

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

CDTE. "MANUEL FAJARDO RIVERO"

FACULTAD VILLA CLARA



Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física.

Título: ANÁLISIS DEL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEL PERTIGUISTA
VILLACLAREÑO, DURANTE SU INICIACIÓN DEPORTIVA.

Autor: Roinel Pérez Pérez

Tutores: Lic. Agnie Sánchez Acosta

Dr. C Jorge Luis González Abreu

Dr. C Alberto Sánchez Oms

2015

"Año 57 de la Revolución"

PENSAMIENTO



En Atletismo podemos y debemos hacer un esfuerzo realmente mayor, una participación más masiva de nuestros niños y nuestros estudiantes, porque en Atletismo todavía es fuerte Estados Unidos y tenemos que luchar contra ellos en ese terreno.

Fidel Castro Ruz

27- 10- 1975

DEDICATORIA

La vida es un reto incalculable que toda persona debe valorar, meditar y proyectarse, en solitario no disfrutas de su felicidad, pero en conjunto se puede vencer inmensas barreras, es por ello que hay personas en la vida que son maravillosas, personas a las cuales les dedico estas palabras:

- ✓ A mi madre: Yo no podría pedir más, solo me queda agradecerte el amor que me brindas. Con nada te podría pagar tu gran forma de quererme.
Gracias.
- ✓ A mi padre: Dime por qué no he de amarte, gracias por todo lo que haces por mí, por ser valiente, fuerte y por el amor que me brindas siempre.
- ✓ A mi hermano: Porque me ha brindado la fuerza necesaria para lograr mis sueños.
- ✓ A mis tutores: por su respeto, su amistad y por ser guía en mi investigación.
- ✓ A toda mi familia y amistades: Por su apoyo incondicional.

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 tutores, Lic. Agnie Sánchez Acosta, los DrC. Jorge Luis González Abreu y Alberto Sánchez Oms, quienes con dedicación han destinado parte de su valioso tiempo apoyarme y guiarme en el camino de la investigación.
- A los alumnos y profesores que cooperaron con la realización de los test pedagógicos.
- 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 toda mi familia que con tanto sacrificio me han ayudado y apoyado a superarme.
- A mis padres que han sido mis paradigmas a seguir.
- A todas mis amistades que han estado a mi lado en los momentos más difíciles de mi vida.

Para todos, mi eterno agradecimiento.

R E S U M E N

La investigación realizada aborda el tema de la iniciación al Salto con Pértiga, donde se hace un estudio de la técnica de los practicantes de esa disciplina en la categoría 10-11 años, dando respuesta a una de las etapas del proyecto que se desarrolla en el territorio en esta especialidad atlética, pues una vez que se realizaron acciones para la inclusión de este salto en el Programa de Enseñanza, en el sistema competitivo del territorio, así como en lo metodológico, se hacía necesario conocer el efecto que estas estaban surtiendo en el desarrollo de la técnica, de ahí que se realizó un análisis del desarrollo de la técnica en su conjunto, así como del cumplimiento de los objetivos pedagógicos, apoyándonos en métodos y técnicas tanto del nivel teórico como del nivel empírico. El contexto seleccionado fueron los Combinados Deportivos del territorio donde interactuaron profesores deportivos y niños en función del desarrollo de la técnica, como conclusión general se logró que los practicantes alcanzaran un nivel de familiarización, desarrollando el movimiento de los ejercicios básicos a un nivel grueso y semipulido.

S U M M A R Y

The carried out investigation approaches the topic from the initiation to the Jump with Pole, where a study of the technique of the practitioners of that discipline is made in the category 10-11 años, giving answer to one of the stages of the project that is developed in the territory in this athletic specialty, because once they were carried out actions for the inclusion of this jump in the Program of Teaching, in the competitive system of the territory, as well as in the methodological thing, it became necessary to know the effect that these they were providing in the development of the technique, with the result that was carried out an analysis of the development of the technique in its group as well as of the execution of the pedagogic objectives, leaning on in methods and techniques so much of the theoretical level as of the empiric level. The selected context was the Sport Cocktails of the territory where on actuation trainers and children in function of the development of the technique, as general conclusion were achieved the practitioners to reach a familiarization level, developing the movement from the basic exercises to a thick level and more pulled.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	4
1.1. Caracterización del salto con pértiga	4
1.2. Características evolutivas de las edades de 9-11 años	7
1.3. La iniciación en el deporte. Sus etapas	14
1.4. La formación de habilidades y hábitos en la iniciación deportiva	22
1.5. La preparación técnica como componente de la preparación del pertiguista durante la iniciación deportiva	31
CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO	
2.1. Enfoque metodológico	35
2.1.2. Métodos y Técnicas	35
2.1.3. Población y muestra	36
2.1.4 -Resultados del estudio de la preparación técnica del pertiguista en la iniciación	36
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES	46
BIBLIOGRAFÍA	47
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La formación 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, garantizando el futuro del alto rendimiento.

La enseñanza de los elementos básicos del Atletismo, constituye el punto de partida en la iniciación de sus practicantes, creando las bases para el desarrollo de una futura especialización.

Ante todo es necesario explicar que en las primeras etapas de la iniciación, el niño no es sometido a un plan de entrenamiento, con periodizaciones y momentos picos de surgimiento de la forma, con la rigurosidad con que lo llevan a cabo los atletas de edades superiores. En este sentido Castañeda y Zerquera (2012) dan respuesta al siguiente cuestionamiento:

¿Por qué un programa y no un plan de entrenamiento?

El fundamento hay que buscarlo en los propósitos del entrenamiento y de las competencias para este período. Para la Formación Inicial Multilateral la competencia es un medio del entrenamiento y no un fin en sí, es decir, que el logro de una marca deportiva no puede subyacer en los objetivos del programa, no debe ser nunca la tendencia de la formación, pues a la sociedad le interesa, sobre todo, que el niño aprenda a realizar el Atletismo, que se prepare físicamente bien, que desarrolle sus habilidades naturales, por encima de cualquier marca deportiva. Ello, como es lógico no quiere decir que el niño no compita, que no logre determinado rendimiento, sino que al desarrollo de una rica escuela de movimientos estará supeditado todo el proceso de enseñanza, sobre la base de la demostración de una amplia preparación multilateral. Castañeda y Zerquera (2012).

El objetivo fundamental es el 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.

De acuerdo con la convocatoria competitiva del deporte cubano y de la Federación Cubana de Atletismo (FCA), todos los niños(as) del país tienen el derecho a ser entrenados y competir, desde las escuelas donde se recibe la Educación Física y los Combinados Deportivos, de ahí, los más capaces ingresan a un régimen de internado y de atención priorizada en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE), dándole continuidad en las Escuelas Superiores de Formación Atlética (ESFA), en las Academias Provinciales y en Centros Nacionales para el Alto Rendimiento (ESPA). El Programa de Enseñanza se ha elaborado para que sea utilizado por todos los profesores de Educación Física y entrenadores de Atletismo de los Combinados Deportivos que trabajan con niños comprendidos entre las edades de 10-11 años del sexo femenino y masculino.

La citada categoriano contempla entre los eventos que en esta desarrolla, al Salto con Pértiga el cual no constituye una de las especialidades que más han aportado al medallero cubano a lo largo de la historia del Atletismo, sin embargo, es seguida por muchos aficionados de nuestro país y tiene en este siglo XXI a representantes de las filas del equipo nacional, que manifiestan un despertar en cuanto a resultados competitivos internacionales.

Una mirada a la literatura disponible y a la práctica, así como la experiencia adquirida en el intercambio con los tutores de esta investigación, nos permite plantear, que resulta importante un profundo análisis del proceso de preparación del deportista en general y del pertiguista en particular, pero en una etapa específica de la misma como lo es la iniciación deportiva, pues es el marco donde deben dominarse los ejercicios básicos que servirán a los niños para una futura especialización en dicha disciplina.

Por tanto, en el Programa de Enseñanza (PE) y en el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de Atletismo y en particular en Villa Clara, la iniciación deportiva en esta disciplina, en el que los atletas en formación deben recibir una preparación básica que les permita arribar a estadios cualitativamente superiores de su desempeño, se han apreciado carencias que justifican la necesidad de emprender indagaciones científicas que ayuden a encontrar nuevos derroteros en este sentido, o al menos enriquecer los ya existentes.

Es conocido por estudiosos de esta disciplina tales como: Sánchez A., Nava A., que el PE y PIPD, apenas ofrece orientaciones metodológicas para la iniciación del pertiguista, la preparación científico-técnica y metodológica de los entrenadores así como práctica, no es la deseada para dirigir la preparación técnica de esta disciplina, todo lo cual ha motivado que en el territorio de Villa Clara se desarrolle una investigación, de la cual se han derivado acciones tales como: la capacitación en función de mejorar el desempeño de los entrenadores en tan compleja especialidad, adaptación de los pasos metodológicos para la enseñanza de este salto a las edades tempranas, ejercicios para la acrobacia, incluyéndose además por vez primera, el Salto con Pértiga en el PE, en el sistema competitivo del Atletismo en el territorio, así como los objetivos pedagógicos y su evaluación.

Las acciones mencionadas arriba, se han venido poniendo en práctica en los años 2014-2015, sin embargo es insuficiente, el conocimiento sobre el estado actual del desarrollo de la técnica alcanzado por los pertiguistas villaclareños en la iniciación luego de aplicadas las acciones derivadas del proyecto territorial, que permita tomar nuevas decisiones en función de la mejora, lo cual constituye **la situación problemática** que abordaremos en la presente investigación.

De esta situación se deriva el siguiente **problema científico**: ¿Cuál es el estado actual del desarrollo de la técnica de los practicantes que se inician en el Salto con Pértiga en la categoría 10-11 años en Villa Clara?

Objeto de estudio: La preparación del pertiguista en la etapa de iniciación.

Campo de acción: El desarrollo de la técnica de los pertiguistas en la iniciación.

