



Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación  
Facultad de Artes y Educación Física  
Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación.

# **Pesas al colegio: Aumentando la base para la observación deportiva.**

Trabajo de graduación para optar al grado de Magíster en Educación Física, Salud y Deportes

Autor: Francisco Moreno Chávez

Profesor Tutor: Roberto Leiva Contardo

Diciembre, 2024



## Tabla de contenido

1.	Formulación del problema de investigación.....	1
2.	Discusión bibliográfica.....	4
2.1.	Resultados esperados .....	11
3.	Objetivos.....	14
4.	Métodos, estrategias y actividades de intervención.....	15
4.1.	Fase de contactos .....	15
4.2.	Fase de selección y contratación de personal .....	16
4.3.	Fase de Intervención .....	18
4.3.1.	Actividades claves de la intervención. ....	18
4.4.	Descripción de la metodología .....	19
4.5.	Distribución del contenido por sesión. ....	21
4.6.	Metodología de las pruebas físicas .....	21
4.6.1.	Pruebas Físicas de Levantamiento de Pesas .....	22
4.7.	Indicadores de evaluación (KPI).....	26
4.8.	Implementación deportiva .....	27
4.9.	Cronología provisoria. ....	27
5.	Referencias .....	29
6.	Anexos.....	32



Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Proceso de selección de talentos chino. ....	7
<b>Tabla 2:</b> Metodología de la enseñanza del levantamiento de pesas. ....	10
<b>Tabla 3:</b> Resultados esperados en corto, mediano y largo plazo. ....	11
<b>Tabla 4:</b> Distribución de intervenciones. ....	17
<b>Tabla 5:</b> Calentamiento general de las jornadas. ....	20
<b>Tabla 6:</b> Contenido y distribución de la jornada 1. ....	21
<b>Tabla 7:</b> Contenido y distribución de la jornada 2. ....	21
<b>Tabla 8:</b> Requerimientos básicos de selección del levantamiento de pesas en niños de 13 a 14 años. ....	25
<b>Tabla 9:</b> Escala de evaluación de las pruebas. ....	26
<b>Tabla 10:</b> Implementación deportiva para intervención. ....	27
<b>Tabla 11:</b> Cronograma de actividades. ....	28

Índice de imágenes.

<b>Imagen 1:</b> Gráfico Niveles de actividad física en estudiantes de 11 a 17 años. ....	7
<b>Imagen 2:</b> Actividad 1 Exhibición o muestra de levantamiento de pesas. ....	18
<b>Imagen 3:</b> Actividad 2 Enseñanza de levantamiento de pesas. ....	19
<b>Imagen 4:</b> Secuencia de la sentadilla de arranque. ....	23
<b>Imagen 5:</b> Secuencia de la sentadilla delantera. ....	24
<b>Imagen 6:</b> Secuencia de extensión de codos. ....	24
<b>Imagen 7:</b> Secuencia de salto vertical. ....	25
<b>Imagen 8:</b> Indicadores de evaluación. ....	26



## Resumen

La sobresaliente participación de los países del continente asiático en eventos internacionales se debe a su interés en la formación de talentos deportivos (Villarreal, 2021). Al hablar del levantamiento de pesas, los resultados de los últimos cuatro Juegos Olímpicos (JJ.OO.) demuestran el predominio de China por sobre los demás países del mundo. Según Buitrago & Jianping (2018) una de las claves del éxito de China en competencias internacionales de levantamiento de pesas radica en un sistema de captación deportiva, el cual se realiza en conjunto con los establecimientos educativos del país reclutando niñas de 10 a 12 años y niños de 12 a 13 años. Investigaciones recientes destacan la importancia de la adquisición de habilidades deportivas desde una edad temprana (Astudillo et al., 2024; Călin et al., 2021, 2022; Mizuguchi et al., 2021).

En ese sentido, este proyecto tiene como objetivo acercar la realidad chilena a los modelos internacionales, mediante la implementación de intervenciones deportivas para jóvenes entre 10 y 13 años en los establecimientos educativos de la comuna de Ñuñoa.

De este modo, se busca ampliar la base de estudiantes que practican el deporte, facilitando la identificación de talentos desde temprana edad y guiándolos hacia el desarrollo y la formación deportiva, con miras incluso al alto rendimiento. Esta estrategia aspira a impactar positivamente el rendimiento deportivo del país en futuros eventos internacionales, reconociendo la dificultad de lograrlo debido a los múltiples factores intervinientes durante el proceso de desarrollo deportivo.



## Abstracts

The outstanding participation of Asian countries in international events is attributed to their focus on developing sports talent (Villarreal, 2021). In weightlifting, the results of the last four Olympic Games (JJ.OO.) demonstrate China's dominance over other nations. According to Buitrago & Jianping (2018), one of the keys to China's success in international weightlifting competitions lies in their talent identification system, carried out in collaboration with the country's educational institutions, recruiting girls aged 10 to 12 and boys aged 12 to 13. Recent research highlights the importance of acquiring sports skills from an early age (Astudillo et al., 2024; Călin et al., 2021, 2022; Mizuguchi et al., 2021).

In this context, this project aims to align the Chilean reality with international models by implementing sports interventions for youth aged 10 to 13 in the educational establishments of the Ñuñoa commune.

Thus, the goal is to expand the pool of students practicing sports, facilitating the early identification of talents and guiding them toward development and sports training, even aiming for high performance. This strategy aspires to positively impact the country's sports performance in future international events, recognizing the challenges due to the multiple factors involved in the sports development process.



## 1. Formulación del problema de investigación.

En la actualidad, los sistemas de captación deportiva varían dependiendo de los diferentes deportes, modelos deportivos y contextos de cada país. En la disciplina deportiva del levantamiento de pesas se destaca el modelo utilizado por los países asiáticos como China, Corea o Tailandia, obteniendo como resultado, superioridad de rendimiento de sus deportistas en los certámenes más importantes a nivel internacional (Buitrago & Jianping, 2018; Hu & Zulkapri, 2022; Villarreal, 2021).

Si se observa el medallero de los últimos cuatro juegos olímpicos (Londres 2012, Rio 2016, Tokio 2020 y Paris 2024), es posible reconocer un claro dominio asiático en este deporte tomando los tres primeros puestos del medallero. Como menciona Villarreal (2021), el continente asiático se ha caracterizado por ser formador de campeones deportivos debido a su alto interés en la formación desde temprana edad, quedando esto demostrado por su sobresaliente participación en los certámenes deportivos. Las diferencias en el desarrollo deportivo de cada país son producidas por diversas variables, como el apoyo y organización del Estado para ejecutar programas de detección de talentos de forma integral (Kalani et al., 2020), cultura deportiva del país, infraestructuras, entre otras variables (García et al., 2018).

Brownell (2011) señala que una de las grandes motivaciones de deportistas de levantamiento de pesas de China se debe a que provienen de familias desfavorecidas económicamente, por lo que ven el deporte y el éxito en las pruebas olímpicas como un medio para salir de la pobreza. Por el contrario, Venegas et al. (2023) al analizar la inversión pública chilena en el deporte de elite, señala que desde el año 2015, la inversión del Estado por el deporte de alto rendimiento correspondientes al Ciclo Olímpico, como lo es el levantamiento de pesas, ha ido disminuyendo.

Por otro lado, la razón del éxito del equipo chino de levantamiento de pesas según Buitrago & Jianping (2018) se debe en parte, a un sistema organizado de selección de atletas. Los autores mencionan que el levantamiento de pesas es una combinación de talento genético y entrenamiento, y la clave en la selección de atletas se relaciona con la búsqueda de deportistas de forma prematura. Cabe destacar que los sistemas de detección deportiva pertenecientes a países que se desarrollan deportivamente con modelos asiáticos, se llevan a cabo en conjunto con los sistemas educativos, detectando y seleccionando a temprana edad a niños que cumplan con las condiciones físicas para la iniciación en cada deporte. García et al. (2018) explican que existen deportes de especialización común y de especialización temprana, por su parte, Călin et al. (2022) señalan que esta clasificación se debe a la edad en que el deportista debe iniciar y especializarse en el deporte para adquirir las habilidades motoras específicas de cada deporte. Los autores destacan que, si se desaprovecha esta oportunidad de iniciar y especializar en las edades correspondientes, las posibilidades del



deportista de alcanzar su máximo potencial se reducen considerablemente. Călin et al. (2021) mencionan que, para alcanzar una madurez deportiva que asegure buenas actuaciones a nivel internacional se necesita tiempo, precisamente por ello, la selección en halterofilia empieza desde los 9 años o incluso antes estableciendo parámetros de elegibilidad tales como: altura, peso, perímetros, sistema cardiovascular e incluso considera la medida de la palma de la mano debido a la facilidad para realizar el agarre y su incidencia con campeones mundiales.

Si llevamos esto a la realidad chilena, actualmente los sistemas de captación deportiva se ven limitados por los bajos niveles de actividad física que presentan tanto estudiantes como adultos. Según la Subsecretaría del Deporte (2021) a través de la “Encuesta Nacional de hábitos de actividad física y deporte 2021 para la población de 5 años y más”, señala que tan solo el 4,5% de los estudiantes de entre 11 y 17 años y el 13,5% de la población adulta mayor de 18 años, se considera activa físicamente, reduciéndose de este modo la población en la cual se pueden llevar a cabo estos procesos de reclutamiento u observación deportiva. Por consecuencia, a estos bajos niveles de actividad física en estudiantes que bordean los 12 años, edades de interés en la visualización del levantamiento de pesas (Buitrago & Jianping, 2018; García et al., 2018), es que el sistema de captación de talentos deportivos se realiza a través de la participación de deportistas en los circuitos nacionales de competencia.

A raíz de este contexto se puede establecer como problema central los bajos niveles de observación deportiva escolar, provocado por, entre otras razones, bajos niveles de actividad física en los establecimientos o el enfoque educativo de estos mismos, dando prioridad a actividades académicas por sobre las deportivas. En este mismo sentido, Aguilar et al., (2020) categorizan el curriculum educativo chileno como rígido y desconsiderado con las particularidades de los deportistas, por lo que añade importantes niveles de estrés a los procesos deportivos, académicos y personales, y por lo tanto concluyen que uno de los desafíos que debe afrontar el sistema deportivo nacional es asegurar las proyecciones de los deportistas y evitar el abandono.

