PROPUESTA DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS EN PARA POWERLIFTING

POR:
FREDY ALEXANDER URIBE HENAO

DIRIGIDO A:
MAURICIO PINZÓN BOTERO
SUBGERENTE DE DEPORTE ASOCIADO Y ALTOS LOGROS

MEDELLÍN, JUNIO DE 2021

PRESENTACIÓN

Este proyecto contiene información general del programa a trabajar con los deportistas de powerlifting del departamento, donde se verán las actividades físicas que buscan mejorar las acciones motoras, psicológicas, fisiológicas y sociológicas de los practicantes.

Al igual se incluyen los métodos para mejorar la masificación y crecimiento del deporte en el departamento, concluyendo con mejores resultados en los deportistas tanto en su rendimiento deportivo como personal.

Es por ello que aquí se plasma un sistema de planificación que ayude a mejorar al ser humano, procurando el bienestar integral, donde se ve multiestabilidad del medio de entrenamiento en su etapa de preparación y competencia, determinando el volumen y la intensidad de trabajo relacionado con los métodos, metodologías y formas de trabajar, cuyas etapa de se definen según las metas, donde las tareas son de una selección profunda y de ejecución sencilla para crear un mejor rendimiento de los deportistas.

JUSTIFICACIÓN

El plan que se está proponiendo y que se pone a consideración de nuevos planteamientos, es importante como actividad física edificadora, siendo consciente de que para un desarrollo hay que liberar el espíritu de una forma directa y positiva, que ayude a la inserción concreta en los procesos de actividades ideo motoras que cumplan el papel de integración, identificación y la forma psicomotriz del deportista.

Con respecto al POWERLIFTING, el plan propone un aprendizaje de actividades intelectuales y motrices, manejando estrategias cognitivas y el desarrollo de actividades para mostrar las destrezas motrices (iniciales, aprendidas y mejoradas). El trabajo se orienta a mejorar el rendimiento de los deportistas que ya tiene una trayectoria en competencia y deportistas que deseen iniciar u proceso, teniendo como primicia el ejercicio físico y fundamentar a través del movimiento las capacidades psicomotrices individuales y colectivas del atleta, buscando un equilibrio entre la evolución de su mente y su vitalidad orgánica, además se pretende mejorar posturas, habilidades en las diferentes formas de movimiento; también fomentar el desarrollo físico y la sana competencia.

En general, estamos proponiendo un plan que prepare al deportista para lograr sus mejores resultados en competencias en representación de departamento, cumpliendo con todas las normas y juego limpio que el mismo deporte conllevan. Y que a su vez los deportistas se caractericen por sus valores e integridad.

OBJETIVOS

Objetivo General:
Propiciar un espacio adecuado en el cual se proyecte un trabajo ordenado acorde con las necesidades de INDEPORTES ANTIOQUIA Y LOS DEPORTISTAS, proporcionando así los implementos apropiados que permitan desarrollar, conservar y mejorar los resultados optenidos.

Objetivos Específicos

- Mejorar el desarrollo de las cualidades físicas generales y específicas propias del deporte paraolímpico.
- Formular estrategias y mecanismos más eficientes para la preparación de los deportistas paraolímpicos del departamento.
- Preparar las actividades físicas en la adquisición de habilidades y destrezas, que destaquen al deportista en las prácticas y en los eventos a participar.
- Incrementar, mejorar y conservar un excelente desarrollo muscular, hipertrofia y coordinación intramuscular.
- Corregir y mejorar técnicas y posturas corporales.
- Proporcionar medios didácticos y metodológicos, así como buenos hábitos deportivos dentro del entrenamiento.

DESCRIPCIÓN

El **PARA POWERLIFTING** es uno de los deportes de más rápido crecimiento del Movimiento Paralímpico en términos de participantes y es practicado actualmente en casi 100 países.

Los atletas de este deporte compiten en la disciplina de press de banca, que representa la máxima prueba de fuerza del tren superior del cuerpo. Los competidores deben bajar la barra hacia su pecho, sostenerla sin movimiento sobre el pecho y luego empujarla hacia arriba hasta extender totalmente los brazos, manteniendo los codos fijos. Cada atleta puede realizar tres intentos y el ganador es el atleta que levanta la mayor cantidad de kilogramos.

Tal es la fuerza de los atletas que compiten en este deporte que no es inusual ver a un competidor levantar más de tres veces el peso de su propio cuerpo.

World Para Powerlifting, bajo la gobernanza del Comité Paralímpico Internacional, actúa como la federación internacional del deporte y está radicada en Bonn, Alemania.

Este deporte está abierto a atletas masculinos y femeninas en ocho grupos de discapacidad física elegibles, y los atletas compiten en una clase deportiva a través de 10 categorías de peso por género distintas.

