

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD CIEGO DE AVILA

**PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA EN EL ATLETISMO
PARA NIÑOS DE 10-11 AÑOS EN CIEGO DE AVILA.**

**Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en
Ciencias de la Cultura Física**

JORGE CASTAÑEDA LÓPEZ

Ciego de Ávila

2005

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FISICA

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD CIEGO DE AVILA

**PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA EN EL ATLETISMO
PARA NIÑOS DE 10-11 AÑOS EN CIEGO DE AVILA.**

**Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en
Ciencias de la Cultura Física**

Autor: M Sc JORGE CASTAÑEDA LÓPEZ.

Tutores: - Prof. Tit., Lic. Isabel Fleitas Díaz, Dra C

- Prof. Tit., Lic. Edgardo Romero Frómeta, Dr C

Ciego de Ávila

2005

DEDICATORIA

Por transmitirme su confianza y seguridad en el éxito, dedico este trabajo a mis padres, a mi compañera, y en especial a mi pequeño Jorge Ignacio, el cual constituye la más bella promesa de un futuro mejor.

AGRADECIMIENTOS

- A mis tutores Dr C Edgardo Romero Frómata por su orientación, la Dra C Isabel Fleitas Díaz por haber tenido tanta paciencia conmigo al perdonarme mis caprichos, así como su incondicionalidad.
- A los Doctores Magaly Mena, Lázaro de la Paz, Ana Maria Morales, quienes tanto colaboraron en este proyecto.
- A Fernando Zerquera y los profesores del departamento de tiempos y marcas por su apoyo en cada etapa de presentación.
- A los trabajadores del Instituto Superior de Cultura Física por su apoyo y asesorías en el desarrollo de esta tesis.
- A los niños Irán Cárdenas Rodríguez, Alexis Samuel López, Yankiel Fuente Galano, Osniel Pérez Martínez, Darian Moré Peña, Yainaris Sánchez Ruiz, Olga Lidia Fernández Acevedo, Yaima Poll Pascual, Elaine Rabelo Cruz y Reyna María Molina Luis, por permitirnos fotografiarlos en la ejecución de un grupo de pruebas reflejadas en nuestra tesis, así como sus entrenadores Lic Félix Alexis Pérez Milian, Lic. Luis Leonardo Marshal Calderón.
- A Marcia J. Salt Gómez mi amiga en lo personal y mi compañera de batalla en lo profesional, Muchas Gracias.
- A mis familiares, en especial a mis Padres, mi abuela, mi esposa e hijo, quienes tuve que abandonar en atenciones que hoy reciben con mucho amor.
- A todos los que he olvidado mencionar, y ofrecieron su cooperación.

SÍNTESIS

Las experiencias prácticas de la aplicación del programa de Formación Básica del Atletismo, indicaron la necesidad de su perfeccionamiento a partir de las insuficiencias que aún se presentaban en su estructura y organización. Se aspira a un trabajo mejor orientado hacia los niños(as) que desde edades tempranas se desempeñan en la base del alto rendimiento, evitando que se violen etapas en el proceso de formación, por el afán de obtener a toda costa un resultado relevante. Se define como problema científico: ¿Cómo satisfacer las necesidades de una Formación Básica en el Atletismo, donde el practicante cumpla con los objetivos de preparación, sin violar los niveles de aprendizaje, ni las etapas de su desarrollo multilateral?. Se asume el proceso de Formación Básica, como objeto de estudio y como objetivo de la investigación: elaborar un programa que propicie el perfeccionamiento del proceso de Formación Básica del Atletismo con niños(as) de 10-11 años, practicantes en las áreas deportivas de la provincia Ciego de Ávila, lo que define como campo de acción a la organización de los contenidos y las actividades del programa de Formación Básica para niños(as) de 10-11 años.

La investigación se desarrolla a través de un proceso de aproximaciones sucesivas. El programa tiene como elemento relevante la organización de los contenidos por escalones de trabajo, con temas de estudio, así como la orientación de juegos dirigidos a este grupo etáreo. Los resultados de su aplicación, permitieron comprobar su efectividad.

ÍNDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO.	9
1.1.- LA FORMACIÓN BÁSICA EN LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA. SU SOSTENIBILIDAD	9
1.2.- PARTICULARIDADES DE LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO COMO MEDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CUBA.....	16
1.3.- BASES PEDAGÓGICAS DEL TRABAJO CON NIÑOS.	18
1.4.- VALORACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE ATLETISMO EN LAS ÁREAS DEPORTIVAS.....	24
1.5.- INICIACIÓN DEPORTIVA Y FORMACIÓN BÁSICA.	28
CAPÍTULO II ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA DE PROGRAMA PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO EN ESCOLARES DE 10-11 AÑOS.....	33
2.1.-TEMPORALIZACIÓN Y METODOLOGÍA EMPLEADA PARA EL ESTABLECIMIENTO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO EN NIÑOS DE 10-11 AÑOS.	33
2.1.1.-Primera (I) Etapa (2000-2001). Diagnóstico del Programa Vigente.....	39
2.1.2.-Segunda (II) Etapa (2001-2002). Desarrollo del Programa Modificado I.	43
2.1.3.-Tercera (III) Etapa (2002-2003). Desarrollo del Programa Modificado II.....	47
2.2. – BASES METODOLÓGICAS PARA EL PERFECCIONAMIENTO DEL PROGRAMA PROPUESTO.	53

2.3.- MODELO METODOLÓGICO PARA CONFORMAR LA PROPUESTA DE PROGRAMA PARA LA FORMACIÓN BÁSICA EN ESCOLARES DE 10-11 AÑOS.	60
CAPÍTULO III PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA EN EL ATLETISMO PARA NIÑOS DE 10-11 AÑOS EN CIEGO DE ÁVILA Y SU VALIDACIÓN.....	63
3.1.-PROPUESTA DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA EN EL ATLETISMO PARA NIÑOS DE 10-11 AÑOS EN CIEGO DE ÁVILA.	63
3.1.1.-Introducción	63
3.1.2.-Contenido estructurado por escalones y temas de estudio.....	65
3.1.2.1.-Manual de Juegos para el trabajo en la Formación Básica del Atletismo, edades 10-11 años.....	73
3.1.3.-Sistema de Evaluación.....	74
3.1.4.-Indicaciones Metodológicas Generales.....	85
3.1.5.-Bibliografía del Programa	94
3.2.-VALIDACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA EN EL ATLETISMO PARA ESCOLARES DE 10-11 AÑOS EN CIEGO DE ÁVILA.	95
3.2.1.-CUARTA (IV) ETAPA (2003-2004). DESARROLLO DE LA PROPUESTA FINAL DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA.	95
3.2.2.-RESULTADO DEL CRITERIO DE EXPERTOS.	106
3.2.3.-Análisis de la efectividad del programa, en relación con el incremento de la promoción a la EIDE.	109

CONCLUSIONES	112
RECOMENDACIONES	114
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El deporte por su evolución, desarrollo y presencia social es, un contenido que ocupa un espacio importante dentro de los diseños curriculares escolares y como práctica de actividades físicas competitivas y recreativas. Por ello, su tratamiento docente debe ser considerado de forma específica y diferenciada, donde el trabajo con niños se convierte en uno de los elementos de mayor importancia en el quehacer de profesores de Educación Física y entrenadores deportivos.

Además del mantenimiento físico y la mejora deportiva, el Atletismo es un campo de experimentación e investigación sobre el hombre con la ventaja de poder constatar de forma exacta su progreso, siendo muy diversas las ramas de las ciencias que se ocupan de este deporte. En el entrenamiento deportivo también esto se pone de manifiesto y es necesario lograr métodos más adecuados para poder desarrollar de la forma más eficaz las posibilidades de los practicantes.

Teniendo en cuenta que el entrenador es, sobre todo, un pedagogo, debe insistirse en la búsqueda de métodos de trabajo que contribuyan a la formación del hombre del futuro. Esto significa iniciar desde la base, la tarea encaminada a desarrollar la independencia y las potencialidades creadoras de cada individuo.

En la década del 70 se realizan estudios en el campo de la iniciación deportiva, desarrollados por la Dra Bylgakova y el Dr Brill M. C., conjuntamente con los trabajos realizados por el Dr Matveev, Filin y Novikov, incrementados por Filin (1983), Blázquez, Sánchez Bañuelos y Hernández Moreno (1986), Hernández Moreno (2000) y Onofre (2001), quienes destacan el protagonismo de la iniciación dentro del sistema de

preparación del deportista. Otros estudios realizados en Cuba por Romero Frómata, Rizo, Bayona y Zerquera (1989) y Romero, Zerquera y Castañeda (1999), abordan este tema en el Atletismo.

Las exigencias competitivas del deporte moderno obligan a sus atletas a iniciar la práctica sistemática desde edades tempranas elevando las posibilidades del rápido dominio de la técnica y facilitando su adaptación a considerables tensiones musculares y psíquicas. Según Zimkin (1987), la violación de la correlación óptima de las cargas destinadas al desarrollo de las capacidades motrices, conlleva un efecto negativo.¹

Otros estudios realizados sobre el tema, en particular por V. M. Volkov, en 1989, plantean que: “Una particularidad característica del período actual del desarrollo de los deportes, es la búsqueda de jóvenes de talento que sean capaces para afrontar grandes cargas deportivas y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo”²

Partiendo de estos criterios y tomando como referencia el trabajo que se ha venido desarrollando en las áreas deportivas de Atletismo, durante el período 1996-1999, un grupo de investigadores, encabezados por el autor de esta tesis, desarrollaron un estudio que culminó con la elaboración del programa de Formación Básica del Atletismo cubano para las edades de 8-11 años; el cual, según los entrenadores y metodólogos del país, presenta insuficiencias en su concepción, entre otras, que debía ser más orientador y concebir con mayor claridad los objetivos propuestos.