Situaciones similares ocurren a nivel internacional, y como mencionan El'Azar & McKay (2020) al referirse al sistema escolar estadounidense, se ha intentado sistemáticamente eliminar la educación física de las escuelas medias y secundarias a favor de más tiempo durante la jornada escolar para la preparación de exámenes. Esto conlleva a una serie de consecuencias en el ámbito deportivo del país debido a que, como mencionan García et al. (2018), en el deporte de rendimiento la identificación y detección del talento se convirtió en una tarea fundamental del proceso de formación deportiva, ya que es la que puede garantizar que los esfuerzos y recursos se orienten hacia personas más dotadas para alcanzar un mayor rendimiento. Al referirse específicamente de identificación de talentos, el autor señala que esta se ha realizado de manera natural, es decir, confiando en la capacidad de observación de entrenadores experimentados y de los buscadores de talento.



Es por esta razón que se propone el proyecto “Pesas al colegio”, que tiene por objetivo desarrollar un programa que facilite la observación deportiva a través de la incorporación del levantamiento de pesas en establecimientos escolares. De esta manera el programa posibilitará la observación de estudiantes en etapas de especialización deportiva, aumentando el número de evaluaciones por parte de entrenadores o captadores deportivos, y a su vez, mejorando los niveles de actividad física en la Región Metropolitana.



## 2. Discusión bibliográfica.

Al realizarse los primeros Juegos Olímpicos modernos en Atenas en 1896, estos se constituyeron como un nuevo escenario de competencia. Como mencionan Granell & Cervera (2003), estos han creado una constante necesidad de estudio, análisis y ejecución de nuevos modelos y medios de entrenamiento por parte de entrenadores y científicos.

García et al. (2018) menciona que el aumento considerable de competencias en los deportes generó críticas al sistema de entrenamiento presentado por Lev Pavlovich Matveev en 1958, el cual plantea la planificación periódica o periodización del entrenamiento, consistente en los períodos preparatorio, competitivo y transitorio distribuidos durante la planificación anual de entrenamiento. Este sistema de periodización del entrenamiento se caracterizaba, como explican Granell & Cervera (2003), en la periodización del ciclo anual completo con un periodo alto de preparación y la alternancia del volumen y la intensidad, en el cual se separaba la preparación condicional de la técnica. García et al. (2018) señala que a este modelo se le critica porque plantea un excesivo trabajo de preparación general y menor trabajo técnico o específico, por lo que el rendimiento se enfocaba hacia una competencia fundamental al año, lo que no le permite adaptarse a los calendarios actuales de competencias.

La problemática anterior da pie al surgimiento de nuevas teorías del entrenamiento, manifestándose el interés por generar nuevos métodos de entrenamiento que beneficien el rendimiento y éxito deportivo en las competencias internacionales, naciendo de este modo nuevas escuelas que buscaban a través del estudio científico multidisciplinario y avances tecnológicos, aumentar y obtener el mayor rendimiento del deportista. Surgen así entre los años 1964 y 1984, la escuela sajona, escuela Europea occidental y escuela asiática y manteniéndose la escuela socialista (García et al., 2018), el mismo autor describe dichas escuelas de la siguiente manera:

- Escuela Saxónica: Liderada por Estados Unidos, Nueva Zelanda, Australia y África, las investigaciones eran hechas en las universidades en torno al deportista y los entrenadores, implementaban el avance tecnológico para el desarrollo del deporte.
- Escuela Socialista: Liderada por la URSS (Antigua Rusia) y en convenio con todos los países del bloque socialista y Cuba. Se basaron en caracterizar biotipológicamente los deportes, las modalidades y las pruebas desde la infancia hasta la adultez de los deportistas.
- Escuela Europea Occidental: Su exponente fue la República Federal Alemana, se caracterizó por liderar el intercambio técnico, deportivo y científico entre sus miembros sobresaliendo en varios deportes.



- Escuela Asiática. Se caracterizó por el liderazgo de Japón, seguido por las Coreas y de alguna manera por China. Su base de trabajo en el entrenamiento deportivo, que era liderado desde la universidad, fue la planeación desde los aspectos educativos como procesos, el apoyo industrial y privado, la evolución de los materiales deportivos y la motivación cultural.

Autores como Asadi et al. (2017) y Baker et al. (2020) señalan que el éxito de los países en las competencias internacionales como los JJ.OO., son un símbolo de estabilidad y capacidad integral, pudiendo ser, una de las razones por la que los países invierten una alta cantidad de recursos en campeonatos y desarrollo deportivo. Al igual como mencionan otros autores, los JJ.OO., eran el escenario ideal para mostrar el poderío político, económico, y social entre los países (García et al., 2018).

Al hablar específicamente del levantamiento de pesas, la razón del éxito del equipo chino de halterofilia en certámenes como los juegos olímpicos, según Buitrago & Jianping (2018) se debe en parte, a un sistema organizado de selección de atletas, al igual que la implementación de un sistema deportivo bien estructurado, el cual comienza con la práctica masiva en las escuelas, barrios o comunidades de donde surgen los talentos deportivos hasta llegar al alto rendimiento (Astudillo et al., 2024).

Como se mencionó, se necesita tiempo para llevar a cabo un proceso que asegure un buen desempeño deportivo al momento de competir. Al referirse a la observación deportiva, captación o selección a temprana edad, Călin et al. (2021) señalan que la selección inicial comienza desde los 5 – 6 años en deportes como gimnasia, natación, patinaje artístico, esquí, etc., a los 8 – 10 años en deportes como atletismo, juegos deportivos, esgrima, etc. y a los 10 – 12 años en deportes como boxeo, lucha, entre otros. El autor menciona que, en el caso de halterofilia, esta selección empieza desde los 9 años o incluso antes, aclarando que no debe entenderse que a esa edad el menor está preparado para el deporte competitivo, sino que en base a una selección rigurosa se familiariza con algunos elementos del entrenamiento específico en el contexto de un entrenamiento multilateral, de acuerdo con los requisitos fisiológicos del crecimiento.

Por su parte, Morris et al. (2020) indica que lo ideal sería que los atletas se familiarizaran con los métodos de entrenamiento basados en el levantamiento de pesas durante la infancia (etapa previa a la niñez comenzando esta última a partir de los 11 años), antes del estirón de la adolescencia, para aprender los movimientos de levantamiento de pesas mientras la neuroplasticidad está en su punto más alto. El ya aplicar la metodología estándar de levantamiento de pesas olímpico afecta positivamente la fuerza explosiva de los miembros inferiores, la fuerza explosiva de todo el cuerpo, la velocidad y la flexibilidad en niños de 13 años a largo plazo (Panayotov & Yankova, 2022).

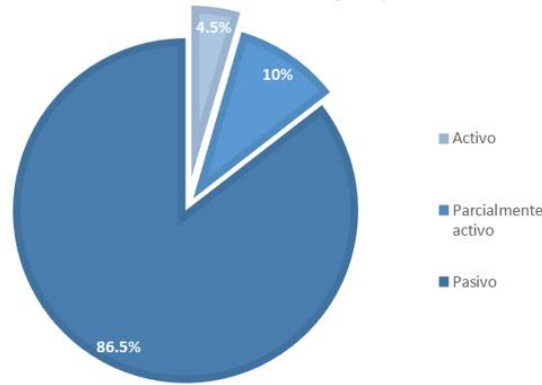


Si bien Buitrago & Jianning (2018) mencionan que los reclutadores seleccionan niñas entre 10 y 12 años y niños entre 12 y 13 años que presenten una excelente composición estructural, funcionalidad física, calidad psicológica, composición de fibras musculares y potencial hormonal, también señalan que existen excepciones donde los niños pueden ser seleccionados desde los 8 años.

Es importante diferenciar los conceptos de programas de detección e identificación, García et al. (2018) mencionan que cuando se pretende identificar el potencial de quienes no están actualmente involucrados en la práctica del deporte, se denominan programa de detección de talentos, mientras que cuando solo se considera el potencial de quienes están involucrados se denominan programas de identificación de talentos. La detección e identificación de talentos en los establecimientos, se realiza de manera natural, es decir confiando en la capacidad de observación de entrenadores experimentados y de los buscadores de talentos durante los procesos de observaciones deportivas (Buitrago & Jianping, 2018; Kalani et al., 2019, 2020).

Al referirnos a la detección de talentos deportivos, el proceso de observación deportiva se aborda a través de diversos conceptos. Larkin et al. (2022) menciona el concepto de “scouting” como el proceso dentro de la captación de talentos basándose en la observación de los atributos del jugador y la evaluación de su capacidad para desempeñarse a nivel profesional a largo plazo. Este término se utiliza mayormente en estudios relacionados con fútbol o deportes colectivos. Buitrago & Jianping (2018) por su parte mencionan el concepto de inspección visual al referirse a la selección de deportistas en una primera etapa. Al igual que García et al. (2018), señala la importancia y confianza en el reclutador, debido a las características subjetivas que se deben observar.

En el caso de Chile, el nivel actual de inactividad física en estudiantes es un problema transversal a nivel país y así lo demuestra la Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte 2021 para la población de 5 años y más, la cual señala un 78,5% de inactividad física en estudiantes de entre los 11 a los 17 años (Imagen 1), edades entre las cuales se llevan a cabo los procesos de detección de talentos (Călin et al., 2022). Estos bajos niveles de actividad física se deben a factores como nivel educativo, motivación, contexto familiar, nivel socioeconómico, entre otros (Subsecretaría del Deporte, 2021, Sánchez, 2015) y por otra parte reducen el número de observaciones durante los procesos de captación de talentos.



**Imagen 1:** Gráfico Niveles de actividad física en estudiantes de 11 a 17 años. Fuente: Subsecretaría del Deporte (2021)

Kalani et al. (2019) señala que, debido a la temprana captación a través de la identificación de talentos, el progreso y el éxito de los jóvenes atletas se lleva a cabo de la mejor y más adecuada manera. Aproximadamente el 80% de los medallistas en megaeventos fueron el resultado del proceso de identificación de talentos (Gharakhanlu et al., 2009).