Las grandes competencias incluyen los Juegos Paralímpicos que tienen lugar cada cuatro años, Campeonatos Mundiales bienales, Campeonatos regionales trienales y dos eventos anuales como la Copa del Mundo y el Gran Premio.

Descripción de competencias

- Atletas masculinos compiten en 49kg, 54kg, 59kg, 65kg, 72kg, 80kg, 88kg, 97kg, 107kg y +107kg.

- Atletas femeninas compiten en 41kg, 45kg, 50kg, 55kg, 61kg, 67kg, 73kg, 79kg, 86kg y +86kg

En powerlifting, atletas masculinos y femeninas se colocan de espaldas en un banco diseñado especialmente, y luego de tomar o recibir la barra con los brazos extendidos, el levantador debe esperar por la señal del árbitro principal con los codos fijos y la barra bajo control.

Después de recibir la señal de "inicio", el levantador debe bajar la barra hasta el pecho, sostenerla sin movimiento aparente sobre el pecho y luego empujarla hacia

arriba de manera uniforme, con una extensión pareja de ambos brazos y los codos fijos.

Cuando la sostenga sin movimiento y controlada en esta posición, se dará la señal audible de "rack" y la barra es devuelta al estante.

Luego, una decisión inmediata será dada por los tres árbitros internacionales a través de un sistema de luces blancas y rojas. Dos o más luces blancas indican un buen levantamiento, mientras que dos o más luces rojas representan un levantamiento nulo.

Cada atleta tiene tres intentos y a discreción del jurado un cuarto intento puede ser otorgado para alcanzar un nuevo récord mundial, pero este intento no será tenido en consideración en el resultado final de la competencia.

Equipamiento deportivo

Los atletas compiten recostados sobre un banco oficial aprobado por World Para Powerlifting que tiene un largo de 2,1m. El largo del banco es 61cm de ancho y se estrecha a 30cm en donde se ubica la cabeza.

La altura del banco varía entre 48 y 50cm desde el suelo. Los discos aprobados por World Para Powerlifting deben ajustarse a una serie de estándares descriptos en las normas y regulaciones del deporte.

METODOLOGÍA

En este aprendizaje se va a utilizar una metodología demostrativa e imitativa en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La segunda fase será la resolución de problemas y las búsqueda de nuevas alternativas de trabajo que ayuden al mejoramiento de sus cualidades dentro las directrices del programa, posibilitando así nuevos caminos y perspectivas que mejoren la calidad del trabajo en la formación psicomotriz del deportista.

Forma de trabajo: existe una técnica de manejo deportivo propia del para powerlifting, se aplican las reglas y se corrigen a través de nuevos métodos demostrativos.

- Se realizan correcciones de movimientos y posturas.
- Entrenamiento ideo-motor combinado con la ejecución.
- Ejercicios globales, y de este el fraccionamiento del todo a las partes inductivo-educativo.
- Se utilizan los chequeos de control, a medida que se afinan las destrezas.

METAS PROPUESTAS

- Mantener el grupo base de deportistas.
- Participar en los torneos propuestos según el calendario existente, teniendo una buena participación en cada uno.
- Formar personas de bien para la sociedad, por medio de la disciplina deportiva.
- Buscar métodos que nos permitan una gran masificación del deporte paralímpico del departamento.
- Mantener la motivación creando estrategias que permitan la fácil ejecución de los ejercicios en los deportistas.
- Obtener medallas en los eventos que se participen.

DISPONIBILIDAD DE TRABAJO

Los horarios de entrenamiento se establecerán según las necesidades, pero se tiene la disponibilidad para trabajar de la siguiente manera: **en la mañana de 8am a 12m y en horas de la tarde de 2pm a 6pm en la sede deportiva de la liga**. Teniendo en cuenta también la cantidad de deportistas de los que dispongan en el tiempo de trabajo.

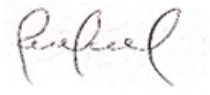
GRUPOS DE TRABAJO

En el para powerlifting se trabajará con las personas que forman el grupo base de la selección Antioquia, las edades son abiertas y con una inscripción previa.
Por ahora se adaptarán los grupos según las normativas sanitarias según la pandemia.

RECURSOS

- Barras, discos y plataformas.
- Cuerdas, bastones y colchonetas.
- Bancos específicos del deporte
- Un balón de fútbol, uno de baloncesto y uno de voleibol
- Cronometro.
- Una lienza.
- Bascula electrónica
- Suplementación deportiva
- Entre otros

Atentamente



FREDY ALEXANDER URIBE HENAO
C.C. 8105506