¹ N. V. Zimkin. *Fisiología humana. “Editorial Científico técnica”. La Habana 1987. p. 68.*

² V. M. Volkov. *Selección Deportiva. “Editorial Fisicultura y Sport”. Moscú 1983. p. 76.*

Durante el curso 2000-2001, se da inicio al estudio de esta tesis, desarrollando el diagnóstico de la puesta en práctica del programa vigente, que permitió apreciar las siguientes limitaciones:

- En las generalidades (introducción del programa), se indica que puede ser utilizado como referencia para iniciar la práctica del Atletismo con niños(as) de edades superiores, aspecto del que discrepa el autor, por considerar que el trabajo con estos grupos etéreos posee exigencias más elevadas. En el caso de niños de 8-9 años, un programa de Formación Básica debe estar encaminado a la realización de actividades de carácter lúdico, mientras que hacia la edad de 10-11 años, se debe lograr una efectiva combinación entre las actividades propias del Atletismo con las de carácter lúdico.
- Los objetivos educativos e instructivos presentan dificultades al no delimitarse correctamente la función pedagógica de estos.
- Los contenidos deben ser concretados mediante temas de estudio y no por indicadores de trabajo, dirigidos fundamentalmente hacia el desarrollo de las capacidades físicas.
- En este programa no se refleja un momento preciso para realizar la evaluación del aprendizaje.
- Insuficiencias en cuanto al desarrollo físico motriz de los niños(as) que ingresan a la EIDE.

En la práctica, un proyecto de cambio o modificaciones, no significa necesariamente ruptura con todo lo precedente, sino efectuar una revisión crítica y una actualización a

profundidad. Es por ello que se lleva a cabo la presente investigación, tomando como referencia el proceso desarrollado con los practicantes de la provincia Ciego de Ávila.

El área deportiva, es un componente significativo en la estructura organizativa del deporte participativo en nuestro país, teniendo como finalidad la formación multilateral de los practicantes, sin embargo en el trabajo diario, el entrenador se encuentra ante una contradicción, que es lograr una Formación Básica del deportista sin violentar las etapas de su desarrollo multilateral y obtener los resultados deportivos, que garanticen el reconocimiento social de su trabajo. Esta contradicción permite al autor declarar el siguiente **problema científico**:

¿Cómo satisfacer las necesidades de una Formación Básica en el Atletismo, donde el practicante cumpla con los objetivos de preparación, sin violar los niveles de aprendizaje, ni las etapas de su desarrollo multilateral?

De donde se abstrae el siguiente **objeto de estudio** el proceso de Formación Básica en el Atletismo.

Se define como **objetivo**: elaborar un programa que propicie el perfeccionamiento del proceso de Formación Básica del Atletismo con niños(as) de 10-11 años, practicantes en las áreas deportivas de la provincia Ciego de Ávila. Del cual se deriva como **campo de acción**: la organización de los contenidos y las actividades del programa de Formación Básica del Atletismo para niños(as) de 10-11 años.

Del problema planteado se establecen las siguientes **preguntas científicas**:

¿Cuáles son los fundamentos teóricos de la Formación Básica del Atletismo?

¿Cuál es el estado de desarrollo de la etapa de Formación Básica del Atletismo en las áreas deportivas cubanas?

¿Qué requisitos en el orden teórico metodológico deberá tener un programa de Formación Básica, dirigido a la multilateralidad del practicante de Atletismo de 10-11 años?

¿Qué efecto tendrá, en la práctica, un programa de Formación Básica para niños de 10-11 años, practicantes de Atletismo en las áreas deportivas de la provincia Ciego de Ávila?

En correspondencia con el objetivo y las preguntas científicas, se desarrollaron las siguientes **tareas**:

1. Estudio de los fundamentos teóricos de la Formación Básica del Atletismo.
2. Análisis crítico del programa vigente.
3. Estudio de los documentos que norman el trabajo en las áreas deportivas.
4. Valoración del nivel teórico práctico de los entrenadores.
5. Valoración del grado de satisfacción de los entrenadores, referente a las orientaciones del programa.
6. Estudio de la utilización de las actividades lúdicas en el programa.
7. Construcción del modelo metodológico para la elaboración del programa.
8. Elaboración de la propuesta final del programa para la Formación Básica en Atletismo de niños en Ciego de Ávila.
9. Validación del programa propuesto.

El problema científico que dio origen a esta investigación, se apropia de las concepciones teóricas de Santana, J. L. (2003) acerca de la sostenibilidad de la preparación deportiva, que prioriza el mantenimiento de la calidad de vida del hombre. Asume, además como

sustento metodológico, las concepciones de Torralba M. (2001) que reconoce tres estadios evolutivos de la actividad motriz del niño (espontáneas, elaboradas y codificadas) y la posición de Romero E. (2003) que considera que, el proceso de formación de los deportistas del Atletismo, transcurre en “escalones”, como elemento estructural organizativo que propicia el tránsito de un nivel inferior a otro superior y permite regular, en forma gradual, el proceso de aprendizaje de la técnica y el entrenamiento de la preparación física multilateral.

En la investigación se considera el desarrollo físico como proceso y resultado de la actividad humana, determinado por la herencia y el medio, según Volkov V. y Filin V. (1983) y las posiciones pedagógicas acerca del medio como ente transformador del hombre, expuestas por Labarrere G. y Valdivia G. (1991).

Fundamentales métodos y técnicas de investigación empleados:

El trabajo se desarrolló a través de un proceso de aproximaciones sucesivas, que permitió organizar toda la investigación, con experimentos de control mínimo sucesivos y teniendo en cuenta concepciones básicas de la investigación–acción, tales como:

- Tomar como objetivo la mejora de la acción educativa.
- Combinar teoría y práctica como un modo eficiente de cambiar la realidad.

Se desarrollaron cuatro etapas de investigación: en la primera, el diagnóstico, se valora la utilización del programa vigente y se identifican las insuficiencias que interfieren en la orientación al pedagogo, para la Formación Básica de los practicantes; en la segunda, se valora la efectividad de las modificaciones realizadas al programa vigente; en la tercera, aparecen nuevas modificaciones, se incorporan otros componentes y se establece el

modelo metodológico para la conformación de la propuesta final del programa; en la cuarta etapa, aparecen todos los aspectos modificados en el programa, y se valida la propuesta final.

En estas etapas se utilizaron los métodos y técnicas de investigación siguiente:

Encuesta a los atletas, con el objetivo de obtener información acerca de la aceptación de los practicantes por el deporte y su motivación hacia la práctica del Atletismo; así como, sobre la utilización de juegos en las clases de Atletismo. Encuesta a los entrenadores, dirigida a conocer sus criterios sobre la utilización y conformidad con el programa de las áreas deportivas.

La observación fue utilizada con la finalidad de valorar el nivel metodológico de los entrenadores en el desarrollo del proceso docente, comprobando directamente aspectos correspondientes al desarrollo de las clases de Atletismo en las áreas deportivas, análisis - síntesis, en la caracterización del objeto y campo de acción de la investigación, así como en la interpretación de los resultados, conclusiones y recomendaciones de la misma.

La modelación, con el fin de establecer el modelo metodológico que sustenta el programa, y el método Delphy para la validación del programa.

La **novedad científica**, radica en la concepción del programa para la Formación Básica en el Atletismo, con un enfoque sostenible, mediante una estructura en escalones que prioriza la salud de las niñas y niños antes que el resultado deportivo.

La **significación práctica** está dada por el programa, que constituye un instrumento de orientación y dirección del proceso de la Formación Básica para los practicantes de Atletismo.

Aporte teórico-metodológico.

Se ofrece una concepción del proceso docente para los practicantes de Atletismo en edades tempranas, dirigido al desarrollo físico-motriz de los practicantes, mediante la relación de actividades espontáneas, elaboradas y codificadas a través de una estructura en escalones, lo que constituye un aporte a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo en las edades infantiles.

Estructura de la tesis: La tesis se estructura en tres capítulos. El primero contiene los fundamentos teóricos de la Formación Básica del Atletismo, al referir su relación en la preparación del deportista y su sostenibilidad, las particularidades de la enseñanza del Atletismo como motivo de clase en la Educación Física en Cuba, las bases pedagógicas del trabajo con niños, valorándose además los programas de las áreas deportivas, así como la relación entre iniciación deportiva y Formación Básica.

En el segundo capítulo referido a la metodología de la investigación empleada, se reflejan los resultados del programa modificado I, según los aspectos esbozados anteriormente, puesto en práctica durante el período 2001-2002 y posteriormente valorado por especialistas, que fundamentaron la necesidad de nuevas modificaciones, desarrollando el programa modificado II en el periodo 2002-2003, así como las bases metodológicas para su perfeccionamiento y el modelo metodológico para conformar la propuesta.

En el tercero se hace referencia a la propuesta final de programa para la Formación Básica del Atletismo en niños de 10-11 años, y su validación.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO.

1.1.- La Formación Básica en la preparación del deportista. Su sostenibilidad.

Desde la infancia hasta los 20-30 años el hombre transita el camino que va desde los primeros pasos en el deporte hasta la más elevada maestría deportiva; incluso muchos continúan entrenándose a edades aún mayores, y este proceso se inicia con la Educación Física, en la escuela y continúa en las áreas deportivas, con la etapa de iniciación o Formación Básica.

Según Matveev, (1983). “A la par del impetuoso progreso de la práctica deportiva, influenciado por sus demandas en esta área, se forma con rapidez un extenso sistema de conocimientos de carácter teórico, aplicado, humanitario y científico-natural. En su conjunto, este sistema como rama científica es relativamente joven y se encuentra recién en la fase de su maduración”³

Sobre este sistema varios autores han emitido sus puntos de vistas y definiciones:

Para Harre (1983), constituye un conjunto de partes y secciones interrelacionadas, que se influyen entre sí, y que se realizan bajo la forma de un proceso unificado.⁴

Según Ozolin (1983), es un proceso de educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas, que tiene una organización especial y dura todo el año, prolongándose durante muchos años. Proceso cuyas partes componentes son

³ S. F Matveev. *La efectividad de la alternancia de sesiones con distintas cargas en los microciclos de entrenamiento (material de judo, resumen de tesis)*. Kiev 1983. p. 22.