Objetivos:

- 1- Distinguir el proceso de preparación técnica del pertiguista desde la iniciación.
- 2- Analizar el actual desarrollo de la técnica de los pertiguistas villaclareños en la etapa de iniciación.

CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

1.1 - Caracterización del salto con Pértiga

Los saltos son la forma natural de vencer los obstáculos y se caracterizan por esfuerzos neuromusculares máximos en un tiempo corto. En las clases de Atletismo, los saltos perfeccionan la destreza de los deportistas en dominar su cuerpo y controlar los esfuerzos desarrollando: la fuerza, la rapidez, la agilidad y la valentía. Los saltos son unos de los mejores ejercicios para adquirir la llamada saltabilidad necesaria, no solo para todos los deportistas de Atletismo, sino también para los representantes de otros tipos de deportes.

Los saltos en el Atletismo se dividen en dos tipos: Sobre un obstáculo horizontal donde se trata de saltar lo más lejos posible (salto de longitud y salto triple); y sobre un obstáculo vertical donde se persigue el fin de saltar lo más alto posible (salto de altura y salto con pértiga).

Teniendo en cuenta el objeto de estudio de nuestra investigación, consideramos necesario particularizar en el Salto con Pértiga en especial en aspectos relacionados con su surgimiento, exigencias técnicas, característica, entre otros.

El Salto con Pértiga tiene sus orígenes a partir de las luchas donde se enemistaban las diferentes tribus; además, los pastores lo utilizaban para pasar ríos, cercas, etc.

Inicialmente en muchas aldeas los labriegos utilizaban tridentes con mangos muy largos y competían a sobrepasar un obstáculo. Luego pasaron los años y a pesar de utilizar varas de bambú no existía una exigencia técnica en esos juegos entre tribus.

Posteriormente se comienza el salto con fines competitivos, pero con garrochas de metal, aunque la técnica era muy rudimentaria, prácticamente el pase de la varilla era sentado y sin giro y la caída era en superficie rústica.

Con todos estos antecedentes comienzan los primeros reglamentos y surge la cajuela donde se apoya la pértiga. En este período la altura no sobrepasa de 2.45m a 3.00m.

En la actualidad la pértiga es de fiber-glass y las exigencias técnicas son una limitante para los récords, los cuales sobrepasan de los 6.00 m. Se destacan actualmente la escuela soviética (antigua RFA), la francesa y la norteamericana.

Hoy por hoy es un deporte de millonarios, por los recursos que se necesitan para practicarlo.

El Salto con Pértiga constituye uno de los ejercicios más complicados, ya que se cumple con ayuda de un péndulo móvil, o sea la pértiga, y comprenden elementos no sólo atléticos, sino también gimnásticos.

El Salto con Pértiga exige del deportista, que tenga cualidades de velocidad, fuerza, coordinación y alta maestría técnica. Tal vez en ninguna modalidad del Atletismo, salvo el Decatlón, el deportista dedica tanto tiempo a la preparación técnica.

La rapidez de movimiento es característica en este saltador, pues él debe acumular la energía cinética para convertirla en potencial al flexionarse la pértiga, así como una adecuada percepción espacio-tiempo, que de manera rigurosa debe aprovechar el saltador para recogerse o agruparse, extender su cuerpo en posición invertida y luego realizar alón y giro.

Un gran espacio en el período preparatorio del entrenamiento del pertiguista lo ocupan los ejercicios en aparatos gimnásticos, que comprenden elementos de la técnica del salto, así como los ejercicios con sobrecarga. Con este objetivo, una parte de las clases se realizan en una sala gimnástica con un equipo especial, pues es importante el dominio del cuerpo del saltador en el espacio, con sólo el apoyo de los brazos.

Teniendo en cuenta los requerimientos técnicos del Salto con Pértiga, consideramos necesario hacer una breve descripción de la misma con el objetivo de crear un acercamiento a la disciplina. Para una mejor comprensión hemos querido dividirlo según las fases técnicas.

Carrera: Relajada y progresiva, con la pértiga a un costado, ambos brazos ligeramente flexionados y separados unos 50m 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.

La pértiga es una de las pruebas más técnicas del Atletismo, aparte de una de las más divertidas. Es una especialidad en la que cuanto más alto seas y más fuerza relativa tengas, mejor.

La clave está en el empuje que le das a la barra, y que ésta te devuelve, lo que hace que también tenga su importancia ser ligero, porque cuanto menos peses, el impulso de esta fuerza rebotada te impulsará más alto. La fortaleza mental también influye. El listón cada vez está más alto, y sabes que tienes tres intentos para superarlo. El prototipo de los deportistas de esta especialidad es alguien como Bubka, alto, fuerte y además muy valiente.

1.2- Características evolutivas de las edades de 9-11 años.

Dentro de las principales características en la evolución de los niños desde los 6 hasta los 11 años se pueden mencionar que durante estas edades tienen lugar el primer cambio de la complexión; pronunciado crecimiento longitudinal, además de una desarmonía entre tronco y extremidades.

La fase prepúberal se inicia alrededor de los 9-10 años en la niñas, mientras en los varones ocurre hacia los 10-11 años, también tienen lugar aquí el inicio de la formación de las características sexuales secundarias, así como la normalización de las proporciones corporales y la estabilización de la coordinación motriz.

Los niños son muy dependientes de los adultos, están aún bajo las instrucciones de los padres, profesores, entrenadores, etc., ellos sienten un marcado interés por la conquista expansiva de su entorno y son muy pocos críticos.

Dentro de los aspectos positivos de estas edades se encuentran sin lugar a dudas el alto grado de motivación que ellos demuestran sobre todo por aquellas actividades de carácter lúdico, pues los juegos constituyen junto al estudio las fuentes mayores de motivación de los mismos.

Este período se caracteriza por un comportamiento de gestos fogosos, de gran dinamismo que libera ansias y necesidad de movimientos. "La expresión de esta motricidad desbordante es consecuencia de un marcado interés por la práctica deportiva". Sack (1981), y Weineck (1993). Por lo que durante estas edades se inscriben el mayor por ciento de niños a la práctica deportiva. Ellos poseen una gran capacidad para aprender y apropiarse de las nuevas habilidades motrices, sin embargo, no así la capacidad de fijar los gestos aprendidos, por lo que se recomienda repetir y ejercitar con frecuencia lo aprendido, con el objetivo de que no olviden con facilidad las acciones motrices aprendidas con anterioridad.

Dentro de las principales particularidades biológicas que caracterizan al escolar primario están que dentro de los 6 y 11 años de edad se producen variaciones

substanciales en todos los órganos y tejidos del cuerpo, formándose todas las curvaturas de la columna vertebral, cervical, pectoral y de la cintura.

Aún durante esta etapa no ha concluido el proceso de osificación del esqueleto, de ahí la gran movilidad que poseen estos niños, todo esto obliga a la necesidad esencial de enseñar correctamente el cómo caminar, cómo correr, cómo sentarse adecuadamente, entre otras habilidades.

La osificación de las falanges del metacarpo de las manos acaba hacia los 9-11 años y la de las muñecas hacia los 10-12 años aproximadamente. Los niños poseen un gran diámetro de las carótidas lo que le permite que su cerebro reciba suficiente sangre, condición ésta importante para su capacidad de trabajo. El peso de su cerebro aumenta de forma sensible después de los 7 años, específicamente las partes frontales, estas juegan un gran papel en las funciones superiores y más complejas de la actividad psíquica del hombre. Por consiguiente, el músculo cardíaco crece intensamente y se provee bien de sangre, por lo que es muy consistente.

Con relación a la talla y al peso en esta etapa se puede decir que por lo general los niños crecen de 5 a 7 cm. por años, mientras tienen un incremento del peso de 2 a 2.5 Kg. por años.

Desde el punto de vista psicológico, se puede decir que esta etapa (6-11 años) es rica en posibilidades ocultas de desarrollo, por lo que se considera importante ir captando y estimulando oportunamente las mismas, además se considera que las bases de muchas cualidades psíquicas de la personalidad se establecen y se cultivan durante estas edades.

Es importante destacar "que cada período del desarrollo psíquico del niño se caracteriza por un tipo principal de actividad". Petrovski (1978). Hoy se conoce que una de las principales actividades del niño durante esta etapa lo constituyen los juegos en sus diversas manifestaciones o tipo. No obstante, el estudio comienza a ganar espacio, llegando a convertirse en la actividad fundamental en estas edades.

Mientras el niño se encuentra en la escuela, con placer, deseos, porque busca encontrar los conocimientos que necesita saber para aprender, comienzan a ocurrir diferentes cambios en su conducta, todo ello generado por el régimen escolar, las relaciones alumno- profesor, alumno- alumno, el horario establecido en las escuelas, la organización del proceso escolar, entre otras, se convierten en exigencias para el escolar, las comprende como una necesidad social, además involucra a todos los demás niños, eso garantiza que entienda dichos sucesos como un hecho inevitable en su formación.

En los niños tiene lugar el desarrollo de la psiquis sobre todo por las influencias que ejercen sobre ellos las actividades docentes que realizan en las escuelas. En las mismas los niños comienzan a recibir gradualmente nuevas exigencias, el cumplimiento de las mismas presupone la aparición de nuevas cualidades psicológicas, las que sin dudas, empiezan a formar y desarrollar su psiquis.

Los procesos cognoscitivos de estos escolares (6-11 años) también adquieren determinado desarrollo durante esta etapa.

En cuanto a la percepción, según Petrovski (1978), cuando los niños llegan a la escuela ya la tienen lo suficientemente desarrollada, pues en ellos se observa una alta agudeza de vista y oído y aunque conocen bien las diferentes formas y colores, dicha percepción sólo se limita a reconocer y decir la forma y el color, por lo que los mismos carecen de capacidad de análisis sistemático de las propiedades y cualidades de los objetos.

Todo ello presupone, que durante la sistematización de los ejercicios en las clases de Educación Física y el entrenamiento deportivo, los niños tienen desarrollada la percepción para captar las imágenes que se ofrecen en las diversas demostraciones que el profesor realiza acerca de las técnicas deportivas y las habilidades a desarrollar.