Villarreal (2021) menciona que la captación de talentos china está involucrada dentro de las escuelas y departamentos administrativos educativos, sirviendo estas como el cultivo de talentos integrales tanto en el ámbito deportivo como en el desarrollo personal del estudiante. Del mismo modo, Osejos & De la Paz (2016) señalan que los profesores de educación física y/o entrenadores deportivos son los encargados de detectar y encaminar a los practicantes en correspondencia con sus intereses y aptitudes físicas hacia las diferentes actividades deportivas que estén al alcance en la comunidad.

Respecto al proceso de selección de talentos de la escuela asiática en los establecimientos, Buitrago & Jianping (2018) lo limitan a 3 fases de desarrollo, como se presenta en la Tabla 1. Además, mencionan que tras superar estas tres etapas los mejores candidatos avanzan hacia una escuela de amateurs para el entrenamiento de la halterofilia.

**Tabla 1:** Proceso de selección de talentos chino.

	Etapas	Características
Proceso de selección de talentos chino.	Fase 1 Preselección	Evaluar a los niños utilizando criterios estándar junto con la inspección visual
	Fase 2 Selección Secundaria	Entrenamiento de levantamiento de pesas durante un mes para observar su potencial durante este período
	Fase 3	Entrenamiento más prolongado para observar su desempeño



---

Entrenamiento de  
Prueba

---

Fuente: Buitrago & Jiamping (2018)

Por su parte el sistema de captación de talentos deportivos en Irán comienza también a temprana edad. Kalani et al. (2019) menciona que la mayoría de los modelos de captación de talentos presentados se basan en los países líderes del deporte, como por ejemplo China. Es por esta razón que no es extraño que su sistema de captación comience en las escuelas primarias y sea similar al sistema de reclutamiento chino. Kalani et al. (2020) señala que este es administrado por el Ministerio de Deportes y Juventud del país, compartiendo información con el Ministerio de Educación, federaciones deportivas entre otras instituciones responsables de identificar, seleccionar y desarrollar a los jóvenes talentos deportivos de Irán.

En Chile la identificación se da luego de que el individuo ya se encuentra dentro de un club deportivo. En este momento sólo se considera el rendimiento deportivo, pero no variables importantes como la maduración biológica (Souza et al., 2020). El mismo autor señala que la forma actual de seleccionar atletas chilenos es a través del deporte selectivo, estas selecciones se realizan cuando existen eventos deportivos tales como juegos nacionales, regionales, deportivos escolares, entre otros, alejando el proceso de observación deportiva de los colegios. Para Astudillo et al. (2024) los establecimientos educativos son el pilar fundamental, otorgan las facilidades y posibilitan la aplicación de recursos metodológicos de carácter científico y técnico, en el ámbito de la educación física y el deporte, posibilitando cumplir con el objetivo del captar a los infantes con las mejores capacidades condicionales y coordinativas para proyectarlos a las diferentes disciplinas deportivas.

Del mismo modo, Osejos & De la Paz (2016) mencionan la importancia de generar un sistema deportivo bien estructurado en los establecimientos, esto debido a que la etapa de actividad física o deportiva escolar se caracteriza por la masividad atendiendo a la cantidad de practicantes y es en ese escenario que los especialistas identifican a los posibles atletas por sus habilidades y potencialidades deportivas. Astudillo et al. (2024) apunta a que la numerosa población de edad escolar, es la base donde se debe detectar, seleccionar, conducir, desarrollar y proyectar a los miles de niños y niñas con las mejores condiciones físicas hasta alcanzar el alto rendimiento deportivo.

En Chile el organismo encargado de identificar, desarrollar y apoyar a talentos deportivos, preparándolos especialmente para competiciones del ciclo olímpico, es el Instituto Nacional de Deportes (IND) a través del programa Promesas Chile, cuya finalidad es impulsar el potencial de jóvenes deportistas, de 9 a 24 años, en las etapas iniciales de su carrera deportiva, orientándolos hacia el alto rendimiento (Instituto Nacional de Deportes, 2024).



Las estructuras de los países con sistemas deportivos desarrollados mantienen como base a la niñez, los posibles talentos deportivos son detectados desde edades infantiles, haciendo posible que el progreso y posteriormente la inclusión al alto rendimiento se diera orgánicamente a través de los programas y sistemas del país (Astudillo et al., 2024).

Como un medio para abordar la problemática detallada anteriormente se presenta el proyecto “Pesas al colegio: aumentando la base para la observación deportiva”, el cual busca aumentar el número de estudiantes que practiquen deportes desde edades tempranas, considerando para ello particularmente el levantamiento de pesas, debido a su poca accesibilidad en los establecimientos educativos.

El proyecto busca conectar el desarrollo deportivo con el sistema educativo, siendo este último un medio para facilitar la observación y captación deportiva de niños de las edades que cada deporte establezca. En países como Ecuador, el sistema deportivo, a través del Ministerio del Deporte, contempla en su ley, aspectos relacionados a detectar posibles talentos deportivos en edades escolares, haciéndose evidente su búsqueda y selección (Astudillo et al., 2024). De igual manera ocurre en Chile, los sistemas y programas de captación de talentos a temprana edad en conjunto con los sistemas educativos se encuentran mencionados en los planes estratégicos del periodo 2016 - 2025 (Ministerio del Deporte, 2016).

Según Arias et al. (2024) al realizar el análisis de la matrícula escolar 2024, señalan que hay 1.998.308 estudiantes, entre niños y niñas, matriculados en enseñanza básica, lo que corresponde a un 55,8% del total de estudiantes matriculados en establecimientos educativos del país. Por otra parte, al realizar el análisis por región, la región metropolitana presenta la región con mayor número de matrículas con 1.346.891 estudiantes (37,6%). Astudillo et al. (2024) indica que esta numerosa población, es la base en donde se debe comenzar el proceso deportivo hacia el alto rendimiento.

En el caso del levantamiento de pesas, las edades de captación deportiva y de talentos varía dependiendo si es hombre o mujer, pero establece una edad promedio de entre los 10 a 12 años, incluso pudiéndose llevar a cabo en estudiantes más jóvenes (Buitrago & Jianping, 2018), poniendo como objetivo a estudiantes de educación básica que cursen entre 5to a 7mo año.

Siguiendo esta orientación, es que autores mencionan la importancia de implementar sistemas de observación, selección o captación de talentos en los establecimientos educativos, interviniendo a través de pruebas físicas generales, preparaciones deportivas específicas para una especialidad o creando bases de datos deportivas (Astudillo et al., 2024;



Buitrago & Jianping, 2018; García et al., 2018; Kalani et al., 2019; Villarreal, 2021). De este modo acercamos la realidad del sistema deportivo chileno a los modelos utilizados por países más desarrollados en el aspecto del rendimiento deportivo presentando antecedentes y metodologías en base a sistemas de captaciones propuestos e implementados a nivel internacional.

Por otra parte, los sistemas de captación mencionados por Buitrago & Jianping (2018), al igual que el implementado por el IND, se basan en la observación deportiva a través de la implementación de pruebas físicas estandarizadas. En el contexto chileno, estas pruebas varían debido a la especificidad de algunos deportes, entre ellos el levantamiento de pesas. La Federación Chilena de Levantamiento de Pesas (FECHIPE), determina a través del material de estudio para entrenadores formativos la siguiente metodología de enseñanza (Tabla 2).

**Tabla 2:** Metodología de la enseñanza del levantamiento de pesas.

Contenido	Metodología de enseñanza
ARRANQUE Y CLIN (Sucesión tradicional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición inicial (PI)</li> <li>• Pasar de la PI a PI colgante</li> <li>• Halón colgante sobre, al nivel y por debajo de las rodillas, sin y con flexión de brazos</li> <li>• Ejercicios colgantes con semidesliz + sentadilla</li> <li>• Ejercicios colgantes sobre, al nivel y por debajo de las rodillas con desliz profundo</li> <li>• Halones desde la plataforma</li> <li>• Arranque o Clin (en profundidad)</li> </ul>
ARRANQUE Y CLIN (Sucesión inversa)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas de Arranque y de Clin</li> <li>• Finales de Arranque y de Clin</li> <li>• Ejercicios colgantes sobre, al nivel y por debajo de las rodillas, con desliz profundo</li> <li>• Posición inicial</li> <li>• Halones desde la plataforma</li> <li>• Arranque o Clin (en profundidad)</li> </ul>
JERK (Sucesión tradicional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición inicial</li> <li>• Semienvión</li> <li>• Empuje de fuerza</li> <li>• Jerk</li> </ul>
JERK (Sucesión inversa)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desliz en tijeras desde la posición final del saque</li> <li>• Posición inicial</li> </ul>




---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semienvión</li> <li>• Jerk</li> </ul>
	<hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición inicial colgante</li> <li>• Saltos o extensión de cadera</li> <li>• Clean desde rodillas</li> <li>• Clean desde rodillas más sentadilla</li> <li>• Clean técnico</li> </ul>
Metodología recomendada	<p>(Repetir para el arranque)</p> <p>Antes de continuar, analizar posturas de ambos ejercicios (Clean y arranque)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucesión inversa para el Jerk</li> <li>• Sentadillas</li> <li>• Pesos muertos</li> </ul>

---

Fuente: Adones (2021), material de estudio de Curso de entrenador nivel 1: Entrenador formativo.

### 2.1. Resultados esperados

Al hablar de los resultados esperados del proyecto, se enfatiza el objetivo principal, el cual es desarrollar un programa de que facilite el proceso de observación deportiva escolar. Al aumentar el número de estudiantes que practican un deporte en específico, en este caso el levantamiento de pesas, se facilitaría la observación deportiva a temprana edad, lo que conlleva a aumentar el número de captaciones de deportistas con proyección. En la Tabla 3 se detallan los resultados esperados considerando diferentes plazos:

**Tabla 3:** Resultados esperados en corto, mediano y largo plazo.

<b>Tiempo</b>	<b>Resultado esperado</b>	<b>Descripción</b>
	Incremento en la participación	Aumento en el número de estudiantes interesados en participar en las sesiones de talleres y exhibiciones de levantamiento de pesas.
Corto plazo (Durante las intervenciones)	Mejora en técnica y habilidades básicas	Los participantes mejoran su coordinación de movimientos. Desarrollo de esquemas motores iniciales (Schmidt & Lee, 2019)
	Interés inicial	Se crea un interés inicial entre los estudiantes hacia el levantamiento de pesas como una disciplina deportiva viable y emocionante, saliendo de los tradicionales del establecimiento.