⁴ D. Harre. *Teoría del entrenamiento deportivo*. “Editorial Científico técnica”. La Habana 1983. p. 48-53.

también el régimen higiénico, el control científico, médico y pedagógico, las condiciones materiales, la organización y otras, indisolublemente ligadas entre sí, sobre la base de determinados principios, reglas y proposiciones.⁵

Por su parte Matveev (1985), lo considera como un proceso multifacético de utilización racional del total de factores que permiten influir de forma dirigida sobre la evolución del deportista y asegurar el grado necesario de disposición para alcanzar elevadas marcas deportivas.⁶

En opinión de Forteza y Ranzola (1988), es el conjunto de medios, métodos y condiciones que asegura la elevación de la predisposición deportiva para la obtención de un óptimo rendimiento deportivo.⁷

Se puede apreciar que el concepto de preparación del deportista ha mantenido aspectos que lo identifican como un proceso unificado, interrelacionado y multifacético, lo que constituye un tronco común en las definiciones dadas por Ozolin, Harre (1983) y Matveev (1985), salvo las particularidades individuales del enfoque de cada autor.

Forteza y Ranzola (1988), valoran que la preparación debe estar dirigida hacia dos direcciones:

1. Hacia el desarrollo y perfeccionamiento de cada uno de los componentes de la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica.

⁵ N. G. Ozolin. *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. "Editorial Científico técnica". La Habana 1983. p. 53-60.

⁶ S. Matveev. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. "Editorial Ráduga". Moscú 1985. p. 75-83.

⁷ Armando Forteza y A. Ranzola. *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. "Editorial Científico técnica". La Habana 1988. p. 75.

2. Hacia la concretización de estos factores en un todo.

En otra versión más actualizada de este concepto, Fidel Porto (2004) cita a Bañuelos (1994), que destaca dos aspectos fundamentales en la preparación del deportista: su *entorno vital*, dado por las condiciones básicas de vida y los aspectos psicosociales relacionados con el atleta dentro del proceso, y el *entorno de entrenamiento*, dado por los diferentes factores que garantizan el apoyo científico-técnico-material y de infraestructura, así como por la dedicación prioritaria a este.⁸

En su opinión estos son los factores que permiten influir de forma dirigida sobre la evolución del deportista y asegurar la predisposición necesaria para alcanzar máximos resultados deportivos, a los que se refiere Matveev (1985), en su definición del concepto Preparación del Deportista.

En su desarrollo, el sistema de preparación del deportista transita por etapas y fases, las cuales están relacionadas con la evolución del deportista y su rendimiento.

En relación con el tema de la preparación del atleta de alto rendimiento, en una reflexión respecto a su evolución y tránsito por fases y etapas, Ruiz y Sánchez (1997); en la introducción de su libro *“Rendimiento Deportivo, claves para la optimización de los aprendizajes”*, presentan las opiniones y puntos de vista de dos destacados especialistas, Matveev y Platonov, este último en (1988), apunta las siguientes ideas:

⁸ Fidel Porto López. *Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas de élite retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología.* “ISCF, España-Cuba”. Tesis doctoral 2004. p. 16-20.

“Solo un entrenamiento seguido durante varios años permite obtener resultados deportivos a nivel elevado. Su estructura debe ser elaborada en función de un determinado número de factores, como óptimos;

- El número medio de años exigidos por la disciplina o especialidad, para conseguir los resultados óptimos;
- Los períodos de edad en los cuales se manifiestan habitualmente estos resultados (períodos de edad óptima);
- Las cualidades individuales del atleta y el ritmo de crecimiento de las cualidades deportivas;
- La edad en que ha comenzado a entrenarse y especialmente aquella en que se accede al entrenamiento específico.

La planificación racional de un ciclo plurianual se basa en primer lugar en la determinación precisa de los períodos de edad óptima. Normalmente se distinguen tres:

- El período de los primeros resultados.
- El período de las posibilidades óptimas.
- Mantenimiento de los resultados elevados.”

Este autor distingue tres fases, aunque por supuesto, indica la existencia de una fase previa de iniciación, anterior a la consecución de los primeros resultados, que en realidad se convierte en una cuarta fase; así mismo, hace énfasis en adecuar la planificación a los ritmos óptimos de progresión, íntimamente vinculados a la evolución de los aprendizajes, de acuerdo a lo que él denomina “ciclos plurianuales” y en “no quemar etapas” en ningún caso.

Matveev (1983), igualmente distingue tres fases fundamentales en el desarrollo del deportista de alta competición:

1. Fase de la Preparación Básica.

Define la fundamentación de la capacidad general física y deportiva. Tiene una duración de 4 a 6 años aproximadamente, y contempla las etapas previas a la especialización deportiva.

2. Fase de la realización máxima de las posibilidades deportivas.

Define la progresión deportiva hasta el máximo resultado, y tiene una duración variable según el deporte de que se trate. Contemplando las etapas preculminatorias, de las marcas superiores.

3. Fase de longevidad deportiva

Define la estabilidad y descenso progresivo de los resultados. Con una duración a partir de 6 a 10 años desde la especialización en ese deporte en adelante; y que incluye las etapas de preservación de las marcas y de conservación del grado general de entrenamiento.

Esta fase y sus respectivas etapas, no solamente cubren la carrera deportiva del atleta, sino que prácticamente comprende la totalidad de la vida del deportista.

Los autores Ruiz y Sánchez (1997); distinguen cinco fases fundamentales en la carrera del deportista; la primera de ellas, la fase de iniciación deportiva, coincide con el inicio de la práctica.

En esta fase, la Educación Física escolar contribuye en su formación al proporcionarle los medios de sentirse y ser mejores personas, y se considera la vía del alto rendimiento

deportivo, como una alternativa minoritaria dentro de la formación físico-deportiva del individuo, en la que se combinan aspectos relativos a decisiones personales del deportista, dentro de circunstancias de carácter personal.

No obstante estos autores, significan que, “no deben quemarse etapas”, ni acelerar procesos en las fases iniciales de esta preparación y que en ningún caso debe suponer una especialización precoz que conllevaría a dificultades a largo plazo, cuando no a corto, citando a Benezis, Simeray, Simón (1986); Personne, Mandel (1987), en Porto F. (2004).⁹

Los autores Ruiz, Sánchez, (1997) reiteran que “una conceptualización correcta de las características y significado del proceso evolutivo del deportista desde su iniciación, al logro de los mejores resultados, es necesaria para llegar a comprender adecuadamente el problema en su conjunto, y consecuentemente, poder promover un tratamiento adecuado de los aprendizajes deportivos en los altos niveles de rendimiento, siendo el punto de partida para abordar la enseñanza y el entrenamiento con relación al deporte de alta competición”¹⁰; aspectos que coinciden con lo sustentado en esta tesis.

La preparación del deportista, en nuestra opinión constituye un proceso instructivo-educativo caracterizado por su comportamiento multifactorial y sistémico el cual se sustenta en reglas y principios, transitando por fases y etapas, que posibilitan influir sobre el modo de actuación del deportista, en aras de obtener el máximo rendimiento deportivo.

⁹ *Ibid.* 148-153

¹⁰ L. Ruiz y F. Sánchez. *Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes*. “Editorial Gymnos”. España 1997. p. 83.

Partiendo de estos postulados, la preparación del deportista en su sentido más amplio hay que considerarla como la vida del deportista, la cual se inicia con los primeros pasos donde se crean las bases del desarrollo de las habilidades motrices básicas de los diferentes grupos etéreos, así como del desarrollo de una preparación genérica de las capacidades físicas, lo que es considerado por este autor, para el Atletismo, como el proceso de Formación Básica. El cual tiene como objetivo, además de iniciar al practicante en la vida deportiva, formar las actitudes vinculadas con la inserción del mismo a la sociedad, basada en el trabajo de la Educación Física y la vinculación de actividades propias del deporte con un carácter lúdico.

Por todo lo precedente, se asume el principio rector de la preparación deportiva sostenible, según Santana, J. L. (2003). “ El mantenimiento de la calidad de vida del hombre como condición esencial para una preparación deportiva sostenible” ¹¹.

Este principio manifiesta el carácter humanista de la preparación deportiva sostenible, al colocar al hombre como centro de sus preocupaciones, donde el resultado deportivo no puede ser el único fin de la preparación, pues desde que el niño comienza en la práctica del deporte se deben respetar sus características personales y seleccionar los métodos, medios y procedimientos, acorde a sus potencialidades. En este sentido, se debe desarrollar un pensamiento que permita transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo, y considerar al practicante, ya desde esta etapa, como sujeto y objeto de su

¹¹ José Luis Santana Lugones. *La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento. “Tesis Doctoral”.* Santa Clara 2003. p. 58.

propio desarrollo, de manera que se formen hombres con posibilidades de llegar a ser campeones.

Por tanto la preparación deportiva debe orientarse hacia el cumplimiento de las cuatro reglas que sustentan este principio.¹²

- 1.- Concebir el entrenamiento deportivo como vía para preparar al hombre para toda la vida.
- 2.- La correspondencia entre las posibilidades reales del atleta y el grado de exigencia.
- 3.- La conciliación individual, colectiva y de la sociedad en los fines de la preparación.
- 4.- Máximo aprovechamiento de las potencialidades educativas del medio ambiente del atleta.

1.2.- Particularidades de la enseñanza del Atletismo como medio de Educación Física en Cuba.

El Atletismo como medio de la Educación Física en Cuba, aparece incluido en el programa del tercer grado del primer ciclo de enseñanza primaria; no obstante, algunos de sus contenidos son tratados con anterioridad en las asignaturas Gimnasia Básica y Juegos, así como en los programas de los Círculos Infantiles, donde se inicia el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

En los programas de Educación Física para la enseñanza primaria se refiere que, en este grado, el objetivo fundamental del Atletismo lo constituye la enseñanza de las carreras, el salto y el lanzamiento, haciéndose énfasis en las fases esenciales de cada habilidad. Se recomienda la utilización de juegos para garantizar que el aprendizaje sea más ameno.

