



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD VILLA CLARA

TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO
DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA



TÍTULO: Orientaciones Metodológicas para propiciar la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10-11 años de la provincia de Villa Clara.

AUTOR: Dayron Pírez Rodríguez

TUTORES: Lic. Agnie Sánchez Acosta.

Dr. C. Moraima Barroso Palmero.

Villa Clara

2013



PENSAMIENTO

“Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: Es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo a nivel de su tiempo, para que flote sobre él, y no dejarlo debajo de su tiempo, con lo que no podrá salir a flote, es preparar al hombre para la vida”.

José Martí



AGRADECIMIENTOS

Deseamos expresar nuestro profundo agradecimiento a todas aquellas personas que de una forma u otra han contribuido a la realización de este Trabajo de Diploma, en especial:

- ❖ *A mis tutoras, Lic. Agnie Sánchez Acosta y la DrC. Moraima Barroso Palmero quienes con dedicación han destinado parte de su valioso tiempo a apoyarme y guiarme en el camino de la investigación.*
- ❖ *A los especialistas que cooperaron con la realización de la propuesta.*
- ❖ *A la Revolución Cubana y su sistema socialista, que brinda la oportunidad de superación a todo ciudadano cubano de forma gratuita, permitiéndome graduarme de Licenciado en Cultura Física y de esta forma ser más útil a nuestra sociedad.*
- ❖ *A mis compañeros de aula por los años que pasamos juntos.*



DEDICATORIA

- ❖ *A mis padres que me han apoyado y han sabido guiar por los caminos del saber.*
- ❖ *A mi hermana y demás familiares que me han brindado su apoyo.*



RESUMEN

La provincia de Villa Clara a pesar de haber sido cantera de pertiguistas con altos resultados deportivos en las décadas del 70 y los 80, en la actualidad ha ido en detrimento de ahí que la Comisión Provincial de Atletismo con el objetivo de potenciar el desarrollo de el Salto con Pértiga en la etapa de iniciación, incluyó como parte de sus bases especiales en la convocatoria de las competencias a nivel provincial para la categoría 10-11 años, el Salto de Longitud con Pértiga, atendiendo a lo anteriormente mencionado, se hace necesario la introducción de este evento en la preparación deportiva de los atletas de esta categoría, por lo que la práctica exige de orientaciones para tales fines, de ahí que nuestro trabajo esté encaminado a dar solución a tal problemática. Para ello utilizamos como métodos el analítico-sintético, inductivo-deductivo, análisis de documentos, encuesta, entrevista, problematización de la realidad y socialización de ideas. La propuesta es fácil de aplicar por lo que es generalizable a otros territorios, muy adecuada y útil como herramienta de trabajo, aspecto que es corroborado por los usuarios.



SUMMARY

Villa Clara Province in spite of having become in a pole - vaulters reserve with good sports results in the 70's and the 80's, but nowadays it has gone in detriment so the Athletic Provincial Commission included as a part of its special basis the 10-11 provincial category competition to develop the pole vault in its beginning stage, the long jump with pole, paying attention to the above statements, it is necessary the introduction of this sport event in the sport preparation of the athletes that belong to this category, therefore the practice of this sport demand of some orientations to fulfill with this goal. That's why this research work is done to solve this problem. The methods used during this investigation are the analysis –synthetic, inductive –deductive, analysis of documents, surveys, interviews, reality problem and the ideas socialization.

The proposal is easy to apply, very adequate and useful as a work tool, fact that is corroborated by users.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Objetivo general	4
CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	8
1.1. Iniciación deportiva y formación básica en el Atletismo.	8
1.2. Consideraciones sobre la iniciación deportiva.	9
1.3 Descripción de la técnica del Salto con Pértiga.	11
CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO.	13
2.1- Métodos y técnicas	14
CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	17
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	31
BIBLIOGRAFÍA	32
ANEXOS	35



INTRODUCCIÓN

El Atletismo es la forma organizada más antigua de deporte que existe y sus competiciones se vienen celebrando desde hace miles de años. Este deporte contiene ejercicios de marcha, carreras, saltos y lanzamientos. En la antigua Grecia se llamaban atletas a aquellos que competían en fuerza y habilidad. En la actualidad atletas son las personas fuertes y físicamente bien desarrolladas.

El Atletismo para su competición se divide en eventos de campo y de pista. Los saltos se clasifican en el segundo de estos grupos y se caracterizan por esfuerzos musculares máximos en un tiempo corto. Estos perfeccionan la destreza de los deportistas en dominar su cuerpo y controlar los esfuerzos, por lo que: desarrollan la fuerza, la rapidez, la agilidad y la valentía. Esta gran familia se divide en dos clasificaciones: los saltos verticales y los horizontales, encontrándose el Salto con Pértiga dentro de los verticales.

En dicho salto debe manifestarse de forma específica, un gran nivel de la capacidad de fuerza rápida como un prerrequisito importante, así como las destrezas acrobáticas y gimnásticas, por lo que una correcta iniciación en esta especialidad posibilita el contar con atletas de alta calidad técnica y buenos resultados deportivos.

Es válido señalar que en los últimos dos años se ha apreciado una mejora en la actuación de nuestros pertiguistas a escala internacional mostrando resultados deportivos acordes con las exigencias de las altas competiciones.

Sin embargo dichos resultados no revelan la realidad, ya que solo se cuenta en el país con dos pertiguistas de alto nivel y existe déficit de atletas que practiquen esta disciplina desde los niveles de base hasta las categorías superiores, lo que se evidencia en el reducido número de participantes en la especialidad en los Juegos Nacionales.



La situación antes mencionada está dada entre otros aspectos, por: las exigencias técnicas de esta disciplina, las insuficiencias en la preparación científico-técnico-metodológico de los entrenadores y las limitaciones materiales, las cuales frenan considerablemente la práctica de el Salto con Pértiga, tanto en el nivel de base como en el alto rendimiento, haciéndose más crítico en la etapa de iniciación, donde se deben crear hábitos y habilidades.

Esta disciplina se encuentra contenida en la convocatoria de los eventos a desarrollarse en los Juegos Nacionales para las categorías 12-13 años para ambos sexos como parte de un biatlón con el Salto de Altura, y como evento individual para el resto de las categorías superiores. De ahí la necesidad de fomentar el desarrollo de la disciplina desde la base.