---



Mediano plazo (2 meses después de la intervención)	Consolidación de participación	Se espera que parte de los estudiantes que participaron en las sesiones iniciales continúen involucrados en la práctica del levantamiento de pesas de manera regular.
	Mejora en habilidades específicas del deporte	Los participantes pueden mostrar mejoras en la técnica y habilidades básicas de levantamiento de pesas después de asistir a las sesiones.
Largo plazo (1 año)	Participación en competencias escolares	Se conforman equipos escolares de levantamiento de pesas que puedan competir a nivel local o regional.
	Aumento de la comunidad deportiva del levantamiento de pesas	Crece el número de deportistas escolares pertenecientes a clubes, asociaciones o programas deportivos
	Mayor número de intervenciones en colegios de diversos deportes	Se ejecutan proyectos similares en diferentes colegios de la comuna considerando diferentes deportes. Se realizan ferias deportivas en los establecimientos.

Al referirse a los resultados a corto plazo, el aumento en el número de estudiantes interesados en participar en las sesiones será evaluados a través del registro de asistencia de los estudiantes, así como también de la tasa de abandono en las jornadas (Indicadores de evaluación del proyecto). La mejora de coordinación de movimientos por parte de los estudiantes quedará reflejada a través de la realización de las pruebas físicas implementadas durante la última jornada de intervención. El criterio para definir la duración a corto plazo se basa en el estudio de Schmidt & Lee (2019), quienes postulan que las repeticiones iniciales permiten al sistema nervioso central desarrollar esquemas motores efectivos, especialmente en actividades técnicas como el levantamiento de pesas.

Respecto a la proyección en el interés y motivación de los estudiantes, esta será evaluada a través del Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad Físico-Deportiva (C.A.M.P.A.F.D) (Anexo 2), creado por Hellín et al. (2004) con la finalidad de comprobar cuáles son los motivos de la práctica físico-deportiva de la población de Murcia y posteriormente implementado por Vilugrón & Hernández (2019) para determinar los motivos de práctica de actividad físico-deportiva de estudiantes de educación básica y media de establecimientos de la Araucanía.

Los resultados esperados a mediano y largo plazo son evaluados a través de la incorporación de los estudiantes a clubes deportivos federados de levantamiento de pesas. Dichas incorporaciones pueden ser comprobadas a través de los registros oficiales de la Federación Chilena de Levantamiento de pesas. Por otra parte, el aumento del número de



colegios intervenidos a través del proyecto al igual que el aumento del número de deportistas en el registro de licencias ya mencionado de la Federación, actúan como el indicador de logro de dichos parámetros. Se establece un periodo de dos meses para evaluar los resultados a mediano plazo basándose en investigaciones que postulan que aproximadamente en dos meses se puede evidenciar fortalecimiento de conexiones sinápticas, adaptaciones en el sistema nervioso periférico y consolidación del aprendizaje motor (Carroll et al., 2001; Newell, 1991; Sale, 1988; Schmidt & Lee, 2019) lo que se traduce en movimientos con mayor coordinación y técnica.

Posteriormente al cumplimiento de estas etapas, el proyecto se alinea con el sistema de captación de talentos nacional del IND, cuyo éxito corresponde a la etapa de consagración deportiva, del hasta ese momento, posible talento deportivo, a través de la consecución de uno de los siguientes logros:

- 1er lugar en torneo nacional federado en su categoría.
- Nominación a la Selección Nacional y participación en evento internacional.

El IND, a través de la Resolución Exenta n° NC-01056/2024 destaca que el tiempo entre los eventos de captación (proceso en el cual se desarrolla este proyecto) hasta la comprobación del talento, no puede ser determinada, debido a las características dinámica, variable y multifactorial de los procesos en que progresa el talento. Por lo que los plazos de logros establecidos en este proyecto también pueden variar. Bompa & Buzzichelli (2019) señalan que un programa bien estructurado puede preparar a un principiante para competir a nivel básico dentro de un año.



### 3. Objetivos

#### Objetivo general

Desarrollar un programa de levantamiento de pesas para estudiantes de 10 a 13 años que facilite la observación deportiva en establecimientos escolares en la comuna de Ñuñoa.

#### Objetivos específicos

- Definir las actividades de intervención deportiva enfocadas en el levantamiento de pesas para los establecimientos de la comuna de Ñuñoa.
- Establecer una metodología para la enseñanza de los movimientos clásicos del levantamiento de pesas enfocada a estudiantes de 10 a 13 años.
- Describir un conjunto de pruebas físicas de levantamiento de pesas que faciliten la observación y evaluación deportiva escolar.



#### 4. Métodos, estrategias y actividades de intervención.

Al describir las actividades a realizar dentro del proyecto, estas se pueden desarrollar en las siguientes fases:

##### 4.1. Fase de contactos

Antes de implementar o comenzar con las intervenciones se debe generar contacto con entidades fundamentales para el desarrollo del proyecto, estas identidades son las siguientes:

##### ✓ **Establecimiento educacional:**

- Se genera contacto con el establecimiento a través de correo electrónico, llamada o visita, con la finalidad de agendar una reunión con la directiva del establecimiento y el profesor/a de educación física, para presentar el programa del proyecto, dar a conocer su objetivo y metodología. Una vez aprobado, se coordinan las intervenciones semanales y horarios.

##### ✓ **Federación Chilena de Pesas:**

- Se agenda una reunión con el área técnica de la Federación Chilena de Pesas con la finalidad de solicitar la implementación para las intervenciones señalando las fechas programadas.

Material a solicitar:

- 1 barra olímpica de 20 kg.
  - 1 barra olímpica de 15 kg.
  - 4 barras formativas de 5 kg.
  - 1 set completo de discos olímpicos.
  - 8 discos olímpicos formativos de 2,5 kg.
  - 4 racks para sentadillas.
  - 8 palmetas de caucho.
  - 6 panes de magnesio.
- Mediante la base de datos de la Federación se analiza el listado de técnicos nacionales certificados con el objetivo de seleccionar y comenzar con el proceso de reclutamiento de personal.
  - Se solicita apoyo de recurso humano (2 deportistas: 1 varón y 1 dama) con el objetivo de participar en las exhibiciones. Los deportistas deben participar activamente de la selección juvenil o adulta de levantamiento de pesas.



✓ **Recurso humano**

- Se generan contactos con los encargados del transporte del material para los días de intervenciones programadas con la finalidad de evaluar servicios.
- Se realiza análisis de los posibles candidatos para trabajar como monitores o staff en base a los criterios seleccionados y se contacta para evaluar participación.

#### 4.2. Fase de selección y contratación de personal

Finalizado el proceso de selección, se coordinan reuniones con el personal para presentar el proyecto, resolver dudas y confirmar participación, la reunión se realiza en modalidad online debido a la características de los contenidos a presentar y la brevedad de la duración, siendo no superior a los 40 min, posterior a eso se realiza una reunión con el equipo de trabajo definido con el objetivo de realizar una inducción de los contenidos, protocolos y metodologías de enseñanza que se llevaran a cabo durante las jornadas, además de presentar las pruebas y protocolos de evaluación de estas. Esta inducción se realizará de manera presencial, con la finalidad de que los monitores realicen un paso practico de los contenidos.

En la Resolución Exenta N° NC-01056/2024 el IND presenta las Orientaciones Técnico Metodológicas (OTM), en ellas especifica las acciones y protocolos del sistema de captación de talentos actual señalando que para la realización de las jornadas de captación masivas y focalizadas, se deberá contar con un Equipo Técnico de Medición, el cual debe estar conformado por profesionales del área de actividad física y salud o estudiantes de carreras afines como; Educación Física, Kinesiología, Técnicos Deportivos, Preparadores Físicos, Nutricionistas que cursen al menos el segundo año de su respectivo plan curricular.

En base a lo anterior, considerando las características de las intervenciones de este proyecto a diferencia de las realizadas por el IND, es que se considerará como equipo técnico a cinco estudiantes o profesionales de la carrera de Educación Física o Preparación Física que cumplan con los siguientes criterios:

- Cursan al menos el segundo año de su plan curricular.
- Presentan conocimientos de primeros auxilios.
- Presentan certificación de “Entrenador Nivel 1: Entrenador Formativo”, certificación otorgada por la Federación Chilena de Pesas.

Las funciones y responsabilidades del Equipo Técnico son:

- Aplicar los protocolos de la intervención a los estudiantes interesados en participar.
- Colaborar operativamente en la logística de las Jornadas de intervención desde una perspectiva de producción de evento.



- Participar de reuniones técnicas de coordinación, previas a las jornadas.
- Participar de la inducción sobre el protocolo de intervención, dirigidas por el organizador.
- Apoyar en funciones que el organizador estime necesarias para el cumplimiento de los objetivos.
- Monitores: Enseñar de manera metodológica los ejercicios y movimientos técnicos del deporte según lo indicado en la inducción.
- Monitor Staff: Apoyar al equipo de monitores en necesidades tales como:
  - Observando y corrigiendo a deportistas que realizan movimientos errados y que no hayan sido percatados por el monitor a cargo
  - Resguardar que cada estudiante cuente con el material necesario para realizar los ejercicios.
  - Cubrir a monitores en caso de ausencia de alguno de estos durante tiempos cortos.
  - Apoyo en manejo de grupo y control de imprevistos como golpes con el implemento o caídas, brindando primeros auxilios en caso de necesitarlo o facilitando la ejecución de los protocolos del colegio en caso de presentarlos.
  - Reponer material en caso de daño.