¹² *Ibid.* 59-62

En el cuarto grado de la enseñanza primaria se trabaja con el fin de incrementar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas en estrecha correspondencia con los contenidos de la unidad, donde se incluyen carreras de distancias cortas (30m), carreras de relevo, saltos (longitud natural y salto de altura tijera) y lanzamiento de la pelota de béisbol de cinco onzas.

Ya en el quinto grado los estudiantes deben lograr un desarrollo satisfactorio de las habilidades motrices básicas, las cuales les sirven como medio de conservación de su salud y los prepara para el trabajo, la defensa, la recreación. Las habilidades motrices deportivas, las capacidades físicas de resistencia, rapidez de traslación, reacción y fuerza, constituyen el centro de atención del profesor de Educación Física, el cual aprovecha la estrecha vinculación del Atletismo con las demás unidades del grado, para hacer más factible el proceso de aprendizaje y ejercitación. En el grado se incluyen los siguientes contenidos: carreras de velocidad o distancias cortas, carreras de resistencia, carreras de distancias medias con aplicación de técnica completa, salto tijera y algunas nociones del reglamento para las carreras y saltos.

El sexto grado es el año terminal de la enseñanza primaria, donde la Educación Física está encaminada a desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y deportivas, el interés hacia la práctica sistemática de actividades físico deportivas y recreativas, así como la formación de cualidades del carácter.

El Atletismo contribuye de forma eficiente al cumplimiento de estos objetivos en los niños de edades comprendidas entre 10-12 años, que presentan buenas posibilidades de aprendizaje motor y gran facilidad para captar los conocimientos, lo que les permite

realizar con un nivel medio de desarrollo grueso, el complejo de habilidades: arrancada media, pasos transitorios y pasos normales durante la carrera de 600 metros y la entrega del batón por arriba y recibo desde arrancada media sin control visual durante la carrera de relevo corto, así como aplicar las reglas fundamentales del deporte en cuestión, en correspondencia con las habilidades aprendidas en el grado.

Como se puede apreciar, ya durante el cuarto grado el niño ha recibido los conocimientos mínimos, que le permiten la práctica de este deporte y está en condiciones de insertarse en las áreas deportivas y desarrollar un trabajo de Formación Básica en dicho deporte.

1.3.- Bases Pedagógicas del trabajo con niños.

Según Torralba (2001), la actividad motriz del niño pasa por tres estadios evolutivos importantes, (Actividades espontáneas, elaboradas y codificadas), (ver Esquema 1). Es fundamental saber situar al alumno en el estadio que corresponde, actuar en consecuencia con ello e incidir en el desarrollo de su motricidad.¹³

Según este autor los estadios citados son:

Actividad espontánea: El niño juega con su cuerpo, realiza acciones libres, no muy interiorizadas, los medios que se presentan constituyen un estímulo de carácter motivacional.

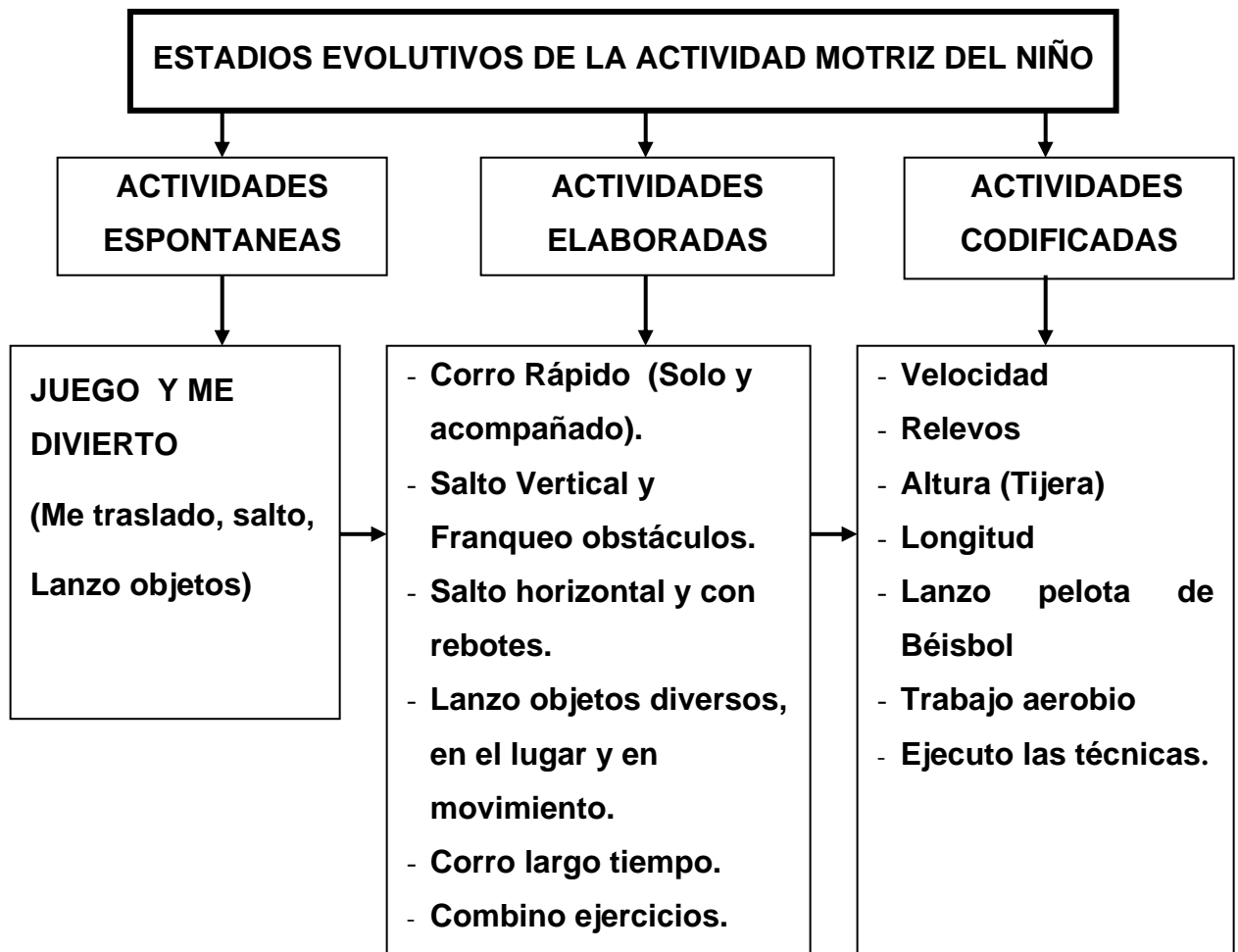
Actividad elaborada: Acciones más interiorizadas, buscando el aprendizaje de actividades básicas, sin que ello suponga la mecanización, sino el desarrollo de bases motoras correctas, hacia la práctica de un deporte dado.

¹³ Miguel A. Torralba Jordán. *Del Juego y las Habilidades Motrices Básicas al Atletismo. Atletismo en personas con discapacidad visual. "Material didáctico, Universitat de Barcelona". Barcelona 2001. p. 7.*

Actividad codificada: Aumenta el grado de interiorización y, de forma progresiva, se va introduciendo la búsqueda de una eficacia del movimiento, inspirándose en su técnica, quien impone los límites de la acción.

Teniendo en cuenta el tránsito por los tres estadios explicados así como las adecuaciones para la categoría, según decisión de la Federación Cubana de Atletismo (FCA), se propone el esquema 1, donde se interrelacionan ambos aspectos.

Esquema 1 Estadios evolutivos de la actividad motriz del niño. Criterios de Torralba, M. 2001, modificados por el autor.



Como se puede apreciar, dentro de las actividades espontáneas, el niño inicia su trabajo divirtiéndose, con la utilización del juego como método fundamental en el trabajo con estas edades, donde se traslada, salta y lanza objetos diversos, interactuando estos elementos con las actividades elaboradas, dentro del proceso pedagógico, con influencia en las actividades que va desarrollando este practicante por los diversos escalones de trabajo, evidenciándose algunos elementos de la preparación física y técnica, con la utilización de diversos medios y el logro de cierto nivel de compañerismo para las actividades socio motrices (colectivas). Estos aspectos serán concretados en las actividades codificadas, después de transcurrir por cada uno de los escalones hasta llegar a los momentos de la competición donde se ejecutarán las pruebas concebidas al efecto.

Según C. Álvarez (1999) “El proceso docente educativo es algo más que la integración de la enseñanza y el aprendizaje. Es más que cada uno de los ocho componentes: problema, objeto, objetivo, contenido, métodos, medios, forma y resultado; e incluso algo más que su simple suma. También sobrepasa a cada una de las dos leyes, la escuela en la vida y la educación por medio de la instrucción, y a su suma. Es la integración sistémica y holística de todo ello, junto con las cualidades, ideas rectoras, en cualesquiera de las tres dimensiones (instructiva, desarrolladora y educativa), todo lo cual genera una nueva cualidad; el proceso docente educativo en sí mismo.”¹⁴

H. Fuentes e I. Álvarez (1998) también asumen un enfoque holístico en la comprensión del proceso docente educativo como sistema, plantean que no se trata de un agregado de

¹⁴ Carlos Álvarez de Zayas. *La escuela en la vida. “Editorial Pueblo y educación”*. La habana 1999. p. 37

componentes y funciones, sino de un sistema holístico, que es más que la simple integración de las partes; se trata de comprenderlo como un todo inseparable, resultado de las interrelaciones entre los componentes y sus funciones, las configuraciones y cualidades, los cuales en su integración condicionan las funciones y cualidades del proceso como un todo.

