

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 2

2022

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Subdirectora: Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

Coordinadora de Redacción: Ph.D. (c) Norma Ortiz Bravo

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



**La arrancada movimiento clásico en halterofilia y la postura corporal
en deportistas de 9 a 13 años**

**The classic movement snatch in weightlifting and body posture in children
from 9 to 13 years old.**

Msc. Tyrone Danny Macias Vera *

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9075-2019>

Docente Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

tdmacias@uce.edu.ec

Mónica Gabriela Aguas Liquinchana

<https://orcid.org/0000-0002-1916-2443>

Entrenadora Deportiva

mgaguas@uce.edu.ec

Franklin Liquinchana Muñoz

<https://orcid.org/0000-0001-5257-1655>

Entrenador de la Concentración Deportiva de Pichincha

fliquinchana@yahoo.com

Mishel Dayana Saa Cedillo

<https://orcid.org/0000-0001-8706-0804>

Docente de Educación Física

mishelilla@gmail.com

Recibido: 03/04/2022

Aceptado: 17/05/2022



Resumen

Este estudio estableció la relación entre arrancada un movimiento clásico en el deporte olímpico denominado Halterofilia y la postura en deportistas de 9 a 13 años de edad de la Escuela de Halterofilia de la Concentración Deportiva de Pichincha, se revisaron diversas referencias bibliográficas, considerando artículos, libros y sitios web, principalmente en español, de diferentes países alineados al deporte como España, Colombia, Argentina, Cuba y México. Después de explorar el tema, se identificaron varios principios que pueden orientar la iniciación del deporte y la actividad física en los deportistas para un mejor desarrollo de su vida deportiva y recreativa, incluida la integridad adecuada de su condición física. La metodología aplicada utilizó un diseño correlacional transversal no experimental, con la implementación de una encuesta realizada a expertos observando a un grupo de 30 deportistas de 9 a 13 años de edad que asistían y entrenaban en la Escuela de formación de Halterofilia. El programa para poder analizar la correlación que se utilizó fue spsss statistics.

Palabras clave: Arrancada, postura corporal , halterofilia.

Abstract

This study established the relationship between starting a classic movement in the Olympic sport called Weightlifting and posture in athletes from 9 to 13 years of age from the School of Weightlifting of the Pichincha Sports Concentration, various bibliographic references were reviewed, considering articles, books, and websites, mainly in Spanish, from different sports-aligned countries such as Spain, Colombia, Argentina, Cuba, and Mexico. After exploring the topic, several principles were identified that can guide the initiation of sport and physical



activity in athletes for a better development of their sports and recreational life, including the adequate integrity of their physical condition. The applied methodology used a non-experimental transversal correlational design, with the implementation of a survey carried out on experts observing a group of 30 athletes from 9 to 13 years of age who attended and trained at the Weightlifting Training School. The program used to analyze the correlation was spss statistics.

Keywords: Snatch, body posture, weightlifting

Introducción

Este estudio menciona la relación en arrancada movimiento clásico de halterofilia y la posición corporal en deportistas de la escuela de formación del deporte halterofilia de la Concentración deportiva de Pichincha, “La arrancada es un ejercicio clásico de la halterofilia, que consiste en levantar la barra desde el suelo hasta por encima de la cabeza con una completa extensión de los brazos en una sentadilla profunda, todo en un solo movimiento” (IWF, 2020, p.8). El movimiento clásico de arrancada incluye un trabajo técnico, ya que es un movimiento completo en el que algunos músculos y articulaciones de todo el cuerpo intervienen para realizarlos, como el entrenamiento de las fases de este movimiento, se debe observar para hacer un ajuste de postura apropiado a través del cuerpo, sin que ocurran lesiones en todo el cuerpo especialmente en la columna, mejorando su salud y desarrollo deportivo en su de vida practicando el deporte.

El movimiento clásico de arrancada es la principal característica de este estudio, ya que después de realizar este ejercicio se puede mejorar la postura, cuanto más se practique, mejor será para corregir mala postura corporal, diferentes enfermedades y algunas lesiones.