Para dar respuesta a esta demanda en Cuba, la Comisión Nacional de Atletismo, ha emitido orientaciones derivadas del documento orientado por la Federación Internacional Atletismo Amateur (IAAF) para organizar competencias en el atletismo infantil o “Miniatletismo” en el cual se incluye el Salto de Longitud con Pértiga para las categorías 9-10 años y que a su vez este ha sido adecuado a las características de nuestro país, sin embargo, aunque es esto un paso de avance, no modifica la situación que hemos descrito anteriormente pues este documento se limita a la orientación y regulación de este tipo de competencias con el objetivo del disfrute de los niños. Esto no orienta como enseñarles la técnica de esta disciplina, en la que se compite en forma de juego que tiene implícito elementos básicos de la técnica tales como correr y saltar, pero no orientan como enseñarlos a partir de una metodología y aunque estamos de acuerdo con el atletismo con fines recreativos y disfrute. En el caso de el Salto con Pértiga no se debe dar el lujo de no aprovechar los períodos sensitivos del desarrollo de algunas capacidades como las coordinativas, para iniciar la enseñanza de esta disciplina siguiendo los pasos formales de una metodología que garantice una correcta formación del joven pertiguista.



Es válido señalar que la provincia de Villa Clara a pesar de haber sido cantera de pertiguistas con altos resultados deportivos en las décadas del 70 y los 80, en la actualidad ha ido en detrimento. De ahí que la Comisión Provincial de Atletismo, con el objetivo de potenciar el desarrollo de el Salto con Pértiga en la etapa de iniciación y garantizar la preparación de los atletas que nos representarían en estas competiciones, incluye como parte de las bases especiales en la convocatoria de las competencias a nivel provincial para la categoría 10-11 años, el Salto de Longitud con Pértiga, atendiendo a las orientaciones emitidas por la Comisión Nacional de Atletismo.

Se hace necesario la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la preparación deportiva de los atletas de esta categoría, por lo que la práctica exige de orientaciones para tales fines, atendiendo a que existen insuficiencias en los Programas de Enseñanza y los de Preparación del Deportista (PPD) las cuales han sido corroborada en investigaciones anteriores por autores como (Sánchez y Espinosa (2006); Sánchez y Martínez (2009) y Sánchez y Mazorra (2010) así como en los informes de reuniones de la Comisión Provincial de Villa Clara, que limitan dichos objetivos.

Dentro de las insuficiencias referidas pudiéramos plantear que el Programa de Preparación del Deportista (PPD), en su última edición 2010, se propone en el plan temático de la etapa de formación básica (10-11 años) como objetivo de los tres primeros eslabones definidos para el grupo etario la enseñanza de los saltos verticales y entre ellos el Salto con Pértiga, sin embargo, solo aparecen ocho ejercicios para el trabajo de esta especialidad y no hace referencia a orientaciones para la introducción y desarrollo de el Salto de Longitud con Pértiga como iniciación al Salto con Pértiga. Esto, de forma absoluta, no puede concebirse como una insuficiencia, sino como una limitante; esto hace que los entrenadores carezcan de herramientas metodológicas para el trabajo del Salto de Longitud con Pértiga y sus potencialidades en la transferencia de hábitos para el Salto con Pértiga.



De ahí la necesidad de que los entrenadores cuenten con herramientas que le permitan concebir, con un carácter metodológico y ordenado, la introducción del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10-11 años, con el fin de formar un arsenal de habilidades en sus atletas que garanticen un adecuado desempeño en categorías posteriores.

Atendiendo a lo anteriormente planteado se plantea la siguiente **Situación Problémica**: carencias de Orientaciones Metodológicas para la introducción en la práctica del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10-11 años en la provincia de Villa Clara.

De ahí que la contradicción existente entre lo actual y lo deseado, nos coloca ante el siguiente **Problema científico**: ¿Cómo propiciar la introducción en la práctica del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10-11 años en la provincia de Villa Clara?

Se define como **objeto de estudio** del presente trabajo investigativo: el Salto de Longitud con Pértiga. Mientras que su **Campo de Acción** lo constituyen las Orientaciones Metodológicas para propiciar la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10 – 11 años.

Para dar solución al problema planteado se trazan los siguientes objetivos:

Objetivo general

- ✚ Diseñar Orientaciones Metodológicas para propiciar la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10 – 11 años en la provincia de Villa Clara.

Objetivos Específicos

- ✚ Constatar el estado inicial de la práctica del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10-11 años en la provincia de Villa Clara.



- + Elaborar las Orientaciones Metodológicas para propiciar la introducción del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10 – 11 años en la provincia de Villa Clara.
- + Valorar la utilidad de la propuesta mediante el criterio de los usuarios.

Material y método

Poblaciones en estudio

Población 1

Los entrenadores de la categoría 10-11 años de la provincia de Villa Clara (13)

Población 2

Los especialistas que contribuirán en la construcción de la propuesta. (5)

Población 3

Los miembros de la Comisión Técnica Provincial de Atletismo (9).

Métodos y/o técnicas

Atendiendo a la naturaleza del objeto en estudio, así como las características del trabajo, se considera pertinente la utilización de diferentes métodos de investigación científica, tanto del nivel teórico y empírico como del estadístico-matemático, que permitan dar solución al problema planteado, los cuales se definen a continuación.



Del nivel teórico:

- + Analítico-sintético
- + Inductivo-deductivo

Del nivel empírico:

- + Análisis documental
- + Encuesta
- + Entrevista
- + Problematización de la realidad
- + Socialización de ideas
- + Criterio de usuario.

Del nivel Estadístico- matemático:

Distribución empírica de frecuencia.

Este trabajo responde a la línea de investigación relacionada con el perfeccionamiento de los Programas de Preparación del Deportista, así como, a las demandas tecnológicas de la Comisión Provincial de Atletismo. EL trabajo se estructura en tres capítulos:

- ✓ Un primer capítulo dirigido al marco teórico referencial donde se abordan los principales conceptos y teorías asociadas a la investigación y que permiten sustentar la propuesta.
- ✓ Un segundo capítulo destinado al marco metodológico de la investigación, donde se expone la metodología seguida en el accionar como



investigadores, que va desde la descripción de las poblaciones en estudio hasta la descripción de los métodos y técnicas empleadas en la investigación.

- ✓ Un tercer capítulo dedicado al análisis de los resultados obtenidos por la aplicación de los métodos y técnicas empleados, así como a la presentación de la propuesta y a la exposición de la valoración de la misma.



CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Tomando en consideración el objeto de estudio del trabajo se considera pertinente abordar diferentes aspectos que desde la teoría constituyen punto de partida para la concepción de la propuesta.

1.1. Iniciación deportiva y formación básica en el Atletismo.

La formación básica en el Atletismo en la categoría 10-11 años.

La preparación de un atleta depende del trabajo realizado durante un largo período, por lo que resulta recomendable su iniciación en edades tempranas. Sin embargo, es de vital importancia el trabajo multilateral, lo que garantizará el futuro del alto rendimiento.