Según estos autores “El proceso docente educativo es aquel que de modo consciente se desarrolla a través de las relaciones de carácter social que se establecen entre estudiantes y profesores con el propósito de educar, instruir y desarrollar a los alumnos, dando respuesta a las demandas de la sociedad, para lo cual se sistematiza y recrea la cultura acumulada, de forma planificada y organizada.”¹⁵

Dieguez R, (2001) plantea: “Entonces, en general, el proceso docente educativo de cualquier rama del saber, es un sistema de procesos de naturaleza holística, consciente y dialéctica, en el que se establecen complejas relaciones entre enseñanza y aprendizaje que se dan en la actividad y en la comunicación de los sujetos implicados y donde el alumno se instruye, educa y desarrolla, esto es, se transforma, a través de la integración de las actividades de carácter académico y educativas desarrolladas en el proceso.

Al valorar los criterios analizados por Fuentes H., 2000 en Dieguez, R. 2001, se puede inferir que el proceso de Formación Básica del Atletismo, puede ser asumido como un modelo holístico configuracional.

¹⁵ Ilsa Álvarez Valiente. *El proceso y sus movimientos: Modelo de la dinámica del proceso docente educativo en la Enseñanza Superior. “Tesis Doctoral”.* Santiago de Cuba 1999. p. 105

La posición epistemológica de este modelo alude no sólo a la naturaleza consciente, holística y dialéctica de los procesos sociales, sino al hecho de que, al ser estos entendidos como sistemas de procesos objetivos - subjetivos que se estructuran de diversas formas en el curso de su desarrollo gracias a la actividad y la comunicación de los sujetos, se configuran a través de las relaciones de significación que en los mismos se producen.

La Formación Básica del Atletismo es un sistema de procesos de naturaleza holística, dialéctica y consciente.

Consciente, por la marcada relación entre lo objetivo y lo subjetivo, traducido en la intencionalidad y el protagonismo de los sujetos que participan, evidenciándose la dualidad de protagonismo en este caso entre el profesor y el practicante.

Dialéctico, por el carácter contradictorio de las relaciones que dentro de este se producen y que constituyen su fuente de desarrollo y transformación, producto de las variaciones que puedan existir en el organismo de algunos niños y niñas, vinculado con el aprendizaje de las habilidades motrices.

Holístico, por el carácter totalizador de su naturaleza, lo que impone la restricción de no reducir su análisis al desmembramiento de sus partes, sino ampliarlo al establecimiento de nexos entre expresiones de su totalidad, pues el proceso de enseñanza en los practicantes debe concebirse de manera concatenada con un fin determinado, la Formación Básica de los niños y niñas que asisten a las áreas deportivas.

Un rasgo característico del proceso docente educativo en la Formación Básica del Atletismo, es que requiere del desarrollo de hábitos y habilidades con un carácter físico-

motriz, desde el punto de vista instructivo, acompañado de una sólida formación educativa.

Expresa Álvarez, R. (1997) al respecto, que en un mundo donde no existe la linealidad en el contexto social, ni en el natural, donde se vive entre problemas (familiares, políticos, sociales, ecológicos, científicos, ideológicos, laborales, profesionales, etc.), la escuela debe educar para esa realidad; para que el alumno comprenda que las cosas no están por sí resueltas y que hay que aprender a resolverlas como parte común y esencial de la vida.

16

Este planteamiento evidencia la necesidad de que en el proceso de enseñanza en la iniciación del Atletismo, se haga comprender al practicante cuál es su meta, lo que puede lograrse a partir del planteamiento de una situación determinada relacionada con la práctica de este deporte y cómo influye éste en su formación multilateral.

De esta forma, los practicantes se introducen en el proceso de solución de nuevas tareas, aplicando conocimientos ya asimilados y adquiriendo independientemente otros, lo que les permite desarrollar la actividad creadora.

La vía o medio para la familiarización, ejercitación y consolidación del sistema de conocimientos para la Formación Básica del practicante de Atletismo y la formación de habilidades y los hábitos correspondientes, determina su función instructiva.

¹⁶ R. Álvarez. *Hacia un currículo integral y contextualizado*. "Editorial Academia". La Habana 1997. p. 45

La función educativa está asociada a las cualidades más significativas que se deben formar en los estudiantes, tales como sentimientos, convicciones, valores, voluntad y espíritu de los hombres de una sociedad (Álvarez, C. 1995).¹⁷

Una de las repercusiones educativas más importantes que debe tener la enseñanza del Atletismo en su Formación Básica radica en el aporte que ella hace a la formación de cualidades de la personalidad, si el proceso docente educativo se desarrolla mediante la multilateralidad de las actividades; planteándosele al practicante exigencias cada vez mayores, pero alcanzables, se contribuye al desarrollo de estas cualidades.

1.4.- Valoración de los Programas de Atletismo en las Áreas Deportivas.

En 1996 la Comisión Nacional de Atletismo solicitó a un grupo de profesores de la red de cultura física que se elaborara un programa para la iniciación en el Atletismo de niños de 8-11 años de edad, el cual fue elaborado y puesto en práctica a nivel nacional. Las experiencias prácticas de su aplicación indicaron la necesidad de su perfeccionamiento, tarea realizada en el año 2000. La tesis que se presenta recoge el proceso, al cual ha sido sometido este programa, a través de un procedimiento de aproximaciones sucesivas que conducen a la presentación final, no definitiva, porque definitiva no será posible, dado el necesario perfeccionamiento constante de cualquier tipo de programa docente, contribuyendo al desarrollo de la pedagogía como ciencia y al mismo tiempo garantizando la realización eficaz del proceso docente educativo.

¹⁷ Carlos Álvarez de Zayas. *Epistemología. Monografía. "en formato electrónico". La Habana 1995. p. 23*

Los resultados que se exponen a continuación aportarán algunos datos de la aplicación de otros programas en las áreas deportivas, que fueron valorados en la investigación desarrollada.

Martha Rivas Espinosa en (1990), dirige su investigación hacia la determinación de la evolución del desarrollo de las capacidades motoras de los atletas en las áreas deportivas en Ciudad de la Habana, determinando que el índice de resistencia se encuentra muy disperso, debido en gran medida a que este se obtiene por la relación de los resultados de dos pruebas con características diferentes (40 y 400 m/p). Además pudo comprobar que en las categorías 8-9 años existe una mayor asociación de las capacidades motrices que en la categoría 10-11 años, por lo que se infiere, en las edades menores, una tendencia más marcada hacia el desarrollo multilateral y que a medida que aumenta la edad esta va decreciendo, criterio que se ha corroborado y generalizado por los entrenadores de estas áreas.

En tanto, Niurka Cape y Jorge Velásquez 1997, quienes valoran los resultados competitivos de los atletas infantiles de 10-11 años de ambos sexos en el período 1995-1996 en las zonas occidental y oriental, obtienen como resultados que el comportamiento del grado de oscilación de estos, en las diferentes pruebas estudiadas, es poco homogéneo en el lanzamiento de la pelota, lo cual puede estar inducido por un bajo desarrollo muscular del tren superior de los atletas; así como, por la posible falta de atención en el desarrollo de las habilidades básicas para el lanzamiento. La baja homogeneidad en los resultados de los 1000 m para niños de la zona occidental en el año 1995 y en el salto de longitud para la zona oriental, en el año 1996, presentan similitud con

los resultados de la carrera de 1000 m para los niños occidentales, así como, con el salto de longitud.

En lo referente a la puntuación, se precisa que esta tuvo una mejor dispersión en el resultado del Campeonato Infantil del año 1995 y 1996 de la zona occidental para niños y niñas respectivamente, y también en los niños orientales participantes en igual campeonato pero en el año 1996. En el resto de los años y regiones estudiadas hubo una dispersión promedio de los resultados de la puntuación final, por lo que podemos inferir que en sentido general el grado de desarrollo multilateral es bastante común en todos los niños y niñas estudiados en ambas regiones.

Se precisa además, la tendencia de las niñas de la zona oriental a ser más veloces y resistentes que las niñas occidentales, aunque desde el punto de vista estadístico las diferencias encontradas no fueron significativas. Sin embargo, los niños occidentales son más rápidos que los orientales siendo muy significativas dichas diferencias en el año 1996; mientras que los niños de la región oriental son más resistentes aunque la diferencia no presenta significación estadística.

Los resultados de estas investigaciones, hacen reflexionar en la necesidad de profundizar en la etapa de formación inicial.

Filin V. P. resalta la importancia de la correcta educación de las capacidades motrices en los deportistas jóvenes. Esto garantiza que se utilice la estructura orgánica necesaria que

permita realizar el trabajo multilateral en mejores condiciones y que responda óptimamente a las exigencias del entrenamiento deportivo en las edades infantiles.¹⁸

Diversos autores explican que la práctica demuestra, que frecuentemente los más capaces a primera vista posteriormente no justifican las esperanzas depositadas en ellos y por el contrario, los niños y adolescentes con un nivel de desarrollo medio e inclusive bajo, al cabo de algunos años las superan.

Por razones como éstas, desde hace varios años, se han estado aplicando en el Atletismo cubano, pruebas para determinar el nivel de las capacidades motoras condicionales de los atletas infantiles; sin embargo, no hay dudas que las pretensiones apresuradas provocan lo que tanto daño ha hecho y que ha afectado a tantos atletas, por violentarse las etapas del entrenamiento a largo plazo: el campeonismo.

Otros de los aspectos que se quiere enriquecer en el programa actual es la correcta orientación en cuanto al tiempo de trabajo, pues según lo establecido por la FCA, los niños de las áreas deportivas deben tener, según las posibilidades, prácticas de 3, 4 ó 5 sesiones semanales con una duración de 120 min. cada una; sin embargo el programa actual establece porcentajes de carga según los indicadores y sub-etapas concebidas al efecto, lo cual debe ser modificado, definiendo temas y teniendo en cuenta indicaciones metodológicas con el fin de esclarecer algunas reflexiones logrando una uniformidad en su puesta en práctica.