Sobre el desarrollo de la atención en estos escolares, este mismo autor Petrovski (1978) refiere, que los niños que llegan a la escuela aún no tienen una atención encauzada. Ellos prestan su atención, en lo fundamental, a lo que les parece directamente interesante, a lo que se distingue por lo llamativo y poco común (atención involuntaria). No obstante, continúa agregando que durante esta etapa los niños

aprenden gradualmente a dirigir y mantener de forma estable la atención sobre los objetos necesarios, y no simplemente en los atractivos.

Dentro de la Educación Física como asignatura en la cual el escolar tiene la posibilidad diferenciada respecto a otras asignaturas de interactuar directamente con el medio, de manera totalmente distinta, se observa que el desarrollo de la atención tiene lugar gracias a la organización con que el profesor orienta las actividades, procedimientos que utiliza para cumplir con sus objetivos, con los principios de la enseñanza que emplea, la variabilidad y el uso de los medios idóneos y necesarios para lograr dichos objetivos, el lenguaje empleado teniendo en cuenta los intereses de los escolares, sexo, edad, etc., así como la preparación previa de los contenidos a ejercitar en medio de múltiples aspectos necesarios para garantizar una verdadera motivación e intereses por la actividad que se vaya a realizar, respetando siempre el ritmo de aprendizaje de cada alumno; situación que se da de igual manera en el entrenamiento deportivo lo que con particularidades propias del contexto y el entorno.

En el caso de la Educación Física, observamos como la propia actividad física mediante juegos, mediante la práctica deportiva, se convierten en una importante herramienta en la cual el profesor logra crear las condiciones favorables para que los niños desarrollen en su más amplia magnitud la imaginación, sobre todo la creadora, dadas las variables soluciones que puede darle a las diversas situaciones que les imponen los mismos, sobre todo en las variaciones de las formas estándar de los ejercicios en situaciones cambiantes.

Para comprender mejor la esencia de este conflicto, observemos que aconseja la Academia Americana de Pediatría (1983):

Los niños en edad prepúberal no presentan aumentos significativos de la masa muscular por efecto del entrenamiento de la fuerza, motivado por el bajo nivel de los andrógenos circulantes en estas edades.

Los máximos beneficios obtenidos por el entrenamiento con cargas se logran a partir de la etapa postpúberal, siendo mínimos los que se logran en la etapa prepúberal.

Existen criterios de especialistas que consideran inoportuno el trabajo de la fuerza antes de la pubertad, sin embargo, en contraposición a estos la National Strength and Conditioning Association (1985), considera que los niños en edad prepúberal muestran ganancias de fuerza muscular con el entrenamiento de fuerza.

El autor considera que la fuerza que se ha de desarrollar en el pertiguista debe ser para dominar su cuerpo en el espacio de ahí la importancia de la acrobacia.

Por otra parte, García Manso y Col. (1996), plantean que con el entrenamiento de la fuerza en estas edades se pueden lograr objetivos como:

- ✓ Un desarrollo muscular armónico
- ✓ Conseguir una buena postura corporal
- ✓ Conseguir la adecuada adaptación muscular que nos permita eliminar riesgos de lesiones
- ✓ Crear las bases que permitan en el futuro acceder al alto rendimiento deportivo.

Hemos apreciado ante los diversos criterios expuestos por los autores mencionados, que el entrenamiento de la fuerza durante estas edades 6 – 11 años, no llega a un consenso general pues como se observa existen diferentes criterios y opiniones al respecto, sin embargo, se puede considerar que el trabajo de la fuerza en estas edades puede ser beneficioso o perjudicial, todo ello depende del tipo de capacidad que se desee desarrollar, de cómo se combinen en la práctica, el volumen, la intensidad, la frecuencia y la recuperación y sobre todo de los medios que se utilicen para ello, por ejemplo tendría beneficios positivos si se trabaja con ejercicios en correspondencias con el peso corporal, abdominales, ejercicios de lanzamientos, ejercicios en aparatos (barras, paralelas, anillas, etc.), los cuales constituyen suficientes medios para crear durante esta etapa una base sólida para posteriores trabajo de fuerza, por el contrario puede ser perjudicial el trabajo de la fuerza en estas edades, producir graves lesiones, provocar serias atrofas musculares e incluso provocar trastornos hormonales sobre todo en las glándulas de crecimiento GH, entre otras, si en cambio se utilizan sobrecargas para desarrollar la fuerza, como es el caso de los ejercicios con pesas que incidan sobre la columna vertebral durante tiempo prolongados, por citar un ejemplo

donde se manifiesta lo anterior, en los niños y niñas que practican desde edades tempranas la Gimnasia Artística, se observa en ellos una disminución acentuada de la talla, un engrosamiento muscular prematuro y una tardía aparición en las niñas de hasta varios años en la primera menarquía y poco crecimiento de sus mamas, todo ello como consecuencias de las altas cargas de fuerzas a las que diariamente se ven sometidas como parte del entrenamiento deportivo de alto rendimiento.

La rapidez como capacidad física también se encuentra influenciada por el desarrollo biológico y el crecimiento, aunque la misma tiene una dependencia importante del potencial genético del individuo.

Autores como, Navarro(1994), García Manso y col.(1996), coinciden en que ya a partir de los 8 o 10 años se alcanzan valores similares a los de los adultos en capacidades tales como: la rapidez de reacción y la frecuencia de movimientos.

Grosser (1992), con relación a lo anterior plantea que entre los 7 y 9 años se puede aumentar la rapidez de reacción y la frecuencial sin variación respecto al sexo y que entre 9 y 12 años aproximadamente se produce una fase sensible de la rapidez de reacción y de la velocidad frecuencial y en parte de la velocidad de movimientos.

No obstante, por lo planteado por Grosser (1992), se puede decir que la rapidez encuentra su momento sensible primario ya desde los 8 años de edad.

Por consiguiente, a la edad de 7 – 9 años se observa una nítida mejora de la rapidez de acción. Köhler (1977).

Erwin Hahn (1988), considera que durante estas edades se producen incremento en el salto y en la capacidad de sprint, por lo que se debe continuar corriendo distancias cortas, ejercicios de rapidez de reacción en múltiples formas, pero no aconseja todavía entrenar la llamada resistencia a la velocidad o resistencia anaerobia.

Según Markosjan y Wasjutina (1965), durante este período que abarca desde los 6 hasta los 11 años, se observa un mejoramiento considerable de la rapidez de reacción y acortamiento del período, este pasa de 0.5 - 0.6 segundos de 6 – 7 años a 0.25 – 0.4 hacia los diez años.

Después de haber analizado y valorado los planteamientos anteriores, podemos arribar a la conclusión de que esta etapa que comprende la edad escolar primaria (6 – 11 años), tanto para las niñas como para los niños se convierten en una fase ideal para desarrollar la rapidez y sus distintas manifestaciones, sobre todo es recomendable utilizar como medios los juegos de carreras y arrancadas cortas, todas con carácter competitivo.

En cuanto al desarrollo de la movilidad en esta etapa se torna bastante favorable, porque los niños poseen buena elasticidad de los tendones y ligamentos, así como músculos muy flexibles, todo ello unido a la condición de que el sistema óseo de los mismos aún no se ha solidificado.

La movilidad de los hombros, tanto en las hembras como en los varones alcanzan los mejores resultados alrededor de los 7 años, en la columna vertebral, en ambos sexos, se obtuvieron los mejores resultados hacia los 11 años, mientras en la movilidad coxofemoral se determinó el mejor rendimiento en ambos sexos, entre los 8 – 9 años.

Diversos autores coinciden que hasta los 10 años la movilidad general mantiene buenos niveles, por lo cual se deberá entrenar la misma para mantenerla.

Por consiguiente, se aprecian diversos criterios respecto al momento preciso en el cual los niños obtienen un mejor nivel de la movilidad en las diferentes articulaciones estudiadas, nuestra consideración es concreta, los resultados se han obtenidos en disímiles latitudes y en épocas muy diferentes.

Por último, con relación al desarrollo de las capacidades coordinativas durante estas edades Meinel (1976), plantea que durante este período se mejora considerablemente la capacidad de aprendizaje motor, gracias a un mejoramiento de la capacidad de control, de regulación y combinación motriz.

Martín (1982), señala que entre los 6 y los 11 años tiene lugar las mejores fases para el desarrollo de las capacidades coordinativas tales como: Capacidad de aprendizaje motor y la de diferenciación y control entre los (10- 12 años), la de reacción óptica y

acústica a los (8 – 10 años), la capacidad de ritmo a los (9 - 11 años) y la de equilibrio a los (10 – 12 años).

Por otra parte, con relación al desarrollo de las capacidades coordinativas también Kiphard (1970), señala que como resultado de la madurez cerebral en el área cortical motriz durante la segunda edad escolar (9 – 12 años), tiene lugar la cooperación entre motricidad automática (bulbo raquídeo, tronco cerebral) y la voluntaria (córtex cerebral).

Finalmente sobre el desarrollo de las capacidades coordinativas durante esta etapa (6 – 11 años), se puede afirmar que partiendo de los múltiples criterios de investigaciones al respecto, estas edades están consideradas de forma unánime como el período óptimo por excelencia para desarrollar cada una de las capacidades que la integran: las generales o básicas(regulación del movimiento, adaptación y cambio motriz), las especiales(ritmo, anticipación, diferenciación, acoplamiento, equilibrio y precisión) y las complejas(agilidad y ritmo de aprendizaje motor).

1.3. La iniciación en el deporte. Sus etapas

En Cuba el sistema del Alto Rendimiento se estructura de forma piramidal, comenzando por los Combinados Deportivos, con sus áreas deportivas, siendo las entidades básicas responsables donde se desarrollan los servicios de Deportes de Alto Rendimiento en su Etapa de Iniciación, para dar continuidad las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar, constituyendo las unidades básicas de concentración territorial del potencial de atletas que reciben el servicio del Deporte de Alto Rendimiento, concluyendo en los Centros Nacionales de Alto Rendimiento constituyendo estas unidades básicas de concentración nacional de los atletas que han alcanzado un alto nivel de rendimiento.