La iniciación temprana de estos deportistas constituye el proceso de enseñanza inicial adecuado como elemento básico del Atletismo, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos. Además se crea la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro atleta, preparándolos psicológicamente, tomando como punto de partida la incentivación para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

De ahí la necesidad de desarrollar un trabajo específicamente concebido para niños y niñas de 10–11 años, pues en estas edades no deben manifestarse las características de un entrenamiento de alto rendimiento, sino que el objetivo fundamental debe estar encaminado al aprendizaje de los complejos de ejercicios que sustentan la técnica de las distintas disciplinas del Atletismo.

Todo proceso de entrenamiento básico, estará dirigido a establecer la formación multilateral del atleta, así como el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva. Dicha formación presenta una tendencia equilibrada entre las actividades propias del Atletismo, con las de carácter lúdico en relación con el momento que corresponde dentro del proceso, criterios que se asumen de Castañeda (2005).



Todo el proceso de entrenamiento inicial, será dirigido a establecer la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica.

En este período etario se compite por pruebas combinadas, donde, por lo general, se combinan las carreras de velocidad plana, con los saltos y los lanzamientos. La forma de estructurar el volumen para una sesión de entrenamiento y la gran gama de métodos y medios es adaptable a cualquiera condición material, siendo muy factible su empleo por los entrenadores que trabajan con esta edad.

1.2. Consideraciones sobre la iniciación deportiva.

El término iniciación deportiva ha sido definido por diferentes autores en varias oportunidades por lo que, se considera necesarios para la mejor comprensión de este trabajo.

Hace ya varios años, Jolibois (1975), citado por Antón (1990), realiza una de las primeras definiciones sobre iniciación deportiva. Según él: "el aprendizaje de las rutinas es indispensable para la práctica de cada deporte "y añade que la edad escolar va a representar un buen período de aprendizaje que no se debe perder.

Por su parte Álvarez del Villar (1987) apunta que "la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior".

Sin embargo, Romero Granados citado por Castañeda (2001) define la iniciación deportiva como "la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global"

Por otro lado, para Antón (1990) "es necesario asegurar una serie de gestos armónicos y equilibrados junto a la comprensión de los conceptos del juego,



definitorios o representativos de la estructura del mismo a estas edades, para poder abordar con tranquilidad, en su momento, la crisis de la pubertad"

Por último, y planteando la necesidad de diferenciar claramente el deporte escolar del practicado por adultos, Contreras Jordán (1998) añade al respecto que la iniciación deportiva "en el contexto educativo debe suponer una conciencia crítica de lo que significa la práctica deportiva a través de una reconstrucción del conocimiento que evidencie aquellos elementos negativos que el deporte elitista y profesional encierra".

En lo que sí coinciden muchos de estos autores es que la iniciación se debe producir antes de la llegada de la pubertad.

El objetivo fundamental es el aprendizaje de los elementos principales de la técnica de distintas disciplinas del Atletismo, y de estas su gran gama de ejercicios. De esta forma se coadyuva, junto a la preparación que propician los juegos variados, a formar y aumentar el fondo de hábitos y habilidades tan necesarias para enfrentar las futuras exigencias en etapas posteriores. En esta etapa prevalece la ejecución práctica tanto para la demostración del profesor como para el trabajo del pequeño atleta.

Todo el proceso de entrenamiento inicial, será dirigido a establecer la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

Romero, E. (1999) citado por Castañeda (2001) dice que..."en todo el proceso del entrenamiento básico o previo, el matiz principal lo establece la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva". La formación multilateral presenta una tendencia general y otra especial, las que serán más acusadas en correspondencia con la edad y la sub-etapa de que se trate.



El atletismo puede practicarse desde la más temprana edad, puesto que se trata de gestos y acciones naturales como la carrera, el lanzamiento y el salto; sin embargo, no con miras competitivas, ni con sometimiento a rígidos o severos programas de entrenamiento.

El trabajo cuantitativo debe predominar sobre lo cualitativo y por ello son más recomendables los de esfuerzos de cierta duración, es decir, los de intensidad pequeña, que los más breves pero muy intensos.

En un principio, lo importante es realizar una buena preparación genérica y equilibrada, sin insistir en los puntos localizados. La preparación orgánica debe prevalecer sobre lo muscular y en las tablas de ejercicios, los respiratorios y de elasticidad ocuparán un lugar más importante que los de potenciación. Es muy recomendable la mayor variedad en el tipo de ejercicios, juegos, disciplinas atléticas y deportivas practicadas.

Los métodos aplicables para la enseñanza técnica son el sintético o global y el analítico. El primero es ideal para utilizarlo al principio, por ser más flexible y ameno, partiendo del gesto, empleando ejercicios parciales, con mayor mecanización, para dar al debutante una sensación completa de la especialidad, y el placer de la realización. Por el contrario, a medida que evoluciona el atleta, es necesario emplear más el método analítico (ejercicios de asimilación técnica).

Atendiendo a la similitud de el Salto de Longitud con Pértiga y el Salto con Pértiga en cuanto a su ejecución técnica se considera pertinente la descripción de este último en cuanto a la ejecución de sus fases.

1.3 Descripción de la técnica del Salto con Pértiga.

Para una mejor comprensión hemos querido dividirlo según las fases técnicas de dicha disciplina.



- ✓ **Carrera:** relajada y progresiva, con la pértiga a un costado, ambos brazos ligeramente flexionados y separados unos 50 cm entre sí. Las palmas de las manos miran hacia abajo, el brazo delantero está paralelo al suelo y con la mano llevando el pulgar hacia el tronco; el brazo trasero con el codo alzado y la mano con el pulgar mirando hacia atrás. El extremo de la pértiga va levantando ligeramente hacia el costado y va cayendo progresivamente a lo largo de la carrera.
- ✓ **Despegue e introducción a la cajuela:** la pértiga se introduce en la cajuela casi simultáneamente a la llegada del pie de despegue al suelo, en una acción rápida de los brazos adelante-arriba que se inicia inmediatamente antes del último paso. El impulso de la pierna de despegue es rápido y enérgico y la pierna libre trabaja fuertemente hacia delante-arriba. El brazo retrasado una vez alcanzado tira adelante, mientras que el delantero flexionado evita la aproximación de la pértiga al pecho. El tronco va derecho, evitándose el adelantamiento de la cadera.
- ✓ **Suspensión:** una vez realizado el despegue, las piernas quedan colgando avanzando ambas a modo de péndulo, soportando los brazos el peso corporal, manteniéndose lejos de la pértiga el tronco y la cabeza hacia atrás, mientras suben las piernas que van flexionándose. Cuando las rodillas llegan cerca de las manos, replegándose las piernas sobre el pecho, se consigue la máxima flexión de la pértiga.
- ✓ A partir de este momento sube la cadera y las piernas extendiéndose hacia el listón, iniciándose un giro en sentido longitudinal con ayuda de los brazos.