¹⁸ F. Sánchez Blázquez. *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. "Editorial Gymnos". Madrid 1996. p 48

Es importante destacar que en el programa presente no se reflejan con precisión los momentos de aplicación de las pruebas para la evaluación, aspecto que se aborda en este estudio.

Entre las proyecciones de trabajo que ha elaborado la FCA, para los próximos cuatrienios, está el seguir profundizando en el estudio de la reserva del deporte y en específico, detectar y erradicar las deficiencias que existen en el eslabón de base, entiéndase las áreas deportivas. Esta política permite encauzar con más acierto la dirección de los esfuerzos en lo referente a las tareas a investigar y de esta forma cumplir con los objetivos estratégicos del deporte.

1.5.- Iniciación Deportiva y Formación Básica.

Es necesario en la presente investigación definir el término iniciación deportiva, atendiendo a las diferentes concepciones que aparecen en la literatura consultada.

Este resulta un concepto ampliamente tratado en la bibliografía especializada (Sánchez Bañuelos 1986, Blázquez 1986; Hernández Moreno, 1986). Se acepta que la iniciación deportiva es un proceso en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, “Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes” (Blázquez, 1996).¹⁹

Según el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992), la iniciación deportiva es un acto ceremonial que indica que las personas adquieren una nueva posición o una nueva

¹⁹ O. C. Ricardo, Eduardo de la torre y R. Velásquez. *Iniciación Deportiva*. “Ediciones Síntesis”. La Habana 2001. p 85

pertenencia a un grupo. Los procesos de iniciación deben indicar, independientemente de los procesos de aprendizaje, que una persona determinada cumple ciertas exigencias ligadas a su status, los entrenamientos de tipo deportivos son con frecuencia, componentes de los ritos de iniciación, mientras que en las sociedades llamadas modernas se pueden poner de manifiesto, en el propio deporte, ciertos ritos de iniciación específicos.

En cambio Hernández Moreno y otros (2000) se refieren a la iniciación deportiva en sus dimensiones de “proceso” y de “producto”, y para Onofre (2001), la iniciación deportiva...”Es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”. Por otra parte, estos autores consideran que “un individuo está iniciado en un deporte cuando, tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y por la especialidad de un deporte, de manera tal que; además, conoce sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales.”²⁰

Blázquez D. (1990), precisa que la iniciación está presente al saber ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones,

²⁰ D. Blázquez. *Evaluar en Educación Física*. “Editorial Inde”. Barcelona 1990. p. 68

sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los practicantes en el desarrollo de las acciones motrices. ²¹

En cada una de las definiciones anteriores, se evidencian varias posiciones. La primera, vincula la iniciación a un proceso de socialización cuyo objeto ha permitido a los miembros de una sociedad interactuar en situaciones de acciones estructuradas desde el punto de vista normativo y simbólico; así entendida, la iniciación deportiva estaría asociada a una idea mediática en la que alguien inicia a otro en un determinado ritual social. La segunda, vincula iniciación deportiva a la necesidad de una situación de competición y por consiguiente este proceso está sujeto al momento en que el niño(a) haya alcanzado una madurez cognitiva y de relación tal, que le permita enfrentarse con otro, así como el momento en que se empieza la práctica deportiva, como acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva (Blázquez 1990). ²²

Según este autor una buena iniciación se caracteriza por permitir máxima inclusión y participación. Admite que los que tienen talento deportivo puedan progresar en una especialidad; pero que, en cualquier caso, todos adquieren hábitos y afición al deporte y están ilusionados para su práctica.

²¹ *Ibid.* 39

²² *Ibid.* 83

A tenor con los referentes teóricos anteriores, deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos que caracterizan a la iniciación deportiva:

- Ser un proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás.
- Ser un proceso de enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizador que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas.
- Ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas.
- Ser una etapa de contacto y experimentación en la que se deben conseguir unas capacidades funcionales aplicadas y prácticas.

El autor de esta tesis considera que es indispensable contextualizar el campo de opiniones que han surgido en los últimos años, extraídos de la bibliografía española sobre la iniciación deportiva, cuando se refiere únicamente a un acto ritual, este concepto se maneja como un ente independiente y no como una de las etapas del proceso de preparación deportiva, que es una de las concepciones que ha sustentado el desarrollo deportivo cubano, tomado de la teoría y metodología del entrenamiento desarrollado en el antiguo campo socialista. En relación con esta contextualización se considera que el tratamiento de la iniciación deportiva, al margen de una estructura organizativa y metodológica que prevea estratégicamente el desarrollo de los practicantes de un deporte, es limitado y no propicia una concepción sistémica de la preparación deportiva.

Esta consideración no niega, los aportes parcelarios que, en el campo de la educación física y entrenamiento deportivo, pueden atribuirse a la profundización aislada del concepto iniciación deportiva.

En relación con lo expuesto el autor de esta tesis considera que en Cuba la iniciación deportiva se lleva a cabo, fundamentalmente, en las áreas deportivas y que sus direcciones fundamentales son:

- Crear la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro atleta, preparándolo psíquica y mentalmente, donde la motivación será el punto de partida para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.
- Posibilitar la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

Es por ello que no se trata de cuestionar la adecuación y conveniencia de la forma de incorporar las actividades de un deporte dado, sino de subrayar la importancia y la necesidad de que en las áreas deportivas, se priorice un enfoque de la actividad deportiva que desarrolle las distintas capacidades (cognitivas, motrices, de relaciones interpersonales y sociales), contribuyendo a la Formación Básica de los practicantes.

CAPÍTULO II

ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA DE PROGRAMA PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO EN ESCOLARES DE 10-11 AÑOS.

2.1.-Temporalización y Metodología empleada para el establecimiento del programa de Formación Básica del Atletismo en niños de 10-11 años.

En el presente capítulo se aborda la metodología aplicada para la propuesta final del programa de Formación Básica del Atletismo en niños de 10-11 años.

La selección del método que será empleado en una investigación depende, según Notario de la Torre (1999), de diversos factores relacionados con el objeto de estudio, su naturaleza y contexto y con el investigador.²³

En general, en una investigación se emplean simultáneamente diversos métodos científicos y en casos particulares, se impone la creación de una lógica y una metodología científico - investigativa coherente con las peculiaridades de los problemas abordados. (Ruiz Aguilera, Ariel)²⁴

En este sentido, fue precisamente un problema a resolver, la determinación de las vías principales de la investigación, el eslabonamiento riguroso de los pasos lógicos que, conjuntamente con la intuición (dada por las experiencias acumuladas) y un pensamiento creador, condujeran progresivamente al investigador hacia el logro del objetivo trazado.

La solución fue hallada a partir del establecimiento de un proceso de aproximaciones sucesivas, teniendo en cuenta concepciones básicas de la investigación acción: Tomar

²³ Ángel Notario de la Torre. *Apuntes para un compendio sobre metodología de la investigación científica. "Libro digital". Pinar del Río 1999*

²⁴ Ariel Ruiz Aguilera D. Blázquez. *La investigación educativa "Libro digital". La Habana. Sin fecha.*

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

como objetivo la mejora de la acción educativa y combinar teoría y práctica como modo eficiente de cambiar la realidad.²⁵

En el presente acápite se reflejan las características del proceso de aproximaciones sucesivas, desarrolladas en esta investigación, destacándose la muestra, elementos característicos del programa, métodos utilizados, así como los resultados alcanzados durante el proceso investigativo.

Tabla 1 Proceso de aproximaciones sucesivas

Las tres primeras etapas que dan lugar a la versión final del programa serán expuestas en el presente capítulo. La cuarta etapa, relacionada con la validación de la propuesta, se ubica en un capítulo aparte.

ETAPAS	I (2000-2001)	II (2001-2002)	III (2002-2003)	IV (2003-2004)
Elementos característicos del programa	Programa vigente.	Programa Modificado I.	Programa Modificado II.	Versión final del programa
Métodos y técnicas fundamentales	<ul style="list-style-type: none"> - Encuesta a Atletas y entrenadores. - Observación. - Análisis-Síntesis. - Medición - Modelación. 			Encuesta a Atletas. Observación. Análisis-Síntesis. Experimento de control mínimo sucesivo. Método Delphy
Resultado	- Diagnóstico. - Primeras modificaciones	- Programa modificado II	-Versión final del programa.	- Validación de la propuesta final del programa

²⁵ María Elena Guardo "Módulo La investigación Científica aplicada al deporte". Universidad de Matanzas. 1998. p.72

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

El presente trabajo se desarrolló con atletas comprendidos entre las edades 10-11 años de ambos sexos en las áreas deportivas de la provincia Ciego de Ávila, conformándose los grupos de investigación con los siguientes objetivos: Con el primero de ellos, se probaron los instrumentos de medición y se realizó el diagnóstico del programa vigente, continuado por tres grupos, estableciéndose el perfeccionamiento del programa a través del proceso de aproximaciones sucesivas, quedando conformada la propuesta final. La muestra utilizada aparece en la tabla 2.

Tabla 2 Número de practicantes por grupos de investigación.

SEXO	GRUPO I (2000-2001)			GRUPO II (2001-2002)			GRUPO III (2002-2003)			GRUPO IV (2003-2004)		
	1	2	%	1	2	%	1	2	%	1	2	%
10-11 (F)	70	30	42.8	40	30	75	40	30	75	80	30	37.5
10-11 (M)	80	30	37.5	40	30	75	60	30	50	90	30	33.3
TOTAL:	150	60	40	80	60	75	100	60	60	170	60	35.2

Legenda: 1: Población. 2: Muestra

Se seleccionaron intencionalmente, los practicantes de cuatro municipios de la provincia Ciego de Ávila que cumplieran con los siguientes requisitos: Práctica sistemática, entrenadores con nivel metodológico suficiente, condiciones materiales aceptables.