Esta estructura, coloca el Deporte de Base, en la parte inferior de la pirámide del Alto Rendimiento, además sugiere el espacio donde el niño se inicia en la práctica deportiva para la competición organizada y reglamentada.

En la Iniciación Deportiva se sientan las bases necesarias para el desarrollo ulterior del deportista en la disciplina seleccionada. Diversos han sido los criterios de los autores que la conciben de una forma u otra la Iniciación Deportiva, tal es el caso de: Jolibois

(1975), que lo concibe como el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte; sin embargo Pintor (1989) lo asume como la etapa que permite que el niño se familiarice con el deporte y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y sociomotriz. Para Romero Granados (2001) es "... la toma de contacto con la habilidad específica (deporte), en cualquier contexto (académico, federativo, etc.)" y Hernández Moreno y Col (2001) la define desde el ámbito educativo como "... el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento". Es preciso destacar que entre estos autores se encuentran ideas comunes para definir la Iniciación Deportiva, destacándose la de tomar vínculo con el deporte de una manera específica, así como con otros procesos de enseñanza-aprendizaje y formación de hábitos y habilidades.

A opinión del autor, un concepto que logra resumir lo planteado por los autores antes mencionados, es la apreciación de Blázquez (1986) quien concibe la Iniciación Deportiva como "un proceso cronológico, en el transcurso del cual el sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva"; además plantea desde el punto de vista educativo que dicho "proceso no debe entenderse como el momento en el que se comienza con la práctica deportiva, sino como la acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, van evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad", aspecto de relevancia en el presente estudio.

En este sentido, diferentes autores Jolibois (1975), propone el período comprendido entre siete y ocho años, como el momento más adecuado para la iniciación deportiva y denomina a este período como "la edad del aprendizaje". Otros autores han defendido y demostrado esta idea apoyada en razonamientos teóricos y datos experimentales, sobre aspectos evolutivos.

Sánchez Bañuelos (1986) incide en que el deporte, una vez desarrolladas las habilidades básicas, convendría introducirlo en una edad que corresponde con el 5º curso de Educación Primaria. También desde el punto de vista evolutivo y del desarrollo

motor, se puede afirmar que si no exactamente a estas edades, aproximadamente hacia los 10 años podrían introducirse las actividades deportivas (Gallahue, 1982). Le Boulch (1991), matiza que el deporte educativo puede ser aplicado hacia los ocho o nueve años como medio de educación psicomotriz ya que en esta edad es cuando se corresponde con una etapa de socialización cooperativa.

Resumiendo, podemos decir que la iniciación deportiva desde una perspectiva educativa, es un proceso que comienza preferentemente antes de la pubertad, en la que se pretende contribuir al desarrollo integral del niño mediante una práctica deportiva acorde a sus características psicoevolutivas y en la que se debe fomentar en todo momento la adquisición de unas actitudes y valores positivos.

De igual manera que la definición de iniciación deportiva y la edad de incorporación varía de un autor a otro, incluso dentro de una misma disciplina, hay autores que se afilian a diferentes maneras de asociación, en el deporte moderno coexisten una serie de modelos y tendencias sobre este proceso, que aún cuando tienen en común su vínculo con la actividad física, poseen propósitos, utilidades y fines que las distancian unas de otras.

Así podemos encontrar diferentes autores como Jolibois (1975); Álvarez del Villar (1987); Barroco, M. (1989); Bompa, T. (1987); Galilea J. (1986); Hahn E. (1988); Klisouras, V. (1985); Nadori, L. (1989); Blázquez, D. (1995); Conde Caveda, J.L. Y Vicianá Garófano, V. (1997); Conde, E., Peral, F.L. Y Mateo, L. (1997); Hernández (1998); Romero Granados (2001); Cancela, J.M. Y Ramírez, E. (2003), que reconocen en sus trabajos la presencia de varias tendencias que van desde los defensores de una educación física genérica previa, los defensores de una educación deportiva generalizada (polideportiva), hasta los defensores de una educación deportiva especializada.

De esta manera, las consideraciones que resultan válidas aplicadas a unos tipos de iniciación, son escasamente extrapolables a otras, presentando una serie de características propias, con necesidades y demandas diferentes, que son agrupadas en tres categorías diferentes. (Rodríguez García, 2011):

La iniciación a la Práctica deportiva en el ámbito de la Educación Física: con una orientación hacia la educación e higiene de sus practicantes.

La iniciación a la Práctica deportiva en el ámbito del Deporte para todos: con objetivos fundamentalmente vinculados a la recreación, la ocupación del tiempo libre y la salud.

La iniciación a la Práctica deportiva en el ámbito del Deporte de Base: tiene el propósito de optimizar el rendimiento para acceder al contingente de las élites deportivas, categoría en la que nos enmarcamos en la presente investigación.

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 de los elementos básicos, 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.

El objetivo fundamental de la Iniciación Deportiva en el caso del Atletismo, es el aprendizaje de los elementos principales de la técnica de distintas disciplinas atléticas, y de estas su gran gama de ejercicios. De esta forma coadyuvamos, 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.

Compartimos los criterios asumidos por Romero, E. (1999) referidos a la Iniciación Deportiva o Etapa de formación básica, que plantea 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 subetapa 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 niño se inicia al Atletismo, jugando a través de las mismas disciplinas, con ciertas excepciones que los mayores, pero sin la intensidad, dedicación o afán técnico y con algunas medidas, pesos y distancias diferentes.

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 y disciplinas atléticas y deportivas practicadas.

Los métodos aplicables para la enseñanza técnica son: el sintético o global, el analítico; el primero es ideal para utilizar al principio, por ser más flexible y ameno, partiendo del empleo de ejercicios parciales, con la mecanización es mayor, pero no da al debutante una sensación completa de la especialidad, ni 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).

Desde los 8 años, puede hacerse mini-atletismo, teniendo en cuenta que hasta los 15 es la época en que asimilan mejor las sensaciones motrices y, por tanto, los gestos atléticos; pero la verdadera iniciación al entrenamiento, perfeccionamiento técnico y capacidad competitiva, empieza realmente a partir de la pubertad y el desarrollo muscular.

La mayoría de los autores coinciden en señalar diversas etapas en el proceso de desarrollo del alumno, y establecen una relación entre estas etapas, la capacidad de

adquisición del movimiento, vinculada estrechamente con el aprendizaje de las distintas técnicas y destrezas motoras.

En la aplicación del deporte en la escuela debemos tener presentes las siguientes etapas:

1. Etapa de inicio o básica: relacionada con la psicomotricidad y con las habilidades y destrezas básicas. Debemos trabajar para completar todo el trabajo de dominio motor. Hay muy poco trabajo de la técnica específica.

2. Etapa de desarrollo: se enseña los elementos fundamentales de los deportes que se elijan, pero de formas globales y orientadas hacia el aprendizaje de la técnica y de la táctica de los movimientos concretos. Hay que trabajar de forma específica (Iniciación).

3. Etapa de perfeccionamiento: se introduce de forma progresiva los elementos más complejos del deporte. Esta etapa es la del aprendizaje específico de la técnica y de la táctica.

A los 9-11 años, en una gran cantidad de deportes, el niño asiste al área deportiva, en búsqueda de actividad física y placer, y tratando de emular a los adultos. Sin embargo, las cargas que se utilizan no alcanzan rangos elevados ni exigentes, sino que priman aquellos medios de la educación física, que contribuyen a alcanzar una preparación física óptima.

Es por ello, que en las primeras edades se emplea un programa de preparación, donde los períodos y etapas casi no tienen fronteras.

Existen múltiples variantes de conformar ese programa, lo que si es necesario contar con él, pues la preparación y formación del niño, que se inicia en la actividad físico deportiva, no pueden transitar por las reglas del azar.

Existen múltiples criterios para elaborar ese programa. Unos lo hacen por temas, que deben ser vencidos, como un programa de una asignatura dada; otros interrelacionan los temas con los contenidos de la preparación, y unos y otros, como norma, planifican

el programa en horas y minutos, sin que medie una dosificación en unidades de carga física, dígame kilómetros, repeticiones, etc.

A continuación se expone un ejemplo de cómo pudiera elaborarse ese programa, sin pretender ser rígido, pero es el resultado de un programa similar, que se aplica en el atletismo cubano. Romero E. (2006)

Los escalones del programa de preparación del atleta principiante.

De acuerdo con la experiencia adquirida, y lo planteado en los Programas de enseñanza y de preparación del Deportista, el niño debe superar cuatro escalones o niveles durante su proceso formativo anual. Esos escalones él los vence simultáneamente con su estudio escolar, en 40-48 semanas, de las 52 que tiene el año.

Escalón I: Adaptación Funcional.

Escalón II: Desarrollo de la preparación física y del aprendizaje de la técnica de los ejercicios del deporte.

Escalón III: Culminación anual del desarrollo de la preparación física y del aprendizaje de la técnica.

Escalón IV: Iniciación de la preparación competitiva y consolidación de la preparación física y del aprendizaje de la técnica adquirida.

En correspondencia con la dosificación del tiempo disponible por semanas y el período que media entre la aplicación de un test de evaluación del nivel de preparación y otro, la formación del principiante se organiza en bloques de tiempo, de dos a cuatro semanas.

La característica principal de los bloques es organizar el empleo de uno u otro complejo de ejercicios dirigidos a la metodología de enseñanza de la técnica, de acuerdo con la cantidad de semanas e introducir las ondas del principio homónimo de la carga. Sin embargo, la terminología de "bloque" no tiene ninguna relación con el empleo de un tipo u otro de dirección de la preparación física.

Los bloques van a estar asociados con los objetivos del aprendizaje de la técnica de cada escalón, que como norma están dirigidos a la preparación multilateral del principiante.

Los bloques representan los complejos de ejercicios dirigidos al aprendizaje de la técnica, que van a tener más relevancia en un momento dado de la preparación y a la preparación física multilateral (PFM) que tiene lugar en cada uno de ellos.