Posterior a los procesos de coordinación, se realizan un total de ocho intervenciones en los establecimientos, con una frecuencia de dos veces por semana durante un mes, dichas intervenciones se realizan en los cursos desde 5° a 8° básico como apoyo al desarrollo de Objetivos de Aprendizaje (OA) que involucran la realización de deportes individuales, entre otros. Al tratarse de estudiantes menores de edad, dichas intervenciones están consideradas solo para los deportistas que cuenten con el Anexo 1: Consentimiento informado para estudiantes menores de edad. Como mencionan Buitrago & Jianping (2018), esta fase corresponde a la preselección y busca evaluar a los niños/as utilizando criterios estándar junto con la inspección visual, siendo la fase previa a los comienzos de los entrenamientos que conllevan a la introducción al deporte. Las ocho intervenciones se distribuirán como se muestran en la Tabla 4:

**Tabla 4:** Distribución de intervenciones.

Semana	Intervención	Curso	Edad
Semana 1	1 – 2	5° Básico	10 – 11 años
Semana 2	3 – 4	6° Básico	11 – 12 años
Semana 3	5 – 6	7° Básico	12 – 13 años
Semana 4	7 – 8	8° Básico	13– 14 años



#### 4.3. Fase de Intervención

El proyecto contempla la participación del siguiente recurso humano durante las jornadas de intervención:

- ❖ 2 deportistas: deportistas pertenecientes a la selección de levantamiento de pesas (1 varón y 1 dama)
- ❖ 4 monitores que cumplan con el perfil requerido.
- ❖ 1 personal de staff: monitor cuyas características están enfocadas a la solución de problemas, necesidades o imprevistos
- ❖ Servicio de transporte: el cual contempla el movimiento de material desde el Centro de Entrenamiento Olímpico (CEO) hacia el establecimiento para la intervención.

##### 4.3.1. Actividades claves de la intervención.

Posterior a la confirmación de las intervenciones por parte del establecimiento y previo al inicio de las jornadas, se hace entrega del documento Consentimiento informado para menores de edad (Anexo 1) y el instrumento C.A.M.P.A.F.D. de Hellín et al. (2004) (Anexo 2), estos documentos deben ser entregados por el profesor de Educación Física del curso correspondiente a los estudiantes o padres, con la finalidad de obtener una visión preliminar del número de estudiantes que participará mediante el consentimiento informado y la familiarización, por parte de los estudiantes y familiares, del cuestionario.

##### 4.3.1.1. Exhibición de levantamiento de pesas (Imagen 2).

La exhibición se llevará a cabo por dos deportistas pertenecientes a la selección de levantamiento de pesas (un varón y una dama por cada intervención), los cuales realizarán los ejercicios clásicos del deporte como lo son el arranque y envión. Para realizar esta muestra, los deportistas dispondrán de material oficial de competencia tales como



**Imagen 2:** Actividad 1 Exhibición o muestra de levantamiento de pesas.

barras de 15 y 20 kilogramos y discos oficiales de competencia. La finalidad de la muestra es que los estudiantes puedan visualizar en que consiste el deporte y cada movimiento específicamente. Se podrá utilizar a los deportistas como sujetos de demostración de los



movimientos para facilitar el aprendizaje, además de atraer y motivar a estudiantes a realizar las actividades y romper creencias y prejuicios en el caso de las deportistas damas. Los estudiantes podrán conversar con los deportistas para solucionar dudas o conocer más del deporte de alto rendimiento, los deportistas de la selección realizarán preguntas a los estudiantes, tales como ¿Conocías el levantamiento de pesas?, ¿Te gustaría practicar levantamiento de pesas?

#### 4.3.1.2. Taller de levantamiento de pesas (Imagen 3).

El taller de levantamiento de pesas se realiza a cargo de monitores y durante cada intervención habrá cinco monitores (cuatro a cargo de enseñar la metodología a estudiantes y un monitor staff). La finalidad de esta parte de la intervención es enseñar a los estudiantes a ejecutar los movimientos característicos del levantamiento de pesas según la metodología establecida, asimismo realizar una inducción al sistema de entrenamiento y características del deporte y aplicar las pruebas de evaluación.

Durante la última intervención en cada curso, se realizan visitas de técnicos nacionales de clubes o asociaciones cercanas interesadas en captar estudiantes para comenzar un proceso de desarrollo deportivo.

Las actividades del proyecto culminan con una reunión entre las autoridades del establecimiento y los entrenadores nacionales interesados, con el objetivo de presentar los resultados de las pruebas realizadas. Por parte de los estudiantes se aplican encuestas de interés al finalizar las intervenciones para conocer su apreciación durante el proceso, así como también su interés en la continuidad del deporte.

#### 4.4. Descripción de la metodología

Todas las sesiones comienzan con un calentamiento general y específico de 10-15 minutos y de baja intensidad, suficiente para aumentar el funcionamiento muscular y el desempeño ya que aumentará el flujo sanguíneo y el calor hacia los tejidos blandos para que así puedan poner a prueba su rango de movimiento para los ejercicios de forma segura y cómoda (Buitrago, 2020). Diversos autores señalan que los ejercicios que se incluyen dentro del calentamiento no deben ser muy complejos y estar en correspondencia con el nivel de



**Imagen 3:** Actividad 2 Enseñanza de levantamiento de pesas.



preparación de los alumnos y se realizarán en orden descendente, de las extremidades superiores a las inferiores (Buitrago, 2020; Pila, 2015), proponiendo secuencias similares. Ver en Tabla 5 la secuencia de calentamiento general propuesta por Buitrago (2020):

**Tabla 5:** Calentamiento general de las jornadas.

Ejercicio	Repeticiones	Notas
Head Circles (Movimiento circular de cabeza)	10	Hacer 10 repeticiones en el sentido del reloj y 10 en sentido contrario
Wrist Cricles + Ankle Circles (Movimiento circular de muñecas y tobillo)	10	Hacer 10 repeticiones por lado
Shoulder Circles (Movimiento circular de hombros)	10	Hacer 10 repeticiones hacia adelante y 10 repeticiones hacia atrás
Hip Circles (Movimiento circular de cadera)	10	Hacer 10 repeticiones en el sentido del reloj y 10 en sentido contrario
Good Morning	10	Usar una postura amplia y alcanzar hacia el suelo
Knee Circles (Movimiento circular de rodilla)	10	Hacer 10 repeticiones en el sentido del reloj y 10 en sentido contrario
Reverse Lunge (Estocada hacia atrás)	10	Hacer 10 repeticiones por lado
Lateral Step Overs (Desplazamientos laterales)	10	Hacer 10 repeticiones por lado
Wide Stance Squat (Sentadilla amplia)	10	
Normal Squat (Sentadilla normal)	10	
Lateral Squat (Sentadilla lateral)	10	Hacer 10 repeticiones por lado
Jumping Jack / Burpees	10	
Skips	10	Hacer 10 repeticiones por lado

Extraído de Buitrago (2020).

Al referirse al calentamiento específico, Buitrago (2020) menciona que este le permite al deportista practicar el movimiento y preparar su sistema nervioso para el desempeño. Para muchos de los movimientos técnicos, los estudiantes pueden utilizar un tubo de PVC, una barra de entrenamiento, o una barra vacía dependiendo de su nivel de condición física.



En base a las metodologías y sucesiones detalladas anteriormente, se presenta la siguiente distribución de contenido para las sesiones aplicadas en las jornadas 1 y 2 de cada semana de intervención.

#### 4.5. Distribución del contenido por sesión.

**Tabla 6:** Contenido y distribución de la jornada 1.

Jornada 1	
Contenido	Tiempo estimado
Presentación del Staff	5 minutos
Introducción de actividades y medidas de seguridad	5 minutos
Calentamiento	10 minutos
Metodología recomendada de enseñanza de Clean	20 minutos
Metodología de enseñanza de Jerk (Sucesión inversa)	20 minutos
Sentadilla delantera	10 minutos
Cierre de la sesión	5 minutos
Tiempo Total de la intervención	1:15 min

**Tabla 7:** Contenido y distribución de la jornada 2.

Jornada 2	
Contenido	Tiempo estimado
Introducción de actividades y medidas de seguridad	5 minutos
Calentamiento	10 minutos
Metodología recomendada de enseñanza de Arranque	20 minutos
Repaso de Clean y Jerk (Sucesión tradicional)	20 minutos
Aplicación de pruebas físicas	10 minutos
Cierre de la sesión y conversatorio con deportistas	10 minutos
Tiempo Total de la intervención	1:15 min

#### 4.6. Metodología de las pruebas físicas

A continuación, se detalla la forma de realización y control de las pruebas a realizar durante el proceso de observación deportiva:



- Todos los estudiantes se presentarán con vestuario y calzado deportivo (pantalón de buzo, shorts o calza, polera y zapatillas deportivas) que no obstaculice la ejecución técnica de los movimientos.
- Los alumnos medidos en cada grupo deberán ser del mismo rango de edad de manera que facilite la ejecución de las pruebas.
- Las pruebas se realizarán en una superficie plana.
- Los alumnos que participen en las pruebas deben estar aptos físicamente, no podrán realizar las mismas aquellos que tengan algún padecimiento o enfermedad que lo exima de la práctica de ejercicios físicos. Así mismo, se detendrá la ejecución de la prueba a los alumnos que manifiesten alguna anomalía que pueda ocasionar riesgo para su salud.

Cabe mencionar que todas las pruebas se aplicarán en una sola sesión de trabajo en grupos de no más de 10 estudiantes para asegurar la calidad y confiabilidad de las mismas. Culminadas las mediciones de un grupo, se iniciará a otro y así sucesivamente (Pila, 2015).