Además fueron encuestados el 100 % de los entrenadores y metodólogos del deporte Atletismo en cada momento estudiado.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Tabla 3 Número entrenadores y metodólogos encuestados, por grupos de investigación.

EIDADES	GRUPO I (2000-2001)			GRUPO II (2001-2002)			GRUPO III (2002-2003)		
	1	2	%	1	2	%	1	2	%
Entrenadores	14	14	100 %	15	15	100 %	14	14	100 %
Metodólogos	2	2	100 %	2	2	100 %	2	2	100 %
TOTAL:	16	16	100 %	17	17	100 %	16	16	100 %

Leyenda: 1: Población. 2: Muestra

Mediante el método de medición, se aplicaron pruebas que aparecen en el programa vigente por considerar que reúnen los requisitos necesarios para comprobar los niveles físicos y técnicos de los practicantes, además de ser conocidas por todos los entrenadores y profesores. Estableciéndose las siguientes baterías; a partir del criterio de que al aplicarlas no influya en los resultados una sobrecarga de trabajo en diferentes segmentos corporales ni en relación con los requerimientos energéticos.

Pruebas Físicas (A)

- Planchas (rep)
- Salto de Longitud sin carrera de impulso (m)
- Abdominales (30 seg.) (rep.)
- 60 metros planos (seg.)
- Salto de Altura variante tijera (m)

Pruebas Físicas (B)

- 30 metros volantes (seg.)
- Salto de Longitud con carrera de impulso (m)
- Lanzamiento de la Pelota (m)
- Resistencia (1000 m.) (M), y (F) (min., Seg.)

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Se midió además:

- Talla (Unidad de medida m (metro))
- Peso (Unidad de medida Kg. (kilogramo))

Pruebas Técnicas

1. Carrera elevando muslos.
2. Posición correcta de la arrancada baja
3. Utilización de los pasos transitorios durante la carrera
4. Carrera con despegue cada tres pasos (15 metros).
5. Lanzamiento de la pelota de béisbol (5 onzas).

Antes de realizar estas pruebas, todos los atletas objeto de investigación, recibieron una información detallada de las tareas a desarrollar para el cumplimiento de los objetivos del trabajo, donde participaron además los entrenadores quienes brindaron la mejor disposición, ayuda y colaboración en la obtención de los resultados.

Las mediciones de talla y peso se realizaron con la colaboración de los compañeros del Departamento de Medicina Deportiva de la provincia Ciego de Ávila con igualdad de condiciones materiales para todos los sujetos investigados.

- Organización del proceso de aproximaciones sucesivas.

Para el desarrollo de la investigación se consideró como Grupo I, el que utiliza el programa vigente, en la etapa I: **2000-2001**, Grupo II, el comprendido en la etapa II, curso **2001-2002**, donde se realizaron modificaciones al programa; Grupo III, el comprendido en el curso **2002-2003** (etapa III), profundizándose en las modificaciones al programa vigente. Grupo IV, comprendido en el curso de trabajo, **2003-2004** (etapa IV), también

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

denominado, a los efectos de esta investigación, como grupo de comprobación, donde se valida la propuesta final del programa.

Se valoraron los resultados de las mediciones aplicadas en dos momentos de la preparación en cada Grupo, con la denominación de **Pre-test y Post-test**, con el objetivo de conocer el nivel de los practicantes al inicio y al final del proceso anual, así como un test intermedio que permite evaluar el nivel de adaptación al trabajo realizado, posibilitando la elaboración de los rangos evaluativos del nivel físico.

Es necesario aclarar que las pruebas se realizaron cumpliendo estrictamente las técnicas de medición establecidas con el objetivo de disminuir a bajos niveles, el rango de error.

Los resultados se analizaron con el apoyo del paquete estadístico SPSS 11.5 para Windows con el objetivo de determinar estadígrafos tales como: La media aritmética para conocer el promedio en cada prueba, desviación estándar para analizar el grado de dispersión de los datos respecto a la media, cuestión que se corrobora con el valor mínimo y máximo, estableciendo un nivel de confianza del 95 %, cálculo porcentual, la prueba t de student (observaciones pareadas) para la determinación de diferencias significativas entre el pre y post test de cada prueba en todos los años objeto de investigación, así como la prueba ANOVA de un factor para valorar si existen diferencias significativas entre todos los años de cada indicador, utilizando además las comparaciones múltiples a través de las pruebas de Tukey y Games Howell en el análisis Post Hoc con el propósito de identificar el año que introduce la diferencia.

La aplicación del conjunto de instrumentos de investigación, aportó los datos necesarios para efectuar un análisis de las principales regularidades que se manifiestan durante la

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

aplicación de las diferentes modificaciones del programa diseñado, con el objetivo de perfeccionar el programa de Formación Básica del Atletismo para las categorías de 10-11 años en las áreas deportivas.

2.1.1.-Primera (I) Etapa (2000-2001). Diagnóstico del Programa Vigente.

Objetivos:

- Realizar el diagnóstico del programa vigente.
- Conocer la motivación de los practicantes por la práctica del Atletismo.

Los métodos y técnicas utilizados fueron:

Encuesta a los atletas: Se realizó con el objetivo de obtener información acerca de la aceptación de los practicantes por el deporte y su motivación hacia la práctica del Atletismo; así como, sobre la utilización de juegos en las clases de Atletismo. Fue aplicada a niños y niñas entre 10 y 11 años que practicaban en las áreas deportivas de Ciego de Ávila.

Encuesta a entrenadores: Se aplicó a la muestra seleccionada un cuestionario de preguntas relacionadas con los datos personales y deportivos de interés, y hacia los criterios, respecto a la utilización y conformidad con el programa vigente para la Formación Básica del Atletismo en las áreas deportivas.

Las dos encuestas fueron aplicadas en un local adecuado y con buena iluminación, ausencia de ruidos, privacidad y amplitud. En el desarrollo de la actividad se ofreció una explicación pormenorizada antes de ser aplicada.

Observación: Se utilizó con la finalidad de valorar el nivel metodológico de los entrenadores, en el desarrollo del proceso docente.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Análisis-síntesis: Se utilizó para llegar a conclusiones acerca de los documentos del programa vigente, planes de clases y controles de evaluación.

Medición: Se aplicaron las pruebas físicas y técnicas con el fin de conformar las bases de datos iniciales, para el procesamiento de los resultados de la investigación.

Resultados de la I etapa. 2000-2001

La encuesta aplicada a los atletas (**Anexo I**) informa que de un total de 60 encuestados, el 91.6 por ciento se siente motivado por la práctica del Atletismo lo que queda evidenciado en las respuestas a la pregunta número 5, desglosada de la siguiente forma:

- Por que le gusta 85%
- Por afinidad con el entrenador 5%
- Por mis condiciones físicas, 10%
- Influencia de un amigo, 5%
- Tradición familiar 2%
- Me llamó la atención cuando lo vi por TV, 2%

Se refleja la relación existente entre los aspectos que se valoran, destacándose la coincidencia del primer elemento (por que le gusta) con las condiciones físicas de los practicantes.

En el ítem No.6 los practicantes refieren en un 20%, que sí se realizan juegos durante las clases, el 70% manifiesta lo contrario y el 10% plantea que a veces; sin embargo, se evidencia la influencia motivacional que ejerce el juego con los niños y niñas de este grupo etáreo, cuando el 100% manifiesta en el ítem No. 8, que sí le gustaría que se incluyeran los juegos en las clases de Atletismo.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Al realizar el análisis de los documentos del programa vigente, planes de clases y controles de evaluación, estos reflejan que, en el programa vigente se ofrecen orientaciones de carácter general que son limitadas en cuanto a la manera de desarrollar el proceso docente para lograr un desarrollo multilateral del practicante, a través del balance armónico que debe existir entre las actividades propias del Atletismo y las de carácter lúdico. Se observan además deficiencias en la estructuración de los contenidos ya que no es oportuno tratarlos por etapas, pues esto responde a una tendencia de la planificación del entrenamiento tradicional, aplicable a edades superiores. Lograr que los practicantes se apropien de los conocimientos de una manera más efectiva, solo es posible si se estructura el proceso de enseñanza aprendizaje de forma racional, potenciando la apropiación de conocimientos y además el desarrollo de capacidades. Esta estructuración conduce a establecer los contenidos por temas permitiéndonos precisar una relación más equilibradas entre las diferentes categorías didácticas que se manifiestan en este proceso, en particular los objetivos y la evaluación.

Los objetivos no se formulan adecuadamente pues no expresan la transformación planificada que se desea lograr en el alumno en función de las exigencias que la sociedad socialista plantea a la educación; y con respecto a la evaluación, al no definirse concretamente los momentos en los cuales se debe realizar, esta pierde su efectividad.

Esto fue corroborado con los resultados de las encuestas aplicadas (**Anexo II**) a 14 entrenadores de las áreas deportivas de la provincia y 2 miembros de la comisión provincial, al argumentar en sus respuestas los siguientes aspectos:

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

- Al responder la pregunta 19, el 81,2% hace referencia a que el programa debe ser estructurado por temas de estudio, un 12,5%, por etapas de orientación, evidenciando la repercusión del programa vigente, y solo un 6,2%, en un macrociclo como en la EIDE.
- En la pregunta 20, el 87,5% expresa que los objetivos del programa vigente no se formulan adecuadamente.
- En las respuestas la pregunta 16, el 93.7% plantea que consideran oportuna la utilización de los juegos en la clase de Atletismo, y solo un 6.2% responde que a veces.
- En la pregunta 27, los encuestados en un 87,5% confirman la necesidad de precisar los momentos de la evaluación de los practicantes dentro del proceso docente educativo.

Las observaciones realizadas a 40 clases (**ver Anexo III**) ratifican insuficiencias existentes con la orientación de los objetivos, además se observa una contradicción entre las respuestas de la pregunta 16 de la encuesta relacionada con la utilización de los juegos y el ítem No. 7 de la observación, pues en el 95% de las observaciones no utilizan los juegos a pesar de reconocer teóricamente su importancia.