La tracción de brazos incrementa la rotación del tronco y las piernas llegan a la altura del listón. En este momento culmina el giro, terminando su acción el brazo inferior y acto seguido el superior, arqueándose el cuerpo, bajando primero las piernas y finalmente yendo atrás tronco y brazos.

- ✓ **Caída:** una vez terminada la suspensión se empuja desde la mano superior favoreciendo el pase de la varilla por la elevación de la parte inferior de las piernas cayendo sobre la espalda.



CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO.

Poblaciones en estudio

En la presente investigación se trabajó con cuatro poblaciones atendiendo a los objetivos de la investigación:

- + Una **primera población** compuesta por los trece entrenadores que trabajan con la categoría 10-11 años en la provincia de Villa Clara, con más de 7 años de experiencia en el trabajo con el eslabón de base,
- + Una **segunda población** conformada por los cinco especialistas que contribuirán en la construcción de la propuesta los cuales poseen un promedio de 28.2 años de experiencia en su desempeño laboral, los cuales se seleccionaron intencionalmente atendiendo a los siguientes requisitos:
 - ✓ que sean Licenciados en Cultura Física
 - ✓ que posean más de 5 años de experiencia en el trabajo con el Atletismo.
 - ✓ que posean conocimientos sobre el tema investigado.
 - ✓ que hayan realizado análisis teóricos sobre el tema objeto de estudio;
- + Una **tercera población** que la conforman los nueve miembros de la Comisión Técnica Provincial de Atletismo, con un promedio de 4 años en el trabajo. De los cuales dos son Máster en Ciencias. Cuatro son Licenciados. Dos son Especialistas de Primer Grado y un Doctor en Ciencias.
- + Una **cuarta población** conformada por los trece entrenadores que trabajan con la categoría 10-11 años en la provincia de Villa Clara, y que son considerados en este trabajo como usuarios ya que presentan un nivel de conocimientos académicos importantes, una experiencia profesional amplia y cuyos criterios evaluativos sobre un producto científico se consideran casi siempre autorizados,(Matos, Z. y C. Matos, 2006), con



más de 7 años de experiencia en el trabajo con el eslabón de base, graduados universitarios y con resultados positivos en el trabajo con esta categoría. Los que dan sus criterios acerca de la introducción en la práctica del Salto de longitud con pértiga y valoraran la propuesta como usuarios directos.

2.1- Métodos y técnicas

Para dar respuesta al problema científico de la presente investigación y los objetivos propuestos, se utilizan diferentes métodos y técnicas de la investigación científica en correspondencia con las diferentes etapas por la que transita la misma:

- ✓ Primera etapa: estado inicial de la práctica del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10-11 años en la provincia de Villa Clara.
- ✓ Segunda etapa: esta posibilitó la elaboración de las Orientaciones Metodológicas para propiciar la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10– 11 años, a partir de los criterios emitidos por los especialistas y el uso de las diferentes técnicas de investigación científicas aplicadas, así como la valoración de la propuesta desde la perspectiva de los usuarios.

En el accionar investigativo se utilizaron indistintamente diferentes métodos y técnicas, que nos permitieron dar cumplimiento a los objetivos propuestos, los cuales se relacionan a continuación.

- ✚ **Analítico-sintético:** se empleó para realizar análisis e inferencias acerca de la preparación del atleta de la categoría 10-11 años y las exigencias de esta en ese período etario, desde una perspectiva teórica. Lo que permitió acercarse a los principales elementos asociados, determinar sus particularidades y mediante la síntesis descubrir sus relaciones y



características distintivas como punto de partida para la elaboración de las orientaciones.

- ✚ **Inductivo-deductivo:** permite arribar a conclusiones teóricas y prácticas, transitando de lo general a lo particular.
- ✚ **Análisis de documentos:** permitió constatar en los documentos que orientan la preparación deportiva, entre ellos el Programa de Preparación para el Deportista (PPD), las Estrategias Nacionales y Provinciales para el cuatrienio, las proyecciones del atletismo en la provincia, si existen orientaciones en relación a la introducción al Salto de Longitud con Pértiga. Es válido señalar que este método jugó un rol importante en la investigación ya que se utilizó en todas las etapas de la misma, desde el diagnóstico inicial de constatación del estado actual, hasta en la elaboración de la propuesta.
- ✚ **Entrevista semiestructurada:** se le aplicó a los miembros de la Comisión Técnica Provincial de Atletismo con el objetivo de conocer la existencia o no de orientaciones emitidas en relación con la temática, mediante un cuestionario previamente elaborado y con una estructura lógica y flexible.
- ✚ **Encuesta:** se le aplicó a los entrenadores de la categoría 10-11 años de la provincia de Villa Clara, con el objetivo de conocer sus criterios respecto a la información y orientaciones con que cuentan o no, en torno a la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la preparación de los atletas; así como para valorar la propuesta desde su perspectiva de usuarios.
- ✚ **La problematización de la realidad:** es la reflexión simultánea sobre la relación entre el proceso y el resultado, que se lleva a cabo teniendo en cuenta la contextualización del mismo, Castillo (2002). En esta investigación el proceso guarda relación con la elaboración de las orientaciones y el resultado con la materialización de la preparación de los atletas de la categoría 10-11 años de Villa Clara.



- ✚ **La socialización de ideas:** se utilizó en la elaboración de las orientaciones para propiciar la introducción del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10 – 11 años en la provincia de Villa Clara, lo que implicó trabajo de mesa con los especialistas y entrenadores. Se intercambiaron experiencias y conocimientos. Se hicieron sondeos de opinión para lograr un acercamiento a la propuesta, tomando como punto de partida la información que ofrece el Programa de Preparación del Deportista, las Bibliografías consultadas y el análisis de la información que aportan los entrenadores.
- ✚ **Criterios de usuarios:** método a través del cual se obtienen las opiniones que emiten los sujetos que se convierten en usuarios o beneficiarios directos de una propuesta, que por demás están o estarán responsabilizados con la aplicación de tales resultados en el futuro inmediato o mediato. (Matos, Z. y C. Matos, 2006)
- ✚ **Estadísticos matemáticos:** se aplicaron para el procesamiento de los datos específicamente la distribución empírica de frecuencias para tabular la información aportada por los diferentes métodos y técnicas de la investigación científica, específicamente la entrevista aplicada a entrenadores y la encuesta a los miembros de la comisión de este deporte en la provincia.



CAPÍTULO 3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Partiendo de la aplicación de los métodos y técnicas de investigación para dar respuesta al problema científico, se obtuvieron los siguientes resultados en las diferentes etapas de la misma, los cuales se analizan a continuación.

