|  |
| --- |
| Spotter - Weight Training |
| *Descripción* En el deporte del levantamiento de pesos, el Spotter ayuda al levantador a preparar la barra con el peso apropiado, a asegurarla y lo ayuda cuando éste alcanza el límite de sus fuerzas en medio de un set. Su papel como Spotter es de vital importancia ya que es la persona que puede prevenir serias lesiones y accidentes durante el levantamiento. |
| *Tareas / Deberes*  * Estar listo para ayudar al levantador cuando este lo necesite. * Seleccionar la cantidad de peso adecuada siguiendo las instrucciones del entrenador o del levantador. * Asegurar el peso añadido a la barra de manera apropiada. * Devolver las pesas a sus estantes cuando no están en uso. * Verificar que el peso en ambos lados de la barra sea el mismo. * Cuando asista, colóquese en la ubicación apropiada para ayudar al levantador. * Durante el levantamiento, preste atención a la ejecución del levantador y a su habilidad de completar el set y escuche lo que diga el levantador. * Cuando sea necesario, ayude al levantador a colocar la barra en el estante. |
| *El Maestro Buscará Que Usted. . .*  * Conocimiento de la manera correcta de asistir en cada levantamiento que es parte de las competencias. * Conocimiento de las técnicas correctas de levantamiento. * Habilidad para preparar la barra correctamente. * Destrezas de cooperación (disponibilidad de ayudar a los compañeros). * Tener la seguridad en mente. |

***From Complete Guide to Sport Education (3rd ed.); Siedentop, Hastie,***

***& van der Mars, 2020, Champaign, IL: Human Kinetics.***