#### 4.6.1. Pruebas Físicas de Levantamiento de Pesas

Pila (2015) describe los requerimientos básicos para la selección deportiva en cada disciplina, entre estos requerimientos, al describir las evaluaciones específicas del levantamiento de pesas, el autor concuerda con algunas de las pruebas propuestas por Buitrago & Jianping (2018), en base a esto se pueden adoptar los siguientes ejercicios:

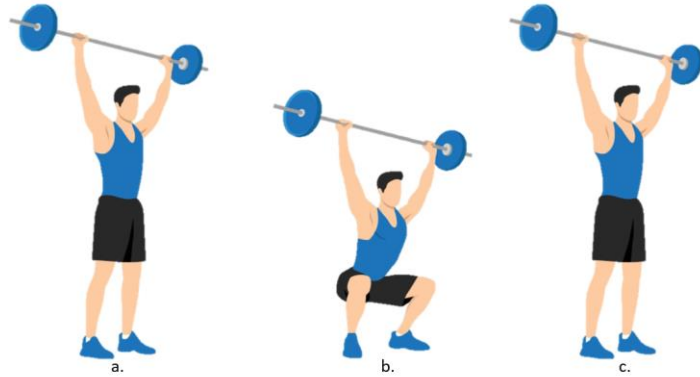
##### 4.6.1.1. Prueba 1: Sentadilla de arranque:

Descripción: Barra de 5 kg, utilizando agarre ancho, levantar la barra sobre la cabeza hasta la completa extensión de brazos que corresponde a la posición inicial del movimiento (a), posteriormente, realizar una sentadilla manteniendo la posición de la barra sobre la cabeza, luego de llegar a la máxima profundidad (b), mantener la posición durante dos segundos y volver a la posición inicial (c).

- Excelente: Apoyo sobre el pie completo, máxima profundidad, bien ubicada la barra el tiempo señalado.
- Regular: Apoyo de los pies completos, no se realiza al máximo de profundidad, aunque se logre que la cadera quede por debajo del nivel de las rodillas al utilizar un agarre muy ancho, o separado excesivamente los pies, la barra se mantiene el tiempo señalado.



- Mal: No logra que la cadera pueda quedar debajo del nivel de las rodillas, apoyo del pie incompleto.

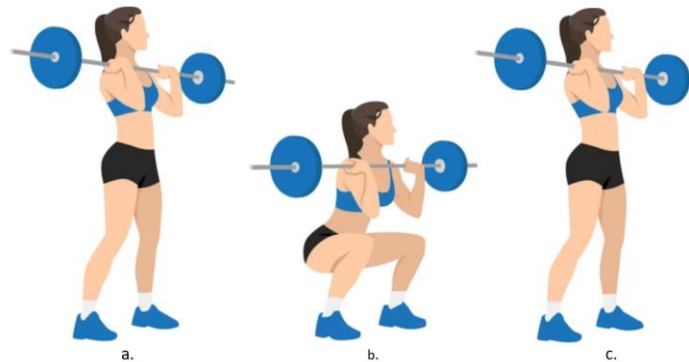


**Imagen 4:** Secuencia de la sentadilla de arranque.

#### 4.6.1.2. Prueba 2: Sentadilla delantera:

Descripción: Tomar barra de 5 kg con tomada estrecha, apoyar la barra sobre los hombros y clavículas manteniendo los codos hacia el frente, lo que corresponde hacia la posición inicial (a), realizar sentadilla profunda manteniendo la posición de los hombros, luego de llegar a la máxima profundidad (b). Mantener esta posición dos segundos y volver a la posición inicial (c).

- Excelente: Apoyo sobre el pie completo, máxima de profundidad en sentadilla, espalda ligeramente arqueada, codos separados.
- Regular: Apoyo sobre el pie completo, no se alcanza el máximo de profundidad, aunque la cadera queda por debajo de las rodillas y los codos cerca de estas, aunque sin tocarlas.
- Mal: Al apoyar completamente los pies no se logra que la cadera quede por debajo del nivel de las rodillas, o los codos tocan las rodillas.

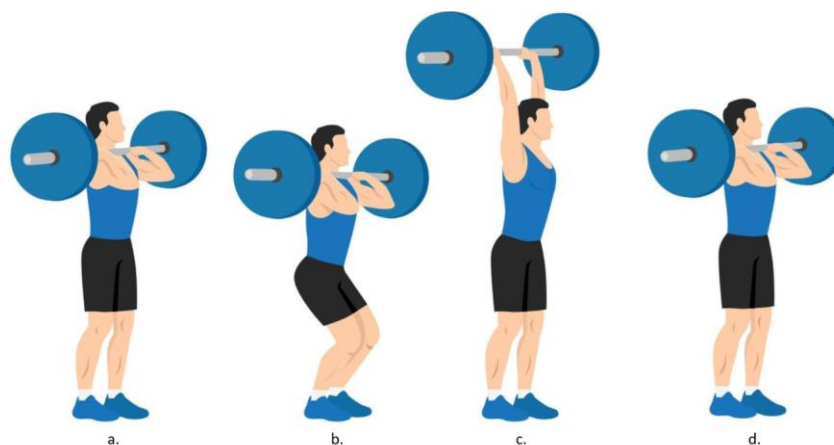


**Imagen 5:** Secuencia de la sentadilla delantera.

#### 4.6.1.3. Prueba 3: Extensión de brazos:

Descripción: Tomar barra de 5 kg, desde la posición inicial de sentadilla posterior (a), realizando una pequeña flexo extensión de cadera y rodilla (b), impulsar la barra hacia arriba realizando un empuje de fuerza, mantener los brazos extendidos arriba dos segundos (c) y volver a la posición inicial (d).

- Excelente: Los brazos quedan extendidos completamente o con una ligera hiperextensión.
- Regular: Los brazos no se extienden completamente, aunque es pequeña la flexión y no se observan esfuerzos para sostener el peso.
- Mal: La flexión de los brazos es grande, y el peso no se sostiene, o se observa un gran esfuerzo para sostenerlo.

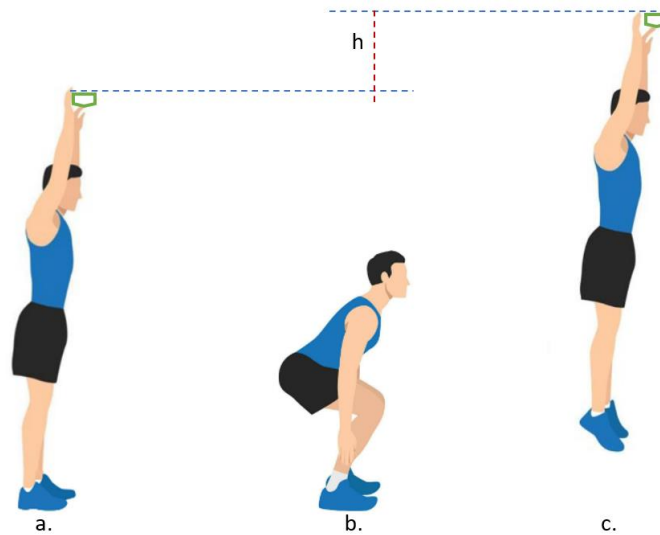


**Imagen 6:** Secuencia de extensión de codos.



4.6.1.4. Prueba 4: Salto vertical:

Descripción: Junto a la pared, parado con pies apoyados al ancho de los hombros, se posiciona el brazo extendido hacia arriba, marcando el máximo de alcance con una cinta adhesiva u magnesio (a); luego se realiza un salto con contramovimiento (CMJ) con apoyo de brazos (b) con la finalidad de marcar con la cinta o magnesio la máxima altura alcanzada (c). Una vez ejecutada la prueba, se mide la distancia (h) entre la marca máxima de alcance estando el estudiante de pie, y la marca de altura máxima alcanzada con el salto, tomando como referencia la mejor de los tres intentos.



**Imagen 7:** Secuencia de salto vertical.

Según Pila (2015), los requerimientos básicos (Tabla 8) para seleccionar a un estudiante de entre los 13 a 14 años o menores para el deporte del levantamiento de pesas consideran la siguiente escala de evaluación (Tabla 9) considerando las pruebas y criterios antes mencionados:

**Tabla 8:** Requerimientos básicos de selección del levantamiento de pesas en niños de 13 a 14 años.

Grupo de Edad	Sexo	Sentadilla de arranque	Sentadilla delantera	Extensión de brazos	Salto Vertical cm
13 -14 años	Masculino	20 pts.	20 pts.	20 pts.	>39
	Femenino	20 pts.	20 pts.	20 pts.	>35

Fuente: Pila (2015)



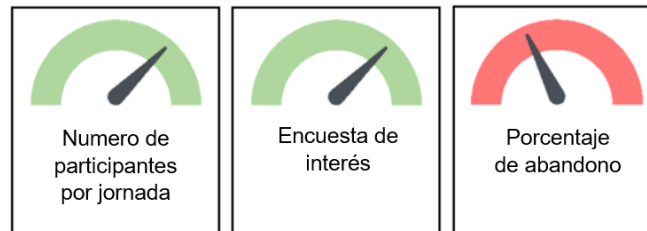
**Tabla 9:** Escala de evaluación de las pruebas.

Evaluación	
Excelente	20 puntos
Regular	10 puntos
Mal	0 puntos

Fuente: Pila (2015)

Si bien, reiterando lo planteado, los autores concuerdan en establecer parámetros estándar de evaluación para estudiantes de entre los 13 a 14 años de edad, dichos estándares no son excluyentes para captar, seleccionar u observar deportistas de menor edad que cumplan con lo requerido, o incluso, en caso de no cumplirlos el rol de la observación de los captadores de talentos cumple un rol importante.

#### 4.7. Indicadores de evaluación (KPI)



**Imagen 8:** Indicadores de evaluación.

- Número de participantes por cada intervención: registrando la asistencia de los participantes.
- Se espera que al menos un 60% del curso participe de la intervención.
- Encuestas de interés (Cuestionario C.A.M.P.A.F.D.): realizadas al finalizar las jornadas.
- Tasa de abandono de los participantes, también analizado a través del registro de asistencia.
- Se espera un máximo de abandono del 20%



#### 4.8. Implementación deportiva

El proyecto delimita la enseñanza de un monitor a máximo 5 estudiantes, para este máximo de 20 estudiantes por curso se necesita el siguiente material (Tabla 10) para llevar a cabo ambas jornadas de intervención.