En la primera etapa: se constata el estado actual de la práctica del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10-11 años en la provincia de Villa Clara, a partir del **análisis de documentos oficiales** confrontados como: el Programa de Preparación para el Deportista (PPD), las Estrategias Nacionales y Provinciales para el cuatrienio 2013-2016 y las proyecciones del Atletismo en la provincia, donde se pudo constatar que en el particular del PPD, documento rector de la dirección de la preparación de los atletas, en su última edición del 2010, no cuenta con un programa dirigido particularmente al pertiguista, ni se ofrecen orientaciones para el tratamiento del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría objeto de estudio, lo cual no garantiza una orientación adecuada para que los entrenadores puedan acometer acertadamente la preparación de estos.

Además se pudo corroborar que tanto a instancias nacionales como provinciales en las estrategias definidas para el desarrollo del Atletismo, se apunta la necesidad de potenciar eventos como la Marcha Deportiva y el Salto con Pértiga desde el eslabón de base, por lo que se ofrecen orientaciones de índole administrativas para la inclusión de el Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10-11 años como base especial en los sistemas competitivos provinciales, las cuales no garantizan la dirección metodológica a seguir por el entrenador para asumir la preparación del atleta.

Un aspecto positivo a señalar es que la necesidad de la introducción en la práctica de el Salto de Longitud con Pértiga, así como las orientaciones en el orden metodológico para ello, constituyen una demanda tecnológica definida por



la Comisión Provincial dentro de las acciones para potenciar el desarrollo de el Salto con Pértiga en la provincia.

Resultados de la encuesta a los entrenadores categoría 10-11 años de la provincia de Villa Clara.

Se encuestaron a los trece entrenadores que trabajan con la categoría 10-11 años en la provincia de Villa Clara para conocer sus criterios respecto a la información y orientaciones con que cuentan en torno a la introducción del Salto de Longitud con Pértiga en la preparación de los atletas.

El 90 % de los encuestados no conocen el Salto de Longitud con Pértiga, mientras el 10% respondió afirmativamente, argumentando en ambos casos que es una disciplina que se trabajó hace muchos años atrás. Que no se recoge en los contenidos del Programa de Preparación del Deportista (PPD) o los Programas de Enseñanza.

La totalidad de los entrenadores refieren que no cuentan con orientaciones o documentos que orienten el trabajo del Salto de Longitud con Pértiga.

En otra de las interrogantes se les pregunta si han orientado o llevado a la práctica el entrenamiento de el Salto de Longitud con Pértiga, a lo que el 100% respondió negativamente; así como son del criterio que contar con orientaciones para tales fines es muy importante en su labor como entrenadores argumentando que:

- no se ofrecen orientaciones en el Programa de Preparación del Deportista (PPD) o los Programas de Enseñanza para llevar acabo el entrenamiento de esta disciplina, lo que no favorece su despeño como entrenadores y el cumplimiento de sus objetivos.
- se hace necesario Orientaciones Metodológicas que sirvan de herramientas para guiar su trabajo, pues carecen de estas.



Finalmente se les pregunta referente a los aspectos que consideran deben contener las orientaciones que se ofrezcan para materializar el entrenamiento del Salto de Longitud con Pértiga, siendo estos de los siguientes criterios:

- la descripción de la ejecución técnica de el Salto de Longitud con Pértiga
- los pasos metodológicos para la enseñanza
- los ejercicios para el trabajo técnico
- orientaciones para el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas fundamentales para la ejecución del gesto técnico
- indicaciones para la planificación de las cargas en la sesión de entrenamiento
- reglamentación en competencias
- sugerencias para la evaluación.

Resultados de la entrevista semiestructurada a los miembros de la Comisión Técnica Provincial de Atletismo.

En el caso de los nueve miembros de la Comisión Técnica Provincial de Atletismo encuestados con el propósito de conocer sus criterios en cuanto a la existencia o no de orientaciones emitidas en relación con la temática, el 100% de ellos conocen el Salto de Longitud con Pértiga y argumentan que forma parte de las bases especiales del sistema competitivo provincial, así como de la estrategia definida para potenciar el Salto con Pértiga desde la iniciación.

En otra de las interrogantes el 68.4% de los encuestados refiere no conocer de orientaciones o documentos que orienten el trabajo del Salto de Longitud con Pértiga. El 31.6% de estos contestó afirmativamente, precisando que las mismas se recogen en el folleto de “Miniatletismo” para organizar competencias en el atletismo infantil, emitido por la Comisión Nacional, a partir de orientaciones de la IAAF. Además refieren que este documento se limita a la orientación y regulación de este tipo de competencias con un objetivo de carácter lúdico-



recreativo, pero no orienta cómo enseñarles la técnica de esta disciplina, lo cual limita su introducción en la práctica.

También señalan la Estrategia para el presente cuatrienio, como un documento donde se recogen aspectos relacionados con el Salto de Longitud con Pértiga, particularmente en las bases especiales del sistema competitivo para la categoría 10-11 años, lo cual no resuelve las carencias existentes en el orden metodológico para la introducción de dicha disciplina.

En cuanto a la importancia del estudio de la temática, el 100% de los miembros de la comisión, lo consideran muy importante, por la necesidad existente, así como, son del criterio de que las orientaciones que devengan resultado de cualquier estudio deben contener aspectos como:

- metodología para la enseñanza de la técnica de el Salto de Longitud con Pértiga
- los ejercicios para el trabajo técnico
- indicaciones para la planificación de las cargas en la sesión de entrenamiento
- reglamentación en competiciones
- sugerencias para la evaluación.

De forma general en los resultados del diagnóstico se constata que en el Programa de Preparación del Deportista y la estrategia del Atletismo en el presente cuatrienio, las orientaciones que se ofrecen para la introducción del Salto de Longitud con Pértiga son insuficientes. Los entrenadores y los miembros de la Comisión Técnica Provincial de Atletismo en Villa Clara carecen de orientaciones para materializar la introducción de dicha disciplina.

Para dar cumplimiento a la **segunda etapa** en el que se elaboran las Orientaciones Metodológicas para propiciar la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10– 11 años, se utilizan diferentes métodos



como el analítico – sintético, inductivo-deductivo, análisis de documentos, problematización de la realidad y socialización de ideas a partir de los criterios emitidos por los especialistas y entrenadores.

En lo particular del analítico – sintético y el inductivo-deductivo se emplearon para realizar análisis e inferencias acerca de la preparación del atleta de la categoría 10-11 años y las exigencias de esta en ese período etario, lo que permitió ver los nexos que servirían de base para la propuesta; además permitió acercarse a los principales elementos asociados, determinar sus particularidades y mediante la síntesis descubrir sus relaciones y características distintivas como punto de partida para la elaboración de las orientaciones, partiendo de la revisión y análisis del Programa de Preparación del Deportista.