Para lograr los hipotéticos objetivos, el método de investigación aplicado es no experimental a nivel descriptivo-correlacional, permitiendo el análisis e interpretación de la experiencia y práctica de los levantadores de pesas individuales.

El movimiento clásico de arrancada es un ejercicio fundamental en el levantamiento de pesas y está íntimamente relacionado con la postura corporal, ya que el uso de las posturas de este ejercicio, teniendo en cuenta cada etapa de ejecución, repercutirá positivamente en el individuo del hombre y su calidad de vida. Para ello, nos fijaremos en el valor de cada variable.

Ahora se considerará la postura del cuerpo, que es muy importante para una persona, Kendall (1985), citado por López (2009), la postura se convierte en la combinación de posiciones de todas las articulaciones del cuerpo, como la postura corporal al parecer es una posición fácil o básica de ejecutar y que no debe estar afectada por diversos factores en movimientos complejos o específicos.

Teniendo en cuenta la relación entre la arrancada y la posición del cuerpo, se realizó un análisis descriptivo en la sala de halterofilia de la escuela de formación, donde se tuvo en cuenta a los deportistas que realizaban el ejercicio, el estudio de la investigación demuestra que es un ejercicio completo. ejercicio porque algunos deportistas, ahora sin una postura correcta, son muy poco capaces de mantenerse erguidos, incluso se ha encontrado que algunos deportistas se doblan al ponerse de pie o muchos evidencian problemas en su espalda.

Para una buena postura del cuerpo, es útil trabajar con los deportistas de tal manera que fortalezcas los músculos y las articulaciones para que no experimenten problemas físicos con el tiempo (Posso et al., 2022). Luego, a través de este estudio, se cree que los ejercicios o variables comenzaron a ser una ventaja para los deportistas, porque a esta edad, sus cuerpos son más fáciles de reparar, porque todavía se están desarrollando, se utilizarán para ellos, por lo que



tienen La mejor calidad de vida y, por lo tanto, si son de su agrado, practicarán deportes, pero debemos entender que su salud lo será.

Lo más importante. Si los deportistas no se educan desde la infancia para obtener buenos resultados en diferentes posiciones articuladas a la motricidad gruesa y posturas corporales, con el tiempo recibirán problemas de salud y malos hábitos corporales, y en el futuro mostrar lesiones, la era oscura del desarrollo (Posso et al., 2021). Sea muy difícil y, además, si será muy difícil si se desean mejorarla con la ejecución de la arrancada. Porque ya no serán adecuados para su ejecución (Posso et al., 2022). Como aporte a esta investigación, se espera que a futuro se implemente en clubes u organizaciones académicas como método, estrategia o base para el ajuste de actitudes desde edades tempranas de los deportistas a través de prácticas que empoderen a los deportistas ya en la escuela, así como en el futuro, mejorando su desarrollo adecuado de vida y hábitos posturales.

Metodología

Se utilizó un diseño de nivel de correlación transversal descriptivo simple, no experimental. La utilidad y el propósito de los estudios de correlación cuantitativa es comprender cómo se puede comportar una variable, teniendo en cuenta el comportamiento de otras variables relacionadas. El propósito de este estudio es determinar la relación entre dos variables enmarcadas en la arrancada y la postura corporal.

La finalidad del estudio correlacional es conocer la relación que existe entre dos o más variables, determinando el grado de asociación que puede tener, donde las variables son medidas por herramientas estadísticas siendo su correlación una hipótesis verdadera o falsa. (Matínez, 2006)

La herramienta utilizada en el estudio es un cuestionario tipo Likert, el cual es adecuado para el método de investigación. Esta herramienta está diseñada para medir cada variable como medidas agrupadas. En el cual la primera variable la arrancada que consta de 9 ítems y la segunda variable postura corporal que consta de 6 ítems se utilizaron en una encuesta a 30 deportistas de la Escuela de Halterofilia de la Concentración Deportiva de Pichincha. La población está compuesta por 30 deportistas, entre varones y mujeres de 9 a 13 años, de la Escuela de Halterofilia del Centro Deportivo Pichincha, quienes realizan su entrenamiento de forma permanente. La muestra en base a datos proporcionados por la organización estuvo conformada por 30 deportistas, 16 varones y 14 niñas, la muestra utilizada fue una muestra censal debido a que se cuenta a todos los integrantes de la comunidad uniformemente.