Considerando que el niño principiante es sometido a un programa de preparación y no a un plan de entrenamiento, como tiene lugar en las edades superiores, el cuadro siguiente refleja un ejemplo, de los temas que deben ser tratados en ese programa.. Ellos describen la tendencia dominante de la enseñanza de una u otra técnica, pues realmente en todos los bloques el niño se ejercita en los complejos de ejercicios dirigidos al aprendizaje de la técnica de todas las pruebas involucradas en el programa y también desarrolla la preparación física multilateral (PFM).

Cuando un bloque tiene como tema, por ejemplo, "el complejo de ejercicios para la enseñanza de la técnica de las carreras con vallas y el desarrollo de la preparación física multilateral (bloque No.5) ", esto no significa que en ese bloque sólo se traten esos contenidos temáticos. Realmente se abordan los contenidos de todas las pruebas, pero la enseñanza de la técnica de las carreras con vallas tiene las prioridades, la cual se materializa con una mayor frecuencia semanal encaminada a su aprendizaje.

Teniendo en cuenta esas reflexiones, el proceso de enseñanza-aprendizaje del atleta principiante tiene entre sus categorías de trabajos los bloques y los temas.

El bloque es la estructura, para organizar el tiempo disponible para la formación del principiante, en períodos de dos, tres y cuatro semanas de preparación.

El tema es la estructura organizativa del contenido, en el que se le da prioridad a la metodología de enseñanza de la técnica de un complejo de ejercicio dado y a la preparación física multilateral. A cada bloque le corresponde un tema, como se muestra en el cuadro.

En el programa de iniciación en el atletismo cubano, para el ciclo 2001-2008, los autores recomiendan diferentes ejercicios que deben formar parte del aprendizaje de la técnica para los atletas Infantiles (Castañera López, J; Romero Frómeta, E y Zerquera Alcalde, F (2000).

1.4-La formación de habilidades y hábitos en la iniciación deportiva.

Sistematizar una concepción teórica sobre las manifestaciones externas de las habilidades motrices deportivas exige ineludiblemente una profunda revisión de los resultados investigativos y las teorías existentes acerca de sus complejos procesos.

Teniendo en cuenta que se requiere profundizar en las manifestaciones externas de las habilidades motrices deportivas dada su importancia, se analizarán los factores que las originan y sus fundamentos, básicamente biológicos, fisiológicos y psicosociales.

Definición, formas y estructura general de la actividad humana, asociada al proceso de formación de las habilidades motrices deportivas.

Algunos autores coinciden al afirmar que la actividad interna surge y se desarrolla influida por los objetivos de la actividad externa y contribuye a que sean alcanzados efectivamente. (S. L. Rubinstein, 1977; A. Petrovski, 1980; M. Recental y P. Iudin, 1981 y V. González, 1995).

S. L Rubinstein, 1979, resuelve este conflicto de la interdependencia cuando afirmó:

“La actividad del hombre es, primariamente, una actividad práctica. Sólo más tarde se separa de ella la actividad mental interna. Sin embargo, también la actividad práctica del hombre incluye siempre, en su interior, componentes psíquicos que reflejan las condiciones en que dicha actividad se efectúa y la regulan”.

Luego de revisar varias definiciones sobre la actividad consciente (H. Brito, 1984; M. López y D. Corrales, 1985; A. Petrovsky, s/f; V. González, 1995; colectivo de autores del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, 1990 entre otros) se puede aceptar que la actividad consciente es un atributo del hombre, en la que intervienen como fuerza motriz, aquellos motivos dirigidos a satisfacer necesidades conscientes y lograr una transformación intencional del medio donde debe interactuar, logrando como consecuencia un determinado reflejo en la psiquis.

En este sentido existe consenso entre los psicólogos y pedagogos acerca del carácter sistémico estructural de la actividad así como que la aplicación de esa concepción, ha permitido una gran solidez en el campo de la Didáctica.

Estas relaciones permiten una representación básica de la estructura general de la actividad humana y por ende, válida para sus tipos, entre los cuales se halla la actividad deportiva.

De hecho, ésta es la estructura general de la actividad, propuesta por A.N.Leóntiev, la cual, bajo una concepción marxista, establece la secuencia dialéctica de:



Fundamentos teóricos del proceso de formación del hábito motor.

La revisión de textos relacionados con estudios del movimiento y sus teorías, permiten identificar diferentes modelos explicativos de éste:

- Modelo físico, centrado en enfoques mecánicos.
- Modelo biológico, centrado en enfoques energético-orgánicos.
- Modelo psicológico, centrado en enfoques de estímulo-proceso-respuesta.

Una introspección a estos modelos permite reconocer que abordan, desde enfoques diferentes, una amplia referencia de fundamentos y concepciones que intentan explicar el proceso y sus causas, polarizándolas hacia sus respectivos enfoques.

Muchos autores reconocen la importancia de los aportes de I.P.Pávlov a la comprensión del estereotipo dinámico, lo cual sustenta la estrecha relación que existe entre éste y el fenómeno de la automatización del movimiento, cuando se logra en un proceso bajo condiciones standard de repetición, lo cual justifica que la formación de estereotipos dinámicos no se descarte como un propósito en la dirección del aprendizaje motor.

C.Calderón, 1994 aplica lo anterior al campo de la Educación Física, explicando el fenómeno de las habilidades cerradas, donde "las acciones motoras se realizan en una situación constante y el sujeto organiza un esquema de respuesta motriz único... tendiendo a reducir progresivamente el margen de variabilidad y aumentar el porcentaje de éxito"

A esta afirmación le cabe la crítica acerca del absolutismo con que se trata la invariabilidad de las situaciones deportivas que en ningún caso se cumplen. Más,

también debe decirse que éstas no son típicas de los llamados Juegos Deportivos, dadas las diferentes y cambiantes condiciones que predominan en el desarrollo de sus acciones. Ello no descarta que los estereotipos creados favorezcan su asimilación.

Decía N.A.Fomin que los hábitos motores constituían "...procedimientos para dirigir los movimientos, cuyo rasgo más característico es el automatismo de las influencias reguladoras, por el sistema nervioso central..."

Algunos de los elementos interesantes que condujeron a esta definición los aporta el propio autor, cuando establece que la constancia en las repeticiones conducía a su asimilación hasta que "En determinada etapa de formación del movimiento voluntario, aparece la capacidad de realización automatizada o inconsciente de algunas partes o el movimiento completo".

De su definición, no es aceptable la afirmación de que la inconsciencia en la dirección del movimiento, pueda ser total (S.L.Rubinstein,1977; A.Petrovski,1980; D.Donskoi,1982; colectivo de autores de "Pedagogía", Instituto Central de Ciencias Pedagógicas,1984 y J.Fiallo,1996), pues ello entra en contradicción con la plasticidad del hábito motor, como una de sus propiedades demostradas, apoyando esta posición diferentes experimentos, incluso en animales, que demuestran dicha propiedad del hábito.

Para refutar la idea del nivel inconsciente del hábito, V.González, 1995 fundamenta que "En el transcurso de la ejecución y puesta en práctica del hábito, si ocurren alteraciones en el proceso... inmediatamente, estos eslabones pasan al plano consciente y surge un nuevo objetivo: rectificar el programa de acciones...". Ello actualiza el criterio de A. Petrovski cuando afirmó categóricamente que "... del "hábito puro" por lo visto, se puede hablar sólo en los animales. En el hombre, cualquier actividad, excepto en casos patológicos, en fin de cuentas está regulada por la conciencia".

Por todo lo anterior, el automatismo motriz humano es de suma importancia en la actividad deportiva para aquellos casos en que es requisito que el sujeto actúe rápidamente y con un alto nivel de calidad en la ejecución por poder concentrarse en los fines, objetivos, condiciones, etc. y, por consiguiente, es de suma importancia conocer el carácter sistemático del proceso en que éstos se forman y actúan ya que ninguno será completamente nuevo en su aprendizaje pues la plasticidad que los

caracteriza hace que, según H.Brito,1984 "...desde el sistema de hábitos que ya se poseen, los viejos pueden favorecer o entorpecer los nuevos, constituyendo transferencias o interferencias para su adquisición..."

Uno de los estudios más notables que explican la plasticidad como característica del hábito motor y su importancia práctica lo aporta J.D.Lawther, 1983 y R.Held, 1986.

El éxito en el logro de esta plasticidad depende justamente del grado de similitud entre la vieja y la nueva tarea. Cuando a pesar de las diferencias entre tareas se trata de aprovechar los hábitos de la vieja, entonces la formación del nuevo hábito se dificulta y atrasa, identificándose tal fenómeno como interferencia de hábitos.

Entre los autores revisados que presentan modelos acerca de sus fases evolutivas de formación, están A.N.Krestóvnikov y M.V.Zimkin,1953 citados por N.A. Fomin,1982 los cuales en general coinciden en que la formación del hábito motor transita por tres fases evolutivas denominadas Generalización, Concentración y Estabilización en un proceso único, completo y sistemático, sin embargo, sus caracterizaciones motoras no logran una delimitación precisa por fases y por abordar variables psicológicas y fisiológicas, no explicitan la evolución de cada característica externa.

Petrovski, 1980 presenta una caracterización del desarrollo del hábito motor en cuatro etapas que resulta compatible con las declaradas por A.N.Krestovnikov y M.V.Zimkin, 1953 y refleja como valor importante, el poder precisar bajo un enfoque didáctico, las particularidades del movimiento, tangibles durante la acción y aportando elementos de orientación metodológica para la dirección de su proceso de formación.

Etapas de desarrollo del hábito	Particularidades de ejecución de la acción
Informativa	Comprensión precisa del objetivo, pero imprecisa de los medios para alcanzarlo. Actuación errática.