**Tabla 10:** Implementación deportiva para intervención.

Exhibición de deportistas	Taller de Levantamiento de Pesas
- 1 barra olímpica de 20 kg	- 4 barras formativas de 5 kg
- 1 barra olímpica de 15 kg	- 8 discos formativos de 2,5 kg.
- 1 set completo de discos olímpicos	- 24 bastones de PVC (4 extras)
- 2 collarines	- 8 palmetas de caucho
- 1 tarima de entrenamiento	- 4 racks de sentadillas
- 2 bloques de magnesio	- 4 bloques de magnesio

Cada monitor contará con un conjunto de elementos formativos oficiales (Rack, barra y discos) y cinco bastones de PVC para utilizar con el grupo, además, tendrán a disposición dos palmetas de caucho para minimizar el daño de los discos formativos producto del impacto contra el suelo. Los cuatro monitores tendrán a su disposición bastones formativos de reposición en caso de quiebre o daño de alguno de los utilizados por los estudiantes, el monitor que cumpla el rol de Staff durante la jornada, será el encargado de reponer dicho material al estudiante.

#### 4.9. Cronología provisoria.

A continuación, la Tabla 11 presenta la cronología de actividades señalando las fechas en base a los OA propuestos por el Ministerio de Educación, el proyecto puede ser abordado durante el primer semestre para implementarse durante las unidades de deporte individual o preparación física.



**Tabla 11:** Cronograma de actividades.

Fase del proyecto	Mes
Fase de contactos	Marzo (Semana 1 y 2)
Fase de selección y contratación	Abril (Semana 1)
Fase de Intervención	Mayo
Jornadas 5to Básico	Mayo (Semana 1)
Jornadas 6to Básico	Mayo (Semana 2)
Jornadas 7mo Básico	Mayo (Semana 3)
Jornadas 8vo Básico	Mayo (Semana 4)
Evaluación del proyecto	Junio (Semana 1)
Reuniones de cierre	Junio (Semana 1)

El proyecto es evaluado en base a los KPI establecidos a partir del término de las jornadas de intervención. El resultado de las pruebas y los KPI pueden esclarecer si los resultados esperados a corto plazo se logran cumplir. Al considerar las aspiraciones del proyecto, si la finalidad busca enfocarse en los resultados a mediano y largo plazo, estos deben considerar los plazos establecidos considerando como fecha de referencia la última semana de intervención (cuarta semana de mayo), es decir, los resultados a mediano plazo pueden ser evaluados a partir de la cuarta semana del mes de julio, por su parte los resultados a largo plazo debiesen ser evaluados a partir de la cuarta semana de mayo del año siguiente.



## 5. Referencias

- Adones, J. (2021). *Curso nivel 1 de levantamiento de pesas “Entrenador Formativo”*.
- Aguilar, J., Flandez, J., Gene, J., & Colado, J. C. (2020). *Critical incidents which limit performance of Chilean University rowers who won a medal in the Pan American Games of Lima 2019*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2022.171.16>
- Arias, P., Figueroa, I., Iturrieta, C., & Pérez, J. (2024). *Apuntes 71: Análisis de la matrícula escolar 2024*. <http://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/21319>
- Asadi, N., Goodarzi, M., Sajjadi, S., & Ali Doost Qahfarkhi, E. (2017). Examining obstacles to talent identification in Iranian sports. *New Approaches to Sports Management*, 5(18), 23–32.
- Astudillo, D., Cedeño, A., Cuvi, D., Erazo, J., Machado, D., & Escobar, Á. (2024). *Diseño de un plan para la detección de talentos deportivos en edades escolares de 5 a 9 años* [PhD Thesis]. QUITO/UIDE/2024.
- Baker, J., Wilson, S., Johnston, K., Dehghansai, N., Koenigsberg, A., de Vegt, S., & Wattie, N. (2020). Talent Research in Sport 1990–2018: A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607710>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Brownell, S. (2011). The Beijing Olympics as a turning point? China’s first Olympics in East Asian perspective. *The Olympics in East Asia: Nationalism, regionalism, and globalism on the center stage of world sports*, 185.
- Buitrago, M. (2020). *Programa básico de la técnica de halterofilia china*. <https://store.chineseweightlifting.com/equipment/books/mastrengthbookesp/>
- Buitrago, M., & Jianping, M. (2018). *Halterofilia China. Maestría técnica y entrenamiento EEUU: Ma Strength*.
- Călin, G., Ciorbă, C., & Gheorghiu, G. (2021). Study regarding General Aspects of Speciality Literature about Selection in Weightlifting. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 41–50. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2021.14.63.1.5>
- Călin, G., Ciorbă, C., & Gheorghiu, G. (2022). Study on the selection process of junior weightlifters in Romania. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 22(1). <https://n9.cl/be6ug>
- Carroll, T. J., Riek, S., & Carson, R. G. (2001). Neural Adaptations to Resistance Training. *Sports Medicine*, 31(12), 829–840. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131120-00001>
- El’Azar, V., & McKay, C. (2020). Lift for Life: Exploring Weightlifting as an After-School Program. *Strategies*, 34(1), 29–36. <https://doi.org/10.1080/08924562.2020.1841696>
- García, M., Ayala, F., Alzate, A., Aguirre, H., Moreno, H., Melo, G., & Ramos, S. (2018). *Metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Universidad de Caldas.



- Gharakhanlu, R., Hosseini Kakhak, S., & Rajabi, H. (2009). Anthropometric profile, physical fitness and skills of boys aged 10 to 20 years old and the championship capacities of selected cities of the country. *Research in Sport Sciences*, 25, 13–36.
- Granell, J., & Cervera, V. (2003). Teoría e planejamento do treinamento desportivo. *Porto Alegre: Artmed*.
- Hellín, P., Moreno, J., & Rodríguez, P. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112481>
- Hu, J., & Zulkapri, I. B. (2022). Analysis of Physical Fitness Evaluation System for Weightlifters Based on Analytic Hierarchy Process. *Mobile Information Systems*, 2022(1), 5324254. <https://doi.org/10.1155/2022/5324254>
- Instituto Nacional de Deportes. (2024). *Promesas Chile*. IND. <https://ind.cl/promesas-chile/>
- Kalani, A., Elahi, A., Sajjadi, S., & Zareian, H. (2019). *What are the factors influencing Iran's sports talent identification process? Findings of a qualitative study*. <https://doi.org/10.6018/sportk.391831>
- Kalani, A., Elahi, A., Sajjadi, S., & Zareian, H. (2020). Developing a comprehensive model of identify talent in Iranian championship sport. *Research on Educational Sport*, 8(20), 33–50.
- Larkin, P., Bonney, N., Dugdale, J., Kittel, A., & Reeves, M. J. (2022). Exploring talent identification in Australian Rules Football: The nuances of the athlete recruitment process. *Journal of Expertise*, 5(4), 169–183.
- Ministerio del Deporte, G. de C. (2016). *Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025*.
- Ministerio del Deporte (2024). Resolución Exenta N° NC-01056/2024. <https://ind.ceropapel.cl/validar/?key=28236408&hash=10f51>
- Mizuguchi, S., Cunanan, A. J., Suarez, D. G., Cedar, W. E., South, M. A., Gahreman, D., Hornsby, W. G., & Stone, M. H. (2021). Performance Comparisons of Youth Weightlifters as a Function of Age Group and Sex. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/jfmk6030057>
- Morris, S. J., Oliver, J. L., Pedley, J. S., Haff, G. G., & Lloyd, R. S. (2020). Taking A Long-Term Approach to the Development of Weightlifting Ability in Young Athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 42(6), 71. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000608>
- Newell, K. M. (1991). Motor skill acquisition. *Annual review of psychology*, 42(1), 213–237.
- Osejos, E., & De la Paz, P. L. (2016). *Iniciación deportiva y selección de talentos. Aproximación teórica*. <https://n9.cl/5x74bc>
- Panayotov, V., & Yankova, N. (2022). Influence of Olympic weightlifting training on motor abilities in children. *Proceeding Book*, 68.
- Pila, H. (2015). *Talentos Deportivos Detección, Orientación Y Desarrollo*. Universidad Miguel de Cervantes.



- Sale, D. G. (1988). Neural adaptation to resistance training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20(5 Suppl), S135-45. <https://doi.org/10.1249/00005768-198810001-00009>
- Sánchez, R. (2015). *Bases para un plan estratégico para el Instituto Nacional de Deportes, orientado a la proyección deportiva nacional*. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/132991>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance 6th Edition with Web Study Guide-Loose-Leaf Edition: From Principles to Application*. Human Kinetics.
- Souza, J. de, Zamora, J. L., Yáñez, R., Matsudo, V. K. R., & Mahecha, S. (2020). Detecting Sporting Talents With Z-Strategy—Cross Sectional Study. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 26, 147–152. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202602195735>
- Subsecretaría del deporte. (2021). *Aplicación de encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte 2021 para la población de 5 años y más [Informe ejecutivo]*. Ministerio del deporte; ID 799595-6-LQ21. <https://n9.cl/gqc90>
- Venegas, R., Bossay, C., Cofré, C., Mazzei, L., & Duclos, D. (2023). Analysis Of The Public Financial Investment In Elite Sport In Chile. *Movimento*, 29, e29038. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.126532>
- Villarreal, K. V. (2021). talentos deportivos: una perspectiva desde el continente asiático. *Tecnogestión: Una mirada al ambiente*, 18(1), Article 1. <https://geox.udistrital.edu.co/index.php/tecges/article/view/18520>
- Vilugrón, G. F., & Hernández, R. I. L. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(2), 1–13.





**Anexo 2:** Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva (C.A.M.P.A.F.D.).

# C.A.M.P.A.F.D.

---

Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva

---

Las personas disponen cada vez de más tiempo libre para realizar aquellas actividades que más les satisfacen. Nosotros, estudiantes del Ciclo Formativo de Actividades Físico-deportivas, estamos interesados sobre todo en conocer diversos aspectos relacionados con la práctica de actividades físico-deportivas. Por dicho motivo, le pedimos que responda al siguiente cuestionario.