Se utilizó un cuestionario para responder directamente por investigadores deportivos con apoyo y uso de videos de ejercicios. Se realizó la comparación de datos generados por programas o paquetes estadísticos como Spss versión 23 y Microsoft Excel.

Resultados

En la primera variable se pudo observar que el 60% siempre y el 40% casi siempre cumple con los parámetros establecidos para una buena ejecución del arranque.

Tabla 1

Arranque.

Total	30	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

Fuente: SPSS 23.00

Elaborado por: Grupo de investigadores.

En la dimensión que corresponde a la posición inicial, se puede observar que el 63.3% siempre, el 33.3 % casi siempre tiene una correcta posición antes de realizar el movimiento, y el 3.33% a veces lo realiza bien.

Tabla 2

Posición inicial

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	1	3.3	3.3
	Casi siempre	10	33.3	36.7
	Siempre	19	63.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0

Fuente: SPSS 23.00

Elaborado por: Grupo de investigadores.

En dimensión denominada fases del halón, se observa que el 53.3% casi siempre, el 26.7% siempre ejecuta completamente las 2 fases del halón y el 20% A veces realizan bien las fases del halón.

Tabla 3

Fases del halón

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	6	20.0	20.0
	Casi siempre	16	53.3	73.3
	Siempre	8	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0

Fuente: SPSS 23.00

Elaborado por: Grupo de investigadores.

En la dimensión que corresponde a la fase final, se observa que el 63.3% siempre, el 33.3% casi siempre tienen una buena finalización del arranque y el 3.3% a veces estabiliza bien la finalización del arranque.

Tabla 4

Fase final

Fase final					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	1	3.3	3.3	3.3
	Casi siempre	10	33.3	33.3	36.7
	Siempre	19	63.3	63.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Fuente: SPSS 23.00

Elaborado por: Grupo de investigadores.

En la segunda variable que corresponde a la postura corporal, el 80% casi siempre y el 20% a veces tiene una buena postura antes de iniciar el ejercicio.

Tabla 5

Postura corporal

Postura corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	6	20.0	20.0	20.0
	Casi siempre	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Fuente: SPSS 23.00

Elaborado por: Grupo de investigadores.

En la dimensión que corresponde a la biomecánica del movimiento el 50% siempre, el 43.3% casi siempre y el 6.7% a veces tiene diferencia entre la ejecución del arranque del deportista en comparación a un arranque 100% bien ejecutado, lo cual determina que existen diferencias en la ejecución técnica y el tiene similitud de una técnica perfecta.

Tabla 6

Biomecánica del movimiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	2	6.7	6.7	6.7
	Casi siempre	13	43.3	43.3	50.0
	Siempre	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Fuente: SPSS 23.00 Elaborado por: Grupo de investigadores.

En dimensión que se denomina gesto técnico se observa que el 76.6% casi siempre, 16.7% a veces y el 6.7% siempre tiene un correcto gesto técnico de la posición del arranque.

Tabla 7

Gesto técnico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	5	16.7	16.7	16.7
	Casi siempre	23	76.7	76.7	93.3
	Siempre	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Fuente: SPSS 23.00 Elaborado por: Grupo de investigadores.

En la dimensión que corresponde a la flexibilidad se observó que el 33.3 % casi nunca tiene dificultad, el 30% a veces tuvo problema, el 20% nunca tuvo problema y el 16.7% casi siempre tuvo problemas en la flexibilidad para mantener una buena posición del ejercicio.