A partir de lo anteriormente mencionado se asumen los criterios de Castillo (2002), que utiliza los métodos constructivos: problematización de la realidad y socialización de ideas, en la elaboración de las Orientaciones Metodológicas, a través de un trabajo de mesa con los especialistas y los entrenadores con los que se trabajó. Se partió en ambos casos de la información que se aporta en el Programa de Preparación del Deportista, en las orientaciones emitidas por la Comisión Técnica Provincial y los conocimientos de estos sobre la preparación deportiva en el período etario objeto de estudio.

Los métodos antes mencionados permiten el intercambio de criterios, experiencias y conocimientos de los participantes, se utilizan como punto de partida los aspectos que orientan la preparación del deportista como son:

1. Métodos más factibles a utilizar en el trabajo.
2. Aspectos a abordar en la preparación técnica.
3. Propuesta de ejercicios auxiliares para el fortalecimiento del trabajo técnico.
4. Sesiones de trabajo, duración.



5. Indicaciones para la planificación de las cargas en la sesión de entrenamiento
6. La evaluación.

Tomando en consideración los resultados de los métodos aplicados y los criterios emitidos por los entrenadores y especialistas, la propuesta quedó estructurada de la siguiente manera:

Orientaciones Metodológicas para propiciar la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10 – 11 años en la provincia de Villa Clara.

ÍNDICE.

Introducción.

- + Sistema de objetivos.
- + Objetivo general.
- + Objetivos específicos.
- + Contenidos de la Preparación Técnica.
- + Características de el Salto de Longitud con Pértiga.
- + Pasos metodológicos para la enseñanza.
- + Implementos.
- + Desarrollo de algunas capacidades condicionales y coordinativas.
- + Indicaciones para la planificación de las cargas en la sesión de entrenamiento.

Introducción.

La etapa de iniciación en el Atletismo, en la cual se encuentra enmarcada la categoría 10-11 años, se caracteriza por la formación multilateral del individuo y la formación de habilidades que, más tarde han de ser transferidas en la etapa de especialización.

Por tal motivo, se le propone al entrenador elementos que sirven como herramienta de trabajo para una mejor planeación, control y evaluación del



trabajo en estas edades, sobre todo para aquellas disciplinas que se incluyen en el trabajo con este período etario.

A estas pretensiones no se escapa el Salto de Longitud con Pértiga, que es una de las disciplinas, junto al Salto con Pértiga de mayor complejidad y exigencia técnica en el atletismo que demanda del atleta condiciones excepcionales para su práctica. Además es indispensable contar con un alto desarrollo de hábitos y habilidades, así como capacidades condicionales y coordinativas.

Esta disciplina requiere de condiciones materiales especiales para su práctica, pero en la etapa de iniciación es más acertado familiarizar a los practicantes con la misma y desarrollar un arsenal de habilidades asociadas al gesto técnico, así como las capacidades condicionales y coordinativas propias de la edad.

De ahí que se haga imprescindible explotar las condiciones naturales del entorno y en especial los ejercicios gimnásticos y acrobáticos, adecuados a las edades tempranas en que se debe iniciar la práctica de esta disciplina.

Es por ello que en función de contribuir a la elevación del desarrollo de los resultados de esta disciplina en la provincia, ofrecemos estas orientaciones cuyos objetivos son los siguientes:

Objetivos:

Objetivo General.

- Propiciar indicaciones a los entrenadores, para iniciar a los niños practicantes de Atletismo en el Salto de Longitud con Pértiga, aprovechando las condiciones naturales del entorno.

Objetivos Específicos.

- Brindar orientaciones para familiarizar a los niños practicantes con el Salto de Longitud con Pértiga.



- Proponer ejercicios, ordenados metodológicamente, para el desarrollo de hábitos y habilidades.
- Orientar metodológicamente a los entrenadores para el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas asociadas al Salto de Longitud con Pértiga.
- Brindar indicaciones para la dosificación de las cargas especiales de entrenamiento.

Contenidos de la preparación Técnica.

Caracterización del Salto de Longitud con Pértiga.

- El Salto de longitud con Pértiga es una disciplina eminentemente técnica. La misma consta de una carrera de impulso y un despegue que realiza sobre un péndulo móvil (con apoyo inferior). En este se aprovecha la energía cinética que se produce mediante la carrera, el despegue y la energía potencial que produce la pértiga al flexionarse.
- Esta disciplina exige de un atleta rápido, fuerte, y dotado de una elevada capacidad coordinativa. Además debe ser inteligente y de elevada estatura.

Indicaciones para el tratamiento las Capacidades Condicionales y Coordinativas.

Capacidades condicionales.

- En la etapa de iniciación de el Salto de Longitud con Pértiga, es preciso enfatizar en dos capacidades condicionales para el futuro saltador, que son la rapidez y la fuerza.



- La Rapidez: esta debe desarrollarse sobre la base de la frecuencia de los pasos y con ejercicios variados como son: Juegos, carreras de relevos, carreras de corta duración, carreras con obstáculo, etc.

Se deben realizar las carreras con y sin el implemento fundamentalmente, evitando que se llegue a la fatiga.

- La Fuerza: se trabajará por medio de los multisaltos y los propios ejercicios gimnásticos, tomando en consideración que los saltos no sean profundos para evitar lesiones, además se deben utilizar volúmenes bajos que no lleven al practicante a la fatiga. Los ejercicios gimnásticos y la acrobacia se dirigirán al desarrollo de la fuerza en todos los planos musculares, pero también sobre aquellos que soportan la actividad principal y permiten que el practicante pueda soportar su peso.

Capacidades Coordinativas.

- Son de gran importancia para el futuro saltador, la orientación en el espacio, el equilibrio y el ritmo, por lo que los ejercicios deben ir destinados hacia esa dirección, enfatizando en aquellos tales como los ejercicios suspendidos, de halón y empuje.
- La acrobacia es un medio vital para esta actividad, por lo que se le debe dedicar tiempo dentro de la sesión de entrenamiento, sobre todo a ejercicios que tengan relación con el movimiento o parte de este.

Evaluación del desarrollo técnico de los atletas.

- La evaluación del gesto técnico, permitirá al entrenador rectificar y ajustar el entrenamiento, de ahí que se deban seleccionar ejercicios que constituyan elementos estructurales, así como todo el movimiento completo.
- Ejercicios que se sugerimos sean evaluados:



-
- Carrera de 10 m con la pértiga.
 - Despegue cada tres pasos en recta con la pértiga.
 - Entrada y despegue.
 - Entrada en péndulo con 5-7 pasos de carrera de impulso.
 - Entrada y pierna de péndulo.
 - Imitación del salto completo sin sobrepasar la varilla.
 - Salto completo a buscar longitud.