Preparatoria (Analítica)	Comprensión de los medios de ejecución, ejecución imprecisa e intermitente de la misma, muchos movimientos accesorios, control neuromuscular deficiente.
Estandarizante (Sintética)	Elevación de la calidad de los movimientos, su fusión, eliminación de los accesorios. La atención va a los resultados. Mejora el control muscular.
Bloqueante (Situacional)	Ejecución dirigida y flexible del movimiento. Control neuromuscular basado en síntesis sensoriales-espaciales-intelectuales

Debe decirse que la anterior caracterización aportada por A. Petrovski, es sólo la parte de ella que resulta de interés para este estudio y que aceptamos como referencia, pues originalmente consta de dos columnas más que se refieren al carácter y objetivo de cada etapa, cuyas precisiones, a nuestro entender, resultan incompletas e insuficientemente explícitas a la luz del propósito particular de este estudio.

La formación de la habilidad motriz deportiva.

Es valiosa la siguiente afirmación de A. Ruíz, 1985: "...la capacidad de rendimiento físico es dependiente, entre otros, de los hábitos y las habilidades motrices que se desarrollan durante la actividad práctica e intelectual."(19), lo cual es sumamente orientador dado que es precisamente esta capacidad el encargo específico más importante que la Educación establece a la Educación Física y que por tanto, aparece desde los objetivos más generales declarados a la asignatura, hasta los específicos de cualquier clase.

Indudablemente, al campo de las habilidades también le es dado el estudio de su proceso de formación a la luz de su interrelación con el medio, pues desde que se definieron los problemas fundamentales de la Teoría Marxista Leninista sobre el conocimiento humano, se hizo una descripción de la unidad entre el organismo y su mundo exterior.

Al respecto resulta de mucha autoridad el estudio que refiere D.Harre, 1987 quien las llama Estados en el aprendizaje de las técnicas deportivas, en el que se consignan y sistematizan los aportes del enfoque fisiológico de V.S.Farfel, 1960; del morfológico-funcional de K.Meinel,1960 y del biomecánico-regulativo de N.A.Bernschtein,1974.

A continuación se precisarán las características más significativas de cada etapa:

Primera Etapa: Dominio inicial de los fundamentos generales del movimiento como un todo.

La etapa se caracteriza por el logro de la ejecución del movimiento de forma correcta como reflejo de una adecuada representación general mental del movimiento y una asimilación del esquema del ejercicio. Cobra importancia en esta etapa la percepción visual y luego motriz del movimiento, todo mediado por la influencia del segundo sistema de señales y las experiencias de movimientos semejantes. Resulta importante que en dicha ejecución quede bien reafirmado el dominio de la "fase principal del movimiento"(21), lo cual posee una importante implicación y significación metodológica.

Funcionalmente, K. Mainel, 1977 caracteriza esta etapa como de adquisición del desarrollo básico en la forma tosca y coordinación tosca del movimiento, siendo la tarea regulativa más importante, la eliminación de los grados de libertad que afectan el desarrollo del movimiento, refiriéndose a los errores técnicos fundamentales.

Otro logro que caracteriza a esta etapa es que el alumno es capaz de describir el movimiento y explicar su utilidad en el juego.

Segunda Etapa: Diferenciación y apropiación de las partes del movimiento y su integración progresiva hasta un todo.

Esta etapa se caracteriza por lograr la ejecución de movimientos más efectivos y la eliminación de los innecesarios. Su fundamento es la formación sistemática de una huella o automatismos a nivel cortical, sobre la base de la práctica repetitiva excluyente de errores. La tarea funcional más importante es la de rectificación, depuración, diferenciación y coordinación de los movimientos.

Metodológicamente, ello implica la necesidad de la división máxima y/o conveniente de la estructura motriz del programa de movimientos, pasando de una acción a otra sólo si ha sido dominada suficientemente la anterior.

Ello permite diferenciar tres períodos de enseñanza:

- Analítico: fraccionamiento de la enseñanza por fases.
- Asociativo: enlace paulatino de las fases.
- Sintético: ejecuciones integradas de todo el movimiento aprendido.

Es característico de esta etapa "...una ejecución del movimiento completo sin cometer errores graves".

Tercera Etapa: Consolidación y profundización en la ejecución del movimiento.

La etapa implica la capacidad del educando para depurar técnicamente los detalles, unido a una mayor precisión, coordinación y armonía.

La ejecución aquí requiere dirigir toda la atención hacia el logro del objetivo, adaptando los medios de ejecución a las condiciones en que se desarrolla.

Las exigencias de esta etapa indujeron a A. López, 1985 a afirmar que "...no se alcanza en el ámbito escolar con la enseñanza masiva...sólo es posible en las condiciones del entrenamiento deportivo.

Obviamente, esta afirmación puede ser aceptada sólo como una tendencia pues cabe la posibilidad de que en grados escolares superiores y para algunos elementos técnicos, este nivel se pueda alcanzar, apoyado también por factores de práctica extra escolar adicionales a las influencias recibidas en la escuela.

Rasgos de manifestación externa de los movimientos deportivos.

La actividad deportiva como uno de los tipos particulares de actividad humana, también es susceptible de estructurar bajo una concepción materialista y de hecho muchos de los procesos didácticos están sustentados en ella.

Ello hace imprescindible establecer las relaciones entre los componentes de la estructura de la actividad y a su vez entre éstos y sus llamados Niveles de Asimilación, subordinaciones etc.

Para una adecuada comprensión de este esquema, tal y como se entenderán estas relaciones estructurales, se asumirán las siguientes definiciones para los componentes de la actividad:

Acción: es el proceso encaminado a lograr objetivos conscientes a través de instrumentaciones para una actuación y regulación igualmente consciente.

Para llevar esta definición al campo de la Educación Física y el Deporte, es obligado citar la coincidencia de opiniones de N. A. Bernshtein y D. D. Donskoi al afirmar que, "en general, el hombre no realiza sencillamente movimientos sino siempre acciones, subordinadas y dirigidas a un objetivo." (25).

En lo que respecta a las tareas motrices, debe decirse que este término lo aporta la Biomecánica, al estudiar la efectividad y eficiencia de los movimientos humanos, definiéndolas como un patrón de lo que aún no existe y planteándolas anticipadamente en términos de logro general a alcanzar.

El propio D. D. Donskoi precisa que la tarea motriz responde a la pregunta "¿Qué hay que alcanzar?" (26).

¿Cómo alcanzarlo?, se responde con el programa de dirección. Este es la "composición y sucesión de movimientos concretos imprescindibles para la solución de una tarea (ejecución de una acción técnico táctica)" (27). Dicha sucesión de movimientos concretos, constituye un encadenamiento coordinado de operaciones y actos motores.

Se entenderá por operación, la forma secuencial de instrumentación de la acción, relativamente automatizable y subordinable a las condiciones específicas de la tarea y a los recursos propios.

En el caso de la Educación Física y los Deportes, las acciones se identifican como movimientos deportivos (o elementos técnicos) pues éstos, según K. Meinel, 1977 tienen objetivos propios y por tanto poseen un acondicionamiento social.

Al reconocer la función de los movimientos deportivos no puede obviarse su contribución a la elevación del rendimiento físico, lo cual atribuye a la formación de las habilidades (y los movimientos deportivos que las caracterizan), un doble papel de medio (respecto a las capacidades físicas) además de un fin en sí mismas.

Existen suficientes evidencias en la literatura sobre lo que es la técnica, según definiciones de D. D. Donskoi, 1982; C. Vega y A. López, 1986, 1982 y 1984 y N. G. Ozolin, 1995, las cuales son reconocidas y tienen como elementos comunes los siguientes:

1. Fin dirigido a la solución efectiva de una tarea.
2. Posee un componente interno de naturaleza racional (como contenido de la técnica).
3. Posee un componente externo (como forma de ejecución).

Retomando la definición de Habilidad Motriz Deportiva referida por A. López, 1985; citando a E. Drenkov y M. Marschner, resulta valioso su enfoque fenomenológico cuando se refiere a:

... el curso del movimiento que se realiza... pues aunque reconoce lo interno, no es lo que resulta más significativo para la función del investigador o el docente ya que sólo es tangible o constatable mediante sus manifestaciones externas.

En la revisión realizada, existen algunas referencias sobre su significado pero circunscritas a los Niveles de Asimilación de la actividad. Tales el caso de los estudios de J. D. Lawther, 1983 y J. Grosser, 1992.

Resultan básicas las definiciones y posiciones asumidas por el colectivo de autores del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas en sus estudios realizados y materiales de instrucción editados en los años 1980 al 1985, asociados a la denominación y caracterización de estas dimensiones, a raíz del proceso de perfeccionamiento

continuo de planes y programas de Educación Física para la Educación General Politécnica y Laboral realizado en los años siguientes.

En dichas posiciones, se logró superar la ausencia de objetividad y la falta de definiciones científicas para su empleo operativo en los documentos rectores, de orientación metodológica e indicaciones y para la comunicación entre profesionales de la especialidad.

Fueron definidos y caracterizados los Niveles de Manifestación de las habilidades motrices deportivas, identificados como:

- Niveles de Desarrollo: Grueso, Semipulido y Pulido.
- Niveles de Asimilación: Reproducción, Aplicación y Creación.
- Niveles de Profundidad: Habilidad Aislada, Combinada y Complejo de habilidades.

Para su mejor comprensión posterior en este trabajo, cabe decir que el término "Nivel de Profundidad de las habilidades motrices deportivas" significó y aún se asocia con los grados de complejidad del movimiento deportivo, propio de una determinada habilidad y no con el significado correcto, referido al grado de penetración y dominio en los elementos esenciales del contenido a tratar, que se pretende lograr en los estudiantes.

Por ello, y para el caso particular de las habilidades motrices deportivas, cuyas expresiones concretas se alejan de las manifestaciones teóricas conceptuales, esta dimensión carece de presencia propia, quedando subsumida su forma de reflejo en otras dimensiones más tangibles de su manifestación motriz.

1.5-La preparación técnica como componente de la preparación del pertiguista durante la iniciación deportiva

La preparación técnico táctica en el proceso de preparación del deportista.