Tabla 8

Flexibilidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	6	20.0	20.0
	Casi nunca	10	33.3	53.3
	A veces	9	30.0	83.3
	Casi siempre	5	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0

Fuente: SPSS 23.00

Elaborado por: Grupo de investigadores

Con el análisis de la correlación Spearman determina que el valor de significancia $p=.025$, lo que indica que p es \leq a 0.05 , es decir que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula, obteniendo como resultado que existe relación entre el arranque y la postura corporal en deportistas de 9 a 13 años en la Escuela de halterofilia de la Concentración Deportiva de Pichincha. También tomando en cuenta el valor de Rho de Spearman es de $-.408$ de acuerdo con la tabla establecida existe una correlación moderada negativa.

Tabla 10

Correlación de Spearman hipótesis general

			V1A (agrupado)	V2PC (agrupado)
Rho de Spearman	Arranque	Coeficiente de correlación	1.000	-.408*
		Sig. (bilateral)	.	.025
		N	30	30
	Postura corporal	Coeficiente de correlación	-.408*	1.000
		Sig. (bilateral)	.025	.
		N	30	30

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: SPSS 23.00

Elaborado por: Grupo de investigadores

Discusión

Cómo se aprecia en la tabla 1, en relación con el arranque, el 60% de la población siempre y el 40% casi siempre cumplen con los parámetros establecidos para una buena ejecución del arranque. De acuerdo con Blaya et al. (2016), el arranque es un movimiento que necesita gran velocidad y precisión, fuerza rápida en piernas y tronco, además de esto mucha flexibilidad en todas las articulaciones del cuerpo. Siendo el arranque un movimiento con gran amplitud de desarrollo corporal vinculando todas las capacidades físicas. Esto se relaciona en concordancia con las dimensiones: Primera dimensión donde la posición inicial, tabla 2 el 63.3% de la población siempre y el 33.3 % casi siempre tiene una correcta posición antes de realizar el movimiento, en la segunda dimensión tabla 3 la fase halón el 53.3% casi



siempre y el 26.7% siempre ejecuta completamente las 2 fases del halón; en la tercera dimensión tabla 4, se observa que el 63.3% de la población siempre y el 33.3% casi siempre tienen una buena finalización del arranque. Argumentado que el movimiento de arranque en un estudio sobre el análisis de la técnica del arranque, indica que se lo realiza en un solo tiempo, partiendo desde el suelo hasta colocar la barra por encima de la cabeza (Reyes Robles et al., 2016). Y como caracterización del ejercicio en un estudio.

Herrera (1992), Gourgoulis (2000), Cuervo (2003) y Martínez (2006), citados por Oliva, Gómez, Zamora, & García (2017) afirman que “han caracterizado al Arranque, como una destreza motora compleja que requiere la aplicación de métodos científicos que ayuden a lograr el perfeccionamiento del movimiento” (p. 63).

En la variable de postura corporal tabla 5 se determina que el 80% de la población casi siempre tiene una buena postura antes de iniciar el ejercicio. Es muy importante tener una correcta y buena postura corporal, “La postura corporal es inherente del ser humano, la postura es la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento, donde la columna vertebral representa un elemento importante en la búsqueda de la postura correcta” (López, 2009, p. 2). Para realizar el movimiento de arranque, es por eso por lo que se inicia la práctica de este deporte en edades iniciales mejorando sus hábitos posturales y realizando la correcta ejecución de la técnica, además se inicia en estas edades porque las articulaciones y músculos de los deportistas son más moldeables para realizar este tipo de trabajo.

En cuanto a las dimensiones de esta variable podemos observar que en la tabla 6 biomecánica del movimiento el 50% de la población siempre y el 43.3% casi siempre tiene similitud de una técnica perfecta, en la dimensión del gesto técnico se observa que el 76.6%



de la población casi siempre tiene un correcto gesto técnico de la posición del arranque. En esta última dimensión la flexibilidad en la tabla 7 se observó que el 33.3 % de la población casi nunca tiene dificultad de flexibilidad para mantener una buena posición del ejercicio, el 30% a veces tuvo problema flexibilidad, el 20% nunca tuvo problema de flexibilidad.

la postura corporal es inherente de todo ser humano, donde la columna vertebral, es uno de los elementos muy importantes de nuestro cuerpo y el principal para la obtención de una buena postura y cumpliendo tres funciones fisiológicas esenciales: permite el movimiento entre las partes del cuerpo, soporta cargas y, por último, protege la médula espinal y raíces nerviosas. (Vidal, 2016).