+ Indicaciones para la planificación de las cargas en la sesión de entrenamiento.

- En la sesión de entrenamiento del pertiguista, se debe garantizar en la parte inicial, un buen calentamiento, donde primen los ejercicios de flexibilidad, estiramiento y la acrobacia. Además es importante lograr una adecuada elevación de la temperatura del cuerpo, así como ejercicios que garanticen una preparación para el trabajo técnico en la actividad principal.
- En la parte principal es importante que el trabajo técnico se realice con el organismo descansado, sin llegar a la fatiga, además se sugiere tener en cuenta lo antes expuesto para el desarrollo de la rapidez.
- Se recomienda aprovechar las condiciones del entorno y lograr una buena organización de los medios.
- Los métodos para el trabajo que se asumen son los propuestos en el Programa de Preparación del Deportista para esta categoría. (Fragmentario, Verbal, Integral-Global, Juego, Ayuda directa, Combinado, entre otros).



- En la parte final se busca una recuperación del organismo, por lo que se realizarán actividades que tiendan a bajar la frecuencia cardiaca (pulsaciones por minuto).
- Los volúmenes de saltos generales y especiales, así como de carreras, serán similares a los de un saltador de altura o longitud de similar categoría, normado en los actuales Programas de Preparación del Deportista.
- El agarre se adecua a las características del atleta (tradicional)
- El trabajo acrobático es fundamental en todas las etapas, aunque en cada una de ellas se utilicen con diferentes propósitos, de ahí que la dosificación juega un rol fundamental en tal sentido.
- Vuelta de frente
- Rondon Fli.
- Campana.
- Parada de mano en la pared.
- El trabajo acrobático debe ser supervisado por el entrenador el cual deberá velar por la salud e integridad física del atleta, así como, por realizar los mismos atendiendo a las siguiente indicaciones:
 - No trabajar en áreas sucias.
 - Comenzar trabajando de lo más simple a lo más complejo.
 - Realizar los ejercicios siempre ayudando al atleta hasta que gane en independencia.
 - Atender a las diferencias individuales.
 - Comenzar el trabajo primero a manos libres y después con implemento.
- En la preparación especial ejercicios acrobáticos a trabajar deben ser lo más parecido posible al gesto técnico.

✚ Reglamentación:



- Altura inicial estándar 1.50m.

- El atleta cuenta con 1 minuto para la ejecución del salto.
- Se pueden realizar hasta 3 intentos.
- Al llegar a la vertical no se puede mover el agarre.

Implementos.

- Pértigas de madera, bambú, metal o fibras de vidrio
- Cajón sueco.
- Soga o Anillas.
- Altímetros.
- Varillas, ligas, etc.
- Barra Fija.
- Árboles con ramas largas y resistentes.
- Cajón o tanque de arena.
- Césped

Resultados de la encuesta aplicada a los usuarios que valoraron la utilidad de la propuesta.

Para cumplir el tercer objetivo del trabajo se procede a valorar la utilidad de Orientaciones Metodológicas para propiciar la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10 – 11 años mediante el criterio de usuarios que no son especialistas de máxima competencia, pero que para los fines investigativos sus opiniones son válidas. Se seleccionan atendiendo a su desempeño como entrenadores que trabajan con esta categoría, experiencia, resultados alcanzados, conocimientos y como valiosa vía de validez empírica que facilita retroalimentar el trabajo y como otro elemento de peso es que estos



entrenadores van a ser los beneficiarios directos de la propuesta y muestran disposición de colaborar con sus criterios.

El total de los usuarios valoran que la propuesta es muy adecuada como herramienta de trabajo. Consideran que la misma puede contribuir a orientarlos metodológicamente en la introducción en la práctica del Salto de Longitud con Pértiga.

En otra de las interrogantes consideran que la forma en que está estructurada la propuesta es bastante asequible a los entrenadores, independientemente de su nivel profesional.

El 100% de los encuestados emiten valoraciones a favor de la propuesta, la consideran muy útil ya que contribuye a la eficiencia en su labor como entrenadores, sobre todo en esta categoría donde el trabajo se torna complejo por las características propias del período etario, las exigencias del entrenamiento deportivo y la importancia que adquiere la preparación técnica.

Al solicitársele sugerencias a los usuarios, algunos no tienen sugerencias, otros plantean, incrementar las indicaciones para cada ejercicio en correspondencia con las etapas de la preparación, proponer indicaciones para prevenir lesiones, más orientaciones de cómo trabajar las capacidades coordinativas y otras sugerencias, que ya han quedado enmendadas en el proceso de la investigación.

A modo de resumen se puede plantear, que las valoraciones de los usuarios respecto a la propuesta son favorables.

La información aportada por los diferentes métodos utilizados permite arribar a las siguientes conclusiones:



CONCLUSIONES

1. Se constató en la práctica que existen limitaciones con la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10-11 años en la provincia de Villa Clara, ya que son insuficientes las orientaciones que se dan en el Programa de Preparación del Deportista para el trabajo de esta disciplina y que los directivos y entrenadores del Atletismo en esta provincia carecen de información para la implementación de esta disciplina.
2. En la elaboración de las Orientaciones Metodológicas participaron de forma activa los entrenadores y los especialistas implicados. En su presentación estas poseen: objetivos, contenidos para la preparación técnica, las características de el Salto de Longitud con Pértiga, los pasos metodológicos para su enseñanza, Implementos alternativos para el trabajo, indicaciones para la planificación de las cargas en la sesión de entrenamiento y algunos elementos para el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas.
3. Los criterios de los usuarios son a favor de la utilidad de la propuesta, al considerar muy importante las Orientaciones Metodológicas para la introducción del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10-11 años. Opinan que es posible insertarlos en la preparación de estos ya que se atienden los principales requerimiento para la planificación de la preparación del atleta.



RECOMENDACIONES

Atendiendo a las conclusiones arribadas y al propio proceso de investigación se recomienda:

- ✚ Evaluar, en su implementación, la efectividad de las Orientaciones Metodológicas en la introducción del Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10 – 11 años en Villa Clara.
- ✚ Enriquecer la propuesta con nuevos elementos que surjan en su implementación.



BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, C. (1999). La Escuela en la Vida. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 145 p.
2. Barrios Recio, J. y Ranzola Ribas, A. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.
3. Betancourt Mella, Lázaro. (1991). Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 185p.
4. Betancourt Mella, L. y col. (1993) Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
5. Castañeda, J. y col. (2001). Programa de Iniciación en la etapa de formación básica del Atletismo cubano edades 8-11 años. Ciudad de la Habana, soporte magnético. Habana. Editorial José Antonio Huelga
6. Feu Molina, S. (2002) Factores a tener en cuenta para una iniciación deportiva educativa: el contexto. Disponible en: [http://www.efdeportes.com/Revista Digital- Buenos Aires-Año8-No 61-Agosto de 2002](http://www.efdeportes.com/Revista_Digital-Buenos_Aires-Año8-No_61-Agosto_de_2002).
7. García Manso, J.M. y col. (1996) Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid, Editorial Gymnos.
8. Gozzoli Charles, S. J, M. A. Mónaco (2006) Mini atletismo. Un Evento para Jóvenes por Equipo.
9. Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Teoría-práctica, problemas específicos. – México, Editorial Martínez Roca. 235 p.
10. Harre, D. (1989) Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
11. IAAF. (2004) Curso Saltos y Lanzamientos Nivel II. Santo Domingo, República Dominicana.



12. Jiménez Fuentes-Guerra, F.C. y E. Castillo (2004) El tratamiento de la iniciación deportiva en la revista "Lecturas: Educación Física y Deportes" desde su inicio hasta la actualidad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd44/inc.htm>.
13. Matviev, L. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Raduga.
14. Matos, Z. y C. Matos (2006) El método de criterio de usuarios. Su utilización en la investigación educativa. Instituto Superior Pedagógico "Raúl Gómez García", Guantánamo.
15. Mesa M. (2006) Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana.
16. Mazza, A. Y E. Mazza (2002) La iniciación en el deporte. Disponible en: <http://villacan.com.ar/Rev3/beto3.htm>. Consultado el 12 de mayo de 2002.
17. Molina, I. J. y Cisneros, G. y col. (1981) Planes y trabajos para los atletas de las áreas deportivas masivas especiales y escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE). Ciudad Habana INDER.
18. Oliver Coronado, A. (1985) Iniciación al atletismo. Madrid, Editorial Alambra.
19. Ozolin, N. G. y D.P. Markov (1991) Atletismo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
20. Romero Frómeta, E. y col. (1990). Manual de Atletismo. La Habana, Editorial José Antonio Huelga. 91 p.
21. Romero Frómeta, E. y col. (1989). Programa de Preparación del Deportista. La Habana, Editorial José A. Huelga. 126 p.
22. Romero Frómeta, E. (2000). Programa para la formación básica del atleta cubano de disciplinas múltiples. La Habana, Comisión Nacional de Atletismo. 127 p.



-
23. Romero Frómeta, E. y L. Acosta Hernández (2001) Programa para la formación básica del saltador cubano de los grupos etarios menores. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
 24. Sánchez Blázquez, F. (2000). De la iniciación deportiva y el Deporte escolar. Madrid, Editorial Gymnos. 150 p.
 25. Valdés Casal, H. y col. (1988) Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación



ANEXOS

Anexo1.

Entrevista a los entrenadores categoría 10-11 años de la provincia de Villa Clara.

Objetivo: conocer sus criterios respecto a la información y orientaciones con que cuentan en torno a la introducción del Salto de Longitud con Pértiga en la preparación de los atletas.

Datos generales. Años de experiencia _____ Categoría científica _____

1.- ¿Conoce usted acerca de el Salto de Longitud con Pértiga?

Sí ____ No ____ Argumente

2.- ¿Conoce de orientaciones o documentos que orienten el trabajo del Salto de Longitud con Pértiga? Sí ____ No ____ De ser afirmativa la respuesta diga cuáles son.

3.- ¿Ha orientado o llevado a la práctica el entrenamiento de el Salto de Longitud con Pértiga?

Sí ____ No ____

4.- ¿Considera importante contar con orientaciones que permitan materializar el entrenamiento del Salto de Longitud con Pértiga? Argumente.

Importante ____

Muy importante ____

No es importante ____



5-¿Qué aspectos en su consideración debe contener las orientaciones que se ofrezcan para materializar el entrenamiento del Salto de Longitud con Pértiga?



Anexo 2.

Entrevista semiestructurada a los miembros de la Comisión Técnica Provincial de Atletismo.

Objetivo: conocer los criterios los miembros de la Comisión Técnica Provincial de Atletismo en cuanto a la existencia o no de orientaciones emitidas en relación con la temática.

Datos generales. Años de experiencia _____ Categoría científica_____

1.- ¿Conoce usted acerca del Salto de Longitud con Pértiga?

Sí ____ No ____ Argumente.

2.- ¿Conoce de orientaciones o documentos que orienten el trabajo del Salto de Longitud con Pértiga? Sí ____ No____ De ser afirmativa la respuesta diga cuáles son.

3.- ¿Considera importante el estudio de la temática?

Importante ____

Muy importante ____

No es importante _____

4.- ¿Qué aspectos en su consideración debe contener las orientaciones que se ofrezcan para materializar el entrenamiento del Salto de Longitud con Pértiga?



Anexo 3.

Encuesta a los usuarios.

Objetivo: conocer los criterios de los usuarios respecto a la utilidad de la propuesta.

Con el propósito de conocer sus criterios respecto a la utilidad de las orientaciones metodológicas para propiciar la introducción de el Salto de Longitud con Pértiga en la categoría 10 – 11años, solicitamos su colaboración expresando su opinión mediante las siguientes preguntas, agradeciendo de antemano su cooperación.

Disposición de llenar el instrumento. Sí ____ No ____

1- Considera usted, que la propuesta como herramienta de trabajo para los entrenadores que desarrollan esta disciplina, siguiendo la escala que se les presenta es:

Muy adecuada	5	4	3	2	1
Adecuada	5	4	3	2	1
Nada adecuada	5	4	3	2	1

2- ¿En qué forma cree usted que la propuesta puede contribuir a orientar metodológicamente a los entrenadores para la introducción en la práctica de el Salto de Longitud con Pértiga?

Bastante_____

Poco_____



Nada_____

3-¿En qué medida cree usted que la forma en que está estructurada la propuesta es asequible a los entrenadores, independientemente de su nivel profesional?

Bastante_____

Poco_____

Nada_____

4-¿Qué opina usted en relación con la utilidad de la propuesta y la posibilidad que tiene de contribuir al logro de la eficiencia en el trabajo de los entrenadores esta categoría?

5-¿Qué sugerencias puede usted citarnos con vista a mejorar en un futuro la propuesta?



Anexo 4. Especialistas.

- Lic. Francisco Jiménez Piedra.
- DrC. Moraima Barroso Palmero.
- Lic. Agnie Sánchez Acosta.
- MsC. Enrique Díaz Gómez.
- EPG. Nieves Acosta Guibert.