Muchas gracias por su colaboración



<p><b>1. Edad</b>.....años</p>	<p><b>9. ¿Practica alguna actividad física o deporte/s?:</b> Si <input type="checkbox"/>, ¿cuál/es?..... No <input type="checkbox"/>, ¿ha practicado, aunque ahora no lo haga, algún tipo de actividad físico-deportiva? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> → si elige esta opción salta a la nº 17</p>
<p><b>2. Género:</b> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/></p>	<p><b>10. ¿Cómo lo practica?:</b> Por mi cuenta solo <input type="checkbox"/> Con amigos <input type="checkbox"/> Con compañeros de estudio o trabajo <input type="checkbox"/> Con familiares <input type="checkbox"/> Como actividad dirigida en un club feder. <input type="checkbox"/> Como actividad dirigida en un gimnasio <input type="checkbox"/></p>
<p><b>3. Estado civil:</b> Soltero/a <input type="checkbox"/> Casado/a <input type="checkbox"/> Viudo/a <input type="checkbox"/> Divorciado/a <input type="checkbox"/> Separado/a <input type="checkbox"/></p>	<p><b>11. SOLO en el caso de que su práctica físico-deportiva sea dirigida, ¿qué titulación deportiva tiene la persona que se la dirige?</b> Monitor deportivo <input type="checkbox"/> Entrenador deportivo <input type="checkbox"/> TAFAD (Animador deportivo) <input type="checkbox"/> Maestro Especialista en E. F. <input type="checkbox"/> Licenciado en E. F. <input type="checkbox"/> Ninguna titulación <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p>
<p><b>4. Situación laboral:</b> Ama de casa <input type="checkbox"/> Estudiante <input type="checkbox"/> En paro <input type="checkbox"/> Jubilado/Pensionista <input type="checkbox"/> En activo <input type="checkbox"/></p>	<p><b>12. ¿Qué día/s de la semana practica?:</b> Lunes <input type="checkbox"/> Viernes <input type="checkbox"/> Martes <input type="checkbox"/> Sábado <input type="checkbox"/> Miércoles <input type="checkbox"/> Domingo <input type="checkbox"/> Jueves <input type="checkbox"/></p>
<p>→ ¿cuántos kms. aproximadamente se desplaza para ir a su trabajo?:.....</p>	<p><b>13. ¿Cuánto tiempo suele dedicar diariamente a la práctica de actividades físico-deportivas?:</b> .....</p>
<p><b>5. Nivel de estudios:</b> Estudios primarios <input type="checkbox"/> E.G.B. <input type="checkbox"/> Secundaria/BUP/FP <input type="checkbox"/> Universitarios <input type="checkbox"/> Sin estudios <input type="checkbox"/></p>	<p><b>14. ¿Qué instalación/es utiliza?:</b> Pública al aire libre <input type="checkbox"/> Pública cubierta <input type="checkbox"/> Privada al aire libre <input type="checkbox"/> Privada cubierta <input type="checkbox"/> En mi propia casa <input type="checkbox"/></p>
<p><b>6. Lo practique o no ¿le interesa el deporte?:</b> Mucho <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p>	
<p><b>7. ¿Está federado o asociado a través de alguna organización deportiva?:</b> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> ¿ha estado federado alguna vez? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p>	
<p><b>8. ¿Hay alguna instalación deportiva cerca de su hogar:</b> Pública <input type="checkbox"/> Privada <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p>	

Muchas gracias por su colaboración



<p><b>15. Hora del día:</b>.....</p> <p><b>16. ¿En qué época del año hace más actividad físico-deportiva?:</b>          En verano <input type="checkbox"/>          En invierno <input type="checkbox"/>          En todas por igual <input type="checkbox"/>          NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p><b>17. Respecto a las clases de E.F. que recibe o recibió en su etapa escolar:</b>  <b>Multirrespuesta</b>          Le resultaron fáciles <input type="checkbox"/>          Eran motivantes <input type="checkbox"/>          Las consideraba útiles <input type="checkbox"/>          El profesor le animaba a practicar en horario extraescolar <input type="checkbox"/>          La E.F. era más importante que el resto de asignaturas <input type="checkbox"/>          Eran suficientes <input type="checkbox"/>          Eran insuficientes <input type="checkbox"/></p> <p><b>18. ¿Cuáles son las 3 actividades que más le gusta realizar cuando dispone de tiempo libre?:</b>          .....</p> <p><b>19. ¿Considera que las ofertas deportivas de su Ayuntamiento satisfacen sus intereses de práctica?:</b>          Si <input type="checkbox"/>          No <input type="checkbox"/>          NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p><b>20. ¿Qué tipo de deporte piensa que debería promocionar más su Ayuntamiento?:</b>          Deporte de competición <input type="checkbox"/>          Deporte para todos (deporte salud) <input type="checkbox"/>          NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p><b>21. De las siguientes opiniones, ¿cuáles se acercan más a su propia idea de lo que es el deporte?:</b>  <b>Multirrespuesta</b>          El deporte es salud <input type="checkbox"/>          El deporte es una válvula de escape <input type="checkbox"/>          El deporte permite relacionarse con los demás <input type="checkbox"/>          El deporte permite mantenerse en forma <input type="checkbox"/>          El deporte es una parte importante de nuestra educación <input type="checkbox"/>          El deporte ayuda a romper la monotonía <input type="checkbox"/>          NS/NC <input type="checkbox"/></p>	<p><b>22. ¿Qué piensa sobre la práctica deportiva?:</b>  <b>Multirrespuesta</b>          El deporte es sólo para gente bien preparada físicamente <input type="checkbox"/>          El deporte es una actividad pensada sobre todo para las personas que les gusta competir <input type="checkbox"/>          La práctica deportiva es idónea para todas las personas con independencia de su nivel de habilidad <input type="checkbox"/>          El deporte es una actividad pensada sobre todo para la gente joven <input type="checkbox"/>          NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p><b>23. ¿Cuál es la opinión que tiene Ud. de sí mismo respecto a la práctica deportiva?:</b>  <b>Multirrespuesta</b>          Me siento competente para la práctica de la actividad física y el deporte <input type="checkbox"/>          Los demás piensan que soy coordinado cuando practico actividad física o deporte <input type="checkbox"/>          No se me da bien la práctica deportiva en general <input type="checkbox"/>          NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p><b>24. Hablamos ahora de la Salud y los elementos relacionados con ella (alimentación, actividad física, etc.). ¿Cuál es su opinión sobre este tema?:</b>  <b>Multirrespuesta</b>          La actividad física ayuda a estar más sano <input type="checkbox"/>          Me preocupo de mantener mi cuerpo en línea <input type="checkbox"/>          Cuido mi alimentación para evitar problemas de salud <input type="checkbox"/>          No me preocupa mantener la línea <input type="checkbox"/>          NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p><b>25. En su entorno de amigos y familia ¿quién practica actividad física?:</b>          Padre <input type="checkbox"/> Amigas <input type="checkbox"/>          Madre <input type="checkbox"/> Novio <input type="checkbox"/>          Hijos <input type="checkbox"/> Novia <input type="checkbox"/>          Hijas <input type="checkbox"/> Hermano <input type="checkbox"/>          Cónyuge <input type="checkbox"/> Hermana <input type="checkbox"/>          Amigos <input type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/></p>
---	---

Muchas gracias por su colaboración



<b>SÓLO A QUIENES PRACTICAN ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DURANTE SU TIEMPO LIBRE</b>	
<b>¿Podría decirme cuáles son los motivos por los que Ud. practica algún tipo de actividad físico-deportiva?</b>	
Me considero capacitado para el deporte.....	<input type="checkbox"/>
Porque lo hacen mis amigos.....	<input type="checkbox"/>
Porque me gusta competir.....	<input type="checkbox"/>
Por diversión y pasar el tiempo.....	<input type="checkbox"/>
Porque me gusta estar en forma.....	<input type="checkbox"/>
Porque en mi familia existe tradición deportiva.....	<input type="checkbox"/>
Porque me gusta superarme.....	<input type="checkbox"/>
Porque es bueno para la salud.....	<input type="checkbox"/>
Porque las instalaciones están cerca de casa.....	<input type="checkbox"/>
Por evasión (escapar de lo habitual).....	<input type="checkbox"/>
Otros motivos.....	<input type="checkbox"/>
<b>SÓLO A QUIENES NO PRACTICAN NINGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DURANTE SU TIEMPO LIBRE</b>	
<b>¿Podría decirme cuáles son los motivos por los que Ud. no practica ningún tipo de actividad físico-deportiva?</b>	
El deporte nunca se me dio bien.....	<input type="checkbox"/>
Mis amigos no practican.....	<input type="checkbox"/>
Por falta de medios económicos.....	<input type="checkbox"/>
Por pereza y desgana.....	<input type="checkbox"/>
Por cansancio (estudio, trabajo.....)	<input type="checkbox"/>
Por falta de apoyo y estímulo familiar.....	<input type="checkbox"/>
Por la edad.....	<input type="checkbox"/>
Por motivos de salud.....	<input type="checkbox"/>
Las instalaciones me quedan lejos.....	<input type="checkbox"/>
Por falta de instalaciones adecuadas.....	<input type="checkbox"/>
No dispongo de tiempo libre.....	<input type="checkbox"/>
Los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con mis ocupaciones.	<input type="checkbox"/>
Otros motivos.....	<input type="checkbox"/>
<b>SÓLO A QUIENES HAN PRACTICADO ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PERO AHORA NO LO HACEN</b>	
<b>¿Podría decirme cuáles son los motivos que influyeron en su decisión de dejar la práctica de actividades deportivas?</b>	
Por problemas de salud.....	<input type="checkbox"/>
Por problemas económicos.....	<input type="checkbox"/>
Por la edad.....	<input type="checkbox"/>
Porque mis amigos dejaron de practicar.....	<input type="checkbox"/>
Porque dejó de interesarme.....	<input type="checkbox"/>
Por falta de apoyo y estímulo.....	<input type="checkbox"/>
Por falta de tiempo libre.....	<input type="checkbox"/>
Por falta de instalaciones.....	<input type="checkbox"/>
Las instalaciones me quedan lejos.....	<input type="checkbox"/>
Los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con mis ocupaciones.	<input type="checkbox"/>
Otros motivos.....	<input type="checkbox"/>

Hellín, P.; Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 y 2, 4, 101-116.

Muchas gracias por su colaboración