Conclusiones

- Para el propósito general del estudio se encontró que existe una relación entre la arrancada y la postura corporal en los deportistas de 9 a 13 años de la Escuela de Halterofilia de la Concentración Deportiva de Halterofilia de Pichincha, asumiendo una hipótesis alternativa. La arrancada es un ejercicio simple que cualquiera puede hacer como ejercicio recreativo, si se lo llegase a practicar como un deporte, se debe usar movimientos técnicos apropiados para desarrollarlo.
- La mayoría de los halterofilistas cumplen con los parámetros establecidos para la postura y la ejecución adecuado. Como un simple ejercicio la arrancada, también ayuda a fortalecer los músculos y las articulaciones de todo tu cuerpo y así lograr una buena postura mientras realizas diversas actividades. Este ejercicio también ayudará a aumentar la flexibilidad de las articulaciones y la flexibilidad de varios músculos.



Referencias

- Blaya, F., San Pedro, P., Juanes, J., Gallego, L., Franco, Á., & Rodríguez, J. (2016). Modelo geométrico y matemático aplicado a la biomecánica de la región lumbar en atletas de halterofilia. *Journal of Negative and No Positive*, 1(6), 201–209.
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.2016.1.6.1075>
- Gómez, J. (2015). Halterofilia-deporte de grandes. Retrieved August 30, 2020, from <http://blog.espol.edu.ec/jtgomez/halterofilia-o-levantamiento-de-pesas/>
- Hernández, M. (2020). Entrenando la arrancada en halterofilia (snatch). Retrieved August 30, 2020, from <https://halterofilia.net/arrancada-halterofilia-snatch>
- International Weightlifting Federation (IWF). (2020). Technical and competition rules and regulations. Retrieved from <https://www.iwf.net>
- López, P. (2009). La postura corporal y sus patologías: Implicaciones en el desarrollo del adolescente. Prevención y tratamiento en el marco escolar. (Universidad de Murcia). Retrieved from [https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/5152%0Ahttps://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5152/1/Educación Física y postura corporal.pdf%0Ahttp://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5152/1/Educación Física y postura corporal.pdf](https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/5152%0Ahttps://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5152/1/Educación_Física_y_postura_corporal.pdf%0Ahttp://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5152/1/Educación_Física_y_postura_corporal.pdf)
- Oliva, K., Gómez, A., Zamora, R., & García, Y. (2017). Análisis biocinemático de la ejecución del arranque en levantadoras de pesas escolares de Granma (original). *Olimpia: Publicación Científica de La Facultad de Cultura Física de La Universidad de Granma*,



14(42), 62–74. Retrieved from

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210626>

Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120 - 131.

<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>

Posso-Pacheco, R. J.; Ortiz-Bravo, N. A.; Paz-Viteri, B. S.; Marcillo-Ñacato, J.; Arufe-Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de Educación Física sobre coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of Sport and Health Research*. 14(1), 123-134.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/86055>

Posso, R., Lara, L., López., S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*. 7(2), 34 – 45.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>

Reyes Robles, M., Álvarez Muñoz, D., López Esquerra, L., Duarte Félix, H., Carbajal Baca, J., & Valdez Goycolea, H. (2016). Análisis de la técnica del ejercicio clásico de arranque mediante indicadores biomecánicos del equipo de halterofilia itson. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 39(39), 17–29.



Vidal, A. (2016). La postura corporal y el dolor de espalda en alumnos de educación primaria. Una revisión bibliográfica. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, 39(7), 60–72.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.