La enseñanza de la técnica:

Romero, E. (1999) explica que hay que dejar sentado, que el futuro atleta necesita dominar un gran fondo de habilidades y hábitos motores que debe tener una movilidad

articular tal, que le permita tener un gran diapasón de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitar lesiones tempranas y facilitarle la efectividad de los movimientos que ejecuta. Mientras mayor es el fondo o conjunto de habilidades y hábitos motores que domina el atleta, mayores son sus posibilidades prácticas.

La metodología de la enseñanza técnica estará dirigida a las disciplinas básicas que preparan al futuro atleta, como son las carreras planas, saltos horizontales y verticales sin dejar de olvidar el conjunto de ejercicios que se utilizan en el fortalecimiento.

Joan Rius Sant (1996) considera técnica a todas las actividades atléticas que requieran un aprendizaje o una coordinación específica. Se buscará aumentar al máximo las vivencias motoras (no hay que buscar automatizar unos ejercicios concretos).

Dado que es imposible prever cual será la futura especialidad de cada niño hay que entrenarlos como futuros decatletas.

En estas edades la estructura de la técnica de esas disciplinas, en particular sus características cinemática o el llamado cuadro externo del movimiento, constituye la tarea esencial de la metodología de enseñanza de la técnica.

Dice Romero, E. (1999), que el atleta debe ejecutar el movimiento completo en bruto, que en el plano técnico, significa la estructura motora externa. Es la parte visible del movimiento y como responde eminentemente a su componente cinemático, el entrenador debe velar por sus características espaciales, temporales y espacio-temporales. Esta tendencia, traducida a la técnica significa su dirección, su amplitud, su tiempo, su aceleración, su velocidad y su ritmo, en fin, su belleza.

Ese es uno de los motivos por los que junto a la demostración y explicación de los movimientos que el atleta aprende, se debe incluir paulatinamente el método de ayuda directa del entrenador, en forma de señales externas. Por ejemplo, palmadas o el sonido de un silbato para darle ritmicidad a los movimientos; marcas en la pista para indicarle el sentido de la amplitud y la longitud; obstáculos en el tanque de salto de longitud para dirigirle el despegue adelante - arriba; una pelota medicinal que cuelga para que despegue y la golpee con la cabeza, para dirigirle sus movimientos en el sentido vertical. Ofreciendo primeramente en los atletas una concepción general de la técnica de la disciplina

- Se debe tener presente la ejecución correcta de cada acción motriz, enfatizando en las dificultades que puedan interferir en el conocimiento y dominio de la misma.
- En caso de no poseer los materiales oficiales. Ej. Vallas (Utilizar cajas de cartón u otro medio que la sustituya).
- Se enfatiza en el trabajo multilateral para los saltos horizontales pues se necesita que el practicante comience a realizar algunos ejercicios que tributen además al desarrollo de la pértiga como elementos de iniciación.
- De no poseer foso o cajón de salto, utilizar una zona o área en un terreno preferiblemente con hierba, para evitar lesiones tempranas.
- Se recomienda un trabajo inicial de estos practicantes incorporando un implemento que sustituya la pértiga con el fin de ir desarrollando en el mismo habilidades para con este evento, por lo que, en vez de desarrollar un trabajo vertical en estas edades preferentemente se realizaría horizontal, posibilitando estas imitaciones que crearán un hábito motor con el fin de ser transferido hacia una futura especialización en próximas categorías.
- Podrán ser utilizados indistintamente ejercicios de carreras y saltos en el trabajo de los lanzamientos, así como para el desarrollo de los juegos con habilidades técnicas.
- Deben trabajarse en cada sesión no más de 5 ejercicios para el trabajo técnico, aunque estos pueden combinarse con otros indicadores.

Controlar las zonas de caída

- ✓ Controlar objetos extraños en los cajones de arena
- ✓ Controlar la profundidad de la arena
- ✓ Rastrillar frecuentemente la arena
- ✓ Controlar la profundidad de las colchonetas de goma espuma
- ✓ Asegurarse que las caídas de múltiples partes estén seguramente unidas

Controlar el equipamiento.

- ✓ Garrochas
- ✓ No utilizar varillas metálicas triangulares
- ✓ Uso de rastrillos, etc.

Controlar toda la zona de despegue.

- ✓ ¿No sobresale la tabla del suelo?
- ✓ ¿Está la zona firme y seca?
- ✓ Si fuera necesario, utilizar una superficie provisional

Ser consciente de las otras pruebas.

- ✓ Corredores, lanzadores.

CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO.

2.1- Enfoque metodológico.

En el proceso investigativo prima el enfoque cualitativo aunque se les asignan valores cuantitativos a indicadores cualitativos lo que hace que el análisis no sea totalmente cualitativo o sea se asume una posición dialéctica al utilizar métodos de un tipo u otro según las necesidades del proceso investigativo y la naturaleza del objeto.

2.1.2 -Métodos y técnicas.

Entre los métodos teóricos utilizados se encuentran:

El analítico-sintético: Se empleó en la descomposición de la preparación técnica en los principales elementos que la conforman para determinar sus particularidades, y mediante la síntesis, integrarlos para descubrir sus relaciones y características generales.

El inductivo-deductivo: Permitió el acercamiento al campo de investigación para arribar a consideraciones generales sobre dicho proceso.

Entre los métodos del nivel empírico se encuentran:

La revisión documental: Permitió hacer un estudio del Programa de Enseñanza de Atletismo vigente, el programa competitivo para el 10-11 años, las pruebas para evaluar objetivos pedagógicos, régimen competitivo nacional y provincial.

La observación científica: Esta permitió obtener información sobre el objeto estudiado en el marco de la competencia la cual se realizó de manera indirecta en función de tener elementos para el análisis de la técnica.

Producto de la actividad: El cual nos permitió recopilar información a partir de los test durante la competencia para medir los objetivos pedagógicos de esta disciplina, utilizándose las pruebas diseñadas a tal efecto como resultado del proyecto que se desarrolla en la Facultad de Cultura Física.

Prueba o control de rendimiento. Se realizó para evaluar la técnica de los pertiguistas durante la competencia sobrepasando una altura fija en el Salto Largo con Pértiga.

2.1.3 Población y muestra.

Se utilizó como población todos los niños (4) y niñas (6) que participaron en los juegos pioneriles provinciales del pasado curso escolar 2013-2014.

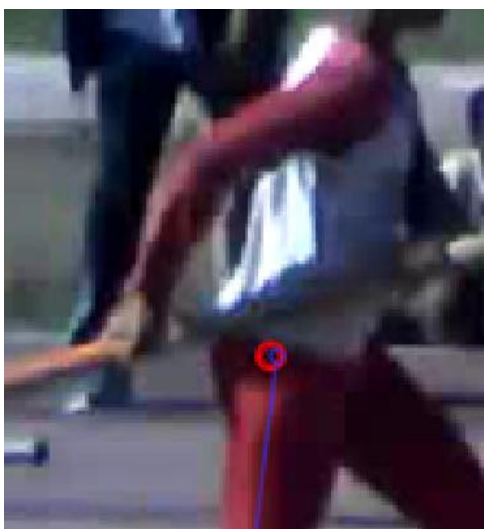
2.1.4 Resultados del estudio de la preparación técnica del pertiguista en la iniciación

Como se aprecia en el anexo 1, las niñas que se iniciaron en la práctica del Salto con Pértiga comienzan a desarrollar habilidades básicas de esta disciplina y a pesar de que ninguna logra acumular 55 puntos que es el máximo posible, tres de ellas alcanzan una aceptable puntuación de 49 puntos solo a 6 puntos de la máxima puntuación, de forma general los ejercicios más complejos y por tanto de más baja puntuación promedio son: el despegue cada tres pasos por su difícil coordinación de brazos y piernas en un tiempo y espacio determinado y la carrera elevando muslos por lo difícil que se hace el movimiento por el peso de la garrocha y la poca libertad de brazos.

No obstante queremos insistir en que como resultados de las acciones antes mencionadas, se adiciona esta disciplina por vez primera al trabajo de la categoría 10-11 años a nivel de territorio y es interesante que a pesar de la complejidad técnica de este evento, se ven avances en el cumplimiento de los objetivos pedagógicos del Salto con Pértiga.

En el caso de los niños ocurre algo similar pues continúan siendo los ejercicios de más baja puntuación como promedio, la carrera elevando muslos y el despegue cada tres pasos y entre los ejercicios acrobáticos la parada de manos y la vuelta espalda parada de manos. Ver anexo No.2

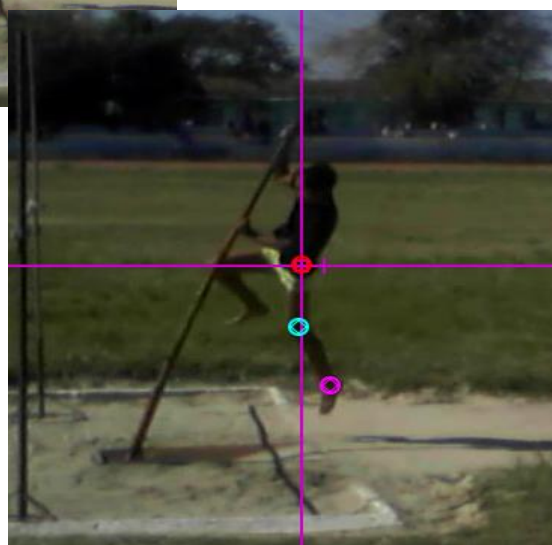
Por todo lo antes dicho resulta pertinente mostrar algunas imágenes de los saltos o pruebas de rendimiento así como algunas pruebas técnicas, que aunque presentan errores aceptables para un nivel grueso y semipulido permiten apreciar cuanto Villa Clara ha avanzado en el desarrollo de esta compleja disciplina a este nivel, experiencia en la que somos pioneros a nivel nacional.



Como se aprecia en las fotos, la atleta conduce la pértiga con pequeños errores comunes no terminar la extensión completa de las piernas al correr, la cadera varía de lugar haciendo una leve curva en el transcurso de la misma, errores que pueden estar condicionados por los bajos niveles de fuerza al portar la pértiga, así como para extender la pierna de despegue.



De manera similar ocurre en estas fotos donde la atleta también corre sin extender la pierna de apoyo posterior, el tronco algo inclinado al frente y conduce la pértiga algo elevada, no obstante, para ser principiante es aceptable en nuestra opinión para atletas que se inician.



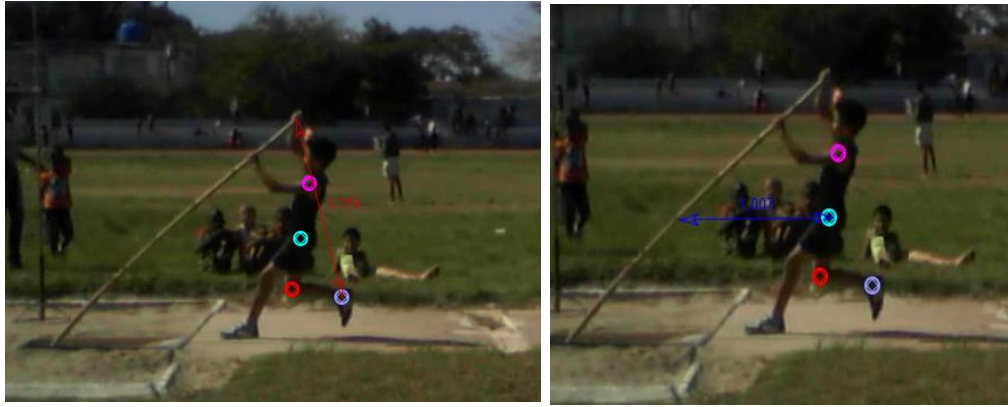
Estas fotos reflejan el momento de despegue de uno de los atletas al ejecutar el salto, cometiendo errores como retrasar el centro de masa, demasiado largo el último paso para despegar, con el agarre de la mano inferior algo bajo y tendencia a girar prematuramente, sin embargo la idea en esta categoría es una familiarización con la disciplina y que logren realizar los movimientos de forma natural.



Esta es la fase de entrada en péndulo del mismo atleta de las fotos anteriores pero acercándose a la varilla, arrastrando los mismos errores desde el inicio del despegue, adicionándosele que trata de mirar la varilla lo que impide que se pueda tirar algo atrás y subir las piernas, máxime cuando trata de girar prematuramente. Estos son errores típicos de principiantes que sobre todo tienen temor e inseguridad debido al miedo a caer o golpearse. Además, se puede observar que el niño utiliza una Pértiga de Bambú.



En esta imagen el niño utiliza también una Pértiga de Bambú, comete errores técnicos similares a los anteriores, o sea, retrasa su centro de masa en el momento de carrera y despegue y se flexionan excesivamente ambas piernas a la hora de despegar.



La foto muestra al mismo niño de la imagen anterior continuando la secuencia de despegue, donde se aprecia que las manos no están correctamente alineadas con el pie de despegue, la mano derecha está recogida en el momento de la batida y la cadera retrasada por lo que el cuerpo tiene que hacer un mayor esfuerzo al despegar, sin embargo el niño logra realizar el movimiento en su conjunto y a pesar de los errores, ya existe un nivel de familiarización con esta disciplina que es en definitiva lo que se persigue en estas edades, o sea que el niño lo vea como un juego, evitando el estrés que provoca el entrenamiento y a su vez que desarrollen habilidades para una futura especialización en esta disciplina.





En estas fotos se observa uno de los ejercicios para evaluar el cumplimiento de los objetivos pedagógicos denominado despegue cada tres pasos el cual es complejo producto de que se necesita una buena coordinación entre el trabajo de conducción del implemento, accionar de la pierna de despegue sincronizado con trabajo de brazos. Entre los errores que se aprecian en las imágenes están: el cuerpo separado de la pértiga, flexión de la pierna de despegue y corrimiento de las manos, las cuales deben estar fijas en una posición





- ✓ De forma similar ocurre con esta niña que se queda también alejada de la pértiga y une las manos en lugar de fijarlas en la posición inicial, lo cual ocurre producto de al no coordinar el movimiento de piernas y brazos tratan de realizar el despegue en un espacio de tiempo que les quede cómodo olvidando el movimiento de brazos.



- ✓ La imagen muestra el movimiento de piernas arriba y giro en función del franqueo de la varilla, apreciándose errores que pueden estar asociados a la inseguridad y temor al área de caída, así como la poca experiencia motriz en esa disciplina.



- ✓ En el caso de este atleta que fue el ganador de la competencia, muestra un mayor dominio del movimiento de piernas arriba y franqueo de la varilla, no obstante, también está condicionada la técnica con las condiciones en que se produce la caída, reforzamos la idea que en esta etapa se persiga un mayor nivel de familiarización con la técnica y una realización a un nivel grueso y semipulido, concibiéndose la actividad de un modo recreativo o sea como un juego, que permita aliviar el estrés del entrenamiento formal.

CONCLUSIONES

- 1- La literatura consultada permitió distinguir el proceso de preparación técnica del pertiguista desde su iniciación, como un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el contenido fundamental es la estructuración de la técnica, destacándose los movimientos básicos y los complementarios del salto, los cuales mediante los métodos y medios que se empleen, garantizarán la futura especialización de los practicantes de esta disciplina.
- 2- Luego de analizar los resultados de las acciones implementadas en el proyecto territorial de Salto con Pértiga consideramos que en la actualidad, el desarrollo de la técnica de los pertiguistas objeto de estudio, se encuentra en correspondencia con la etapa de familiarización, en los niveles grueso y semipulido propios para la iniciación

RECOMENDACIONES

- 1- Generalizar los resultados en la formación de otros atletas, realizando análisis sistemáticos, de manera que permita una retroalimentación del desarrollo de la técnica de los pertiguistas en iniciación.

BIBLIOGRAFÍA

- Barrios Ricio, J. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana: Editorial Deportes.
- Betancourt Mella, L. (1993). Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Blázquez, D. (2001). La educación física. Barcelona: Editorial Inde publicaciones.
- Castañeda López, J. y Zerquera Alcalde, F. (s.f.). Programa De Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 Años. s.l: s.e.
- Castañeda López, J. , Romero Fróm eta, E. y Zerquera Alcalde, F. (2000). Atletismo 1, Programa de Iniciación en la etapa de formación Básica del Atletismo cubano edades 8-11años. (Qué tipo de doc.). Ciudad de la Habana.
- Contreras Jordán. O. (1998). Didáctica de la educación Física. Un enfoque constructivista. Barcelona: Editorial Inde.
- Feu Molina, S. (2002). Factores a tener en cuenta para una iniciación deportiva educativa: el contexto. Revista Digital 8 (61). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.
- Giménez Fuente, J. (s.f.). La Enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. Recuperado de jfuentes@uhues.
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Teoría-práctica, problemas específicos. México: Editorial Martínez Roca.
- Harre, D. (1989). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Jiménez Fuentes-Guerra, F.C. y Castillo, E. (2004). El tratamiento de la iniciación deportiva. Revista Lecturas: Educación Física y Deportes" desde su inicio hasta la actualidad. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd44/inc.htm>.
- Mazza, A. y Mazza, E. (2002). La iniciación en el deporte. Recuperado de <http://villacan.com.ar/Rev3/beto3.htm>.

- O liver Coronado, A. (1985). Iniciación al atletismo. Madrid: Editorial Alambra.
- O zolin, N. G. y Markov, D. P. (1991). Atletismo. Ciudad de la Habana: Editorial Científico- Técnica.
- Pila Hernández, H. (s.f.). Selección de talentos para la iniciación deportiva, una experiencia Cubana. s.l, s.e.
- Platonov, V. N. (1991). La adaptación en el deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Rius Sant, J. (1989). Metodología del atletismo. Barcelona: Editorial. Paidotribo.
- Romero Frómeta, E. (1989). Programa de Preparación del Deportista. Ciudad Habana: Dirección de Alto Rendimiento.
- Romero Frómeta, E. y Acosta Hernández, L. (2001). Programa para la formación básica del saltador cubano de los grupos etáreos menores. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ruiz Aguilera, A. (1985). Metodología de la enseñanza de la educación física. Tomo 1. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ruiz Aguilera, A. (s.f.). Fundamentos generales de teoría y metodología de la educación física tomo 1. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Sánchez Blázquez, F. (2000). De la iniciación deportiva y el Deporte escolar. Madrid: Editorial G ymnos.
- Valdés Casal, H. (1988). Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Anexo No.1

Resultados de las pruebas propuestas para evaluar los objetivos pedagógicos en Salto con Pértiga (Niñas) (Tabla No.1)

Municipio	Carrera elevando muslos con la pértiga	Despegue hacia tres pasos con la pértiga	Conducción de la pértiga	Agarre de la pértiga	Parada de mano	Voleo lateral con impulso	Voleo de espalda parada de mano	Total
1(Sagua)	30	30	40	100	150	50	90	490
2(Camaguey)	30	20	30	80	90	30	40	320
3(Santa Clara)	30	20	40	60	120	40	80	390
4(Pinar del Río)	40	20	40	90	150	50	100	490
5(Corralillo)	30	20	40	100	150	50	100	490
6(Puerto Rico)	20	20	30	70	-	30	50	220
Promedio	30	21.6	36	83	110	41	76	400

AnexoNb2

Resultados de las pruebas propuestas para evaluar los objetivos pedagógicos en Salto con Pértiga (Niños) (Tabla Nb. 2)

Atleta/Vulndpo	Carrera elevando muslos con la pértiga	Despegue cada tres pasos con la pértiga	Conduccion de la pértiga	Agarre de la pértiga	Parada de mano	Vuelta lateral con impulso	Vuelta de espalda parada de mano	Total
1(Ciuites)	40	40	40	100	100	50	100	470
2(Randudo)	30	30	30	90	120	40	50	390
3(Mancaragua)	40	20	30	90	140	40	50	410
4(Hacetas)	40	20	30	100	100	50	80	420
Promedio	37.5	27.5	32.5	95	115	45	70	422.5