Después de analizados los resultados de estos instrumentos, se realizaron modificaciones al programa, las cuales consistieron en:

- Se perfeccionaron las orientaciones generales.
- Se perfeccionaron los objetivos Educativos e Instructivos, teniendo en cuenta su función pedagógica.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

- Se establecen temas para tratar los contenidos.
- Se modifica el sistema de evaluación, precisando los momentos de esta.

2.1.2.-Segunda (II) Etapa (2001-2002). Desarrollo del Programa Modificado I.

Objetivos:

- Constatar la viabilidad de las modificaciones realizadas al programa vigente.
- Conocer la motivación de los practicantes por la práctica del Atletismo

Los métodos y técnicas utilizados fueron:

Encuesta a los atletas: Se aplica con el mismo fin que en el diagnóstico, o sea, obtener información acerca de la aceptación de los practicantes por el deporte y su motivación hacia la práctica del Atletismo; así como la utilización de juegos en las clases de este deporte.

Encuesta a entrenadores: Se aplicó, a la muestra seleccionada, un cuestionario, con el objetivo de obtener los criterios, respecto a la viabilidad de las modificaciones realizadas al programa vigente para la Formación Básica del Atletismo en las áreas deportivas y acerca de la necesidad de nuevas modificaciones.

Ambas encuestas fueron aplicadas en un local adecuado y con buena iluminación, ausencia de ruidos, privacidad y amplitud. En el desarrollo de la actividad se ofreció una explicación pormenorizada antes de ser aplicada.

Observación: Se utiliza con la finalidad de valorar el nivel metodológico de los entrenadores, en el desarrollo del proceso docente con el programa modificado I así como su familiarización con las modificaciones establecidas.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Análisis síntesis: En esta etapa se utiliza para analizar la puesta en práctica de las modificaciones correspondientes, y argumentar las modificaciones posteriores.

Medición: Se aplican las baterías de pruebas físicas y técnicas y sus resultados se registraron en la base de datos inicial.

Resultados de la II etapa 2001-2002

En la puesta en práctica del programa modificado I, participaron 60 niños y niñas de 10-11 años, de los cuales 10, o sea el 16.6 %, son reincidentes en relación con la etapa I.

La encuesta aplicada a los atletas (**Anexo I**) informa que del total de los encuestados, el 95 % se sienten motivados por la práctica del Atletismo lo que puede ser constatado en las respuestas de la pregunta número 5, lo que nos informa:

- Por que le gusta 88,3%
- Por afinidad con el entrenador 10%
- Por mis condiciones físicas, 15%
- Influencia de un amigo, 6,6%
- Tradición familiar 1,6%
- Me llamó la atención cuando lo vi por TV, 3,3%

Las condiciones físicas de los practicantes, así como su permanencia en el área, determinan una relación entre estos aspectos y la respuesta de la primera opción, cuestión a tener en cuenta para en el futuro elevar la motivación y el amor por la práctica del Atletismo.

En la interrogante No.6 acerca de la realización de juegos durante las clases, los practicantes informan, en un 25%, que sí se realizan juegos durante las clases, el 65%

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

manifiesta lo contrario y el 10% plantea que a veces, no obstante, al 100% de los niños le gustaría que se incluyeran los juegos en las clases de Atletismo. Esto coincide con los resultados de la primera etapa, lo que fundamenta las modificaciones que dieron respuesta a esta necesidad planteada por los practicantes.

El análisis de los documentos del proceso docente (planes de clases y controles de evaluación) y de los resultados de las encuestas, permitió definir que aún es necesario realizar modificaciones en el diseño del programa, tomando como punto de partida el criterio de Romero E. en el 2003, al establecer una nueva estructura en forma de escalones, “lo que permite mayor objetividad, al regular de forma gradual el proceso de aprendizaje, fundamentado en el perfeccionamiento de la dirección de la actividad cognoscitiva, creando los motivos que garantizan que los practicantes desarrollen con placer esta actividad y se formulen nuevas metas a vencer en su preparación multilateral”.

²⁶

En el programa a pesar de estar definidos los momentos en que se realiza la evaluación, se utilizan los criterios establecidos por el Sistema Único de Clasificación del Atletismo Cubano (SUCAC), para este grupo etáreo en la selección, así como, en los diferentes momentos establecidos dentro del proceso docente en sus evaluaciones, incorporando la escala de evaluación para las pruebas técnicas.

Esto fue corroborado con los resultados de las encuestas aplicadas (**Anexo IV**) a 15 entrenadores de las áreas deportivas de la provincia y 2 miembros de la comisión provincial:

²⁶ Edgardo Romero Frómata. *La iniciación deportiva en Atletismo. Libro Digital. La Habana 2003.*

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

- En las respuestas a la pregunta 16, el 93,3% plantea que consideran oportuna la utilización de los juegos en la clase de Atletismo, y solo un 6,6% responden que a veces.
- En la pregunta 19, el 93,3% expresa que los objetivos del programa modificado están formulados adecuadamente y dirigidos al cumplimiento de las funciones educativas e instructivas.
- Al responder la interrogante 20 y hacer una explicación de los aspectos correspondientes a los escalones de trabajo para este grupo etéreo, los encuestados consideraron, en un 86,6%, que para el programa es factible una estructuración en Escalones de trabajo por temas de estudio y complejos de ejercicios, un 13,3% por temas de estudio e igual cifra por etapas de un macrociclo como se utiliza en la EIDE. La prevalencia en los criterios de estos especialistas acerca de la aplicación de los escalones de trabajo para la iniciación al Atletismo sugiere un cambio en la concepción del entrenamiento infantil para este deporte.
- En la pregunta 26 los encuestados, en un 100%, confirman la adecuada ubicación de los momentos de la evaluación al realizarse las modificaciones correspondientes.
- Al abordar la interrogante 27, se destaca el interés por valorar los rangos evaluativos del Sistema Único de Clasificación del Atletismo Cubano, ya que presentan exigencias de carácter físico superiores a las posibilidades de los practicantes del territorio Avileño.

Las observaciones realizadas a 36 clases (**ver Anexo III**) ratifican la contradicción entre las respuestas de la pregunta 16 de la encuesta relacionada con la utilización de

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

los juegos y el ítem No. 7 de la observación, pues en el 91,6% de las observaciones no se utilizan los juegos a pesar de reconocer teóricamente su importancia, sin embargo al profundizar con los docentes sobre esta contradicción, aluden a la carencia bibliográfica sobre cuales juegos utilizar en este grupo etéreo.

Al aplicar las modificaciones establecidas al culminar la primera etapa, y la puesta en práctica del programa modificado I, se propone incorporar nuevas modificaciones al programa, las cuales consistieron en:

- Establecer escalones de trabajo a partir de los temas concebidos.
- Se orientan juegos para el desarrollo de la preparación física del practicante.
- Se toma como punto de partida el SUCAC, para la selección y evaluación, según las pruebas físicas y técnicas, incorporando a estas su escala de evaluación para ser aplicadas en cada momento de trabajo.

2.1.3.-Tercera (III) Etapa (2002-2003). Desarrollo del Programa Modificado II.

Objetivos:

- Constatar la viabilidad de las modificaciones realizadas al programa modificado II.
- Conocer la motivación de los practicantes por la práctica del Atletismo

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Los métodos y técnicas utilizados fueron:

Encuesta a los atletas: Se aplica con el mismo fin que en las etapas anteriores, o sea, obtener información acerca de la aceptación por el deporte de los practicantes y su motivación hacia la práctica del Atletismo; y a la utilización de juegos en sus clases.

Encuesta a entrenadores: Se aplicó a la muestra seleccionada un cuestionario de preguntas relacionadas con sus criterios respecto a la viabilidad y conformidad con las modificaciones realizadas al programa modificado II para la Formación Básica del Atletismo en las áreas deportivas.

Ambas encuestas fueron aplicadas en un local adecuado y con buena iluminación, ausencia de ruidos, privacidad y amplitud. En el desarrollo de la actividad se ofreció una explicación pormenorizada antes de ser aplicada.

Observación: Se utiliza con el mismo objetivo que en las etapas anteriores comprobando directamente los aspectos correspondientes al desarrollo de las clases de Atletismo en las áreas deportivas, así como la familiarización de los entrenadores con las modificaciones establecidas.

Análisis síntesis: En esta etapa se utiliza, fundamentalmente, para analizar la puesta en práctica de las modificaciones correspondientes, y argumentar las modificaciones posteriores.

Medición: Se continúan aplicando las pruebas físicas y técnicas y registrando sus resultados.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Resultados de la III etapa 2002-2003

Durante la puesta en práctica del programa modificado II, se aprecian los siguientes resultados:

La encuesta aplicada a los atletas (**Anexo I**), realizada con el fin de conocer el nivel de motivación de los practicantes participantes en esta etapa, refiere que de un total de 60 encuestados, el 96.6 % se sienten motivados por la práctica del Atletismo, al analizar la respuesta de la interrogante 5, obtenemos la siguiente información:

- Por que le gusta 91,6%
- Por afinidad con el entrenador 10%
- Por mis condiciones físicas 16,6%
- Influencia de un amigo 3,3%
- Tradición familiar 1,6%
- Me llamó la atención cuando lo vi por TV 1,6%

Se corroboran los resultados de las encuestas anteriores, donde se establece que el gusto por la práctica del Atletismo está en estrecha relación con las condiciones físicas de los practicantes, incorporándose además su afinidad con el entrenador, aspecto de vital importancia para la práctica de este deporte, pudiendo influir en este aspecto las acciones que se han realizado en la preparación de los profesores mediante cursos de superación.

El análisis del Item # 6, indica un cambio sustancial, respecto a las encuestas anteriores, ya que un 70 % de los practicantes aseguran que sí se realizan juegos durante las clases, el 10% manifiesta lo contrario y el 20% plantea que a veces. Debe tenerse en cuenta que en el programa ya se orientan metodológicamente cuales y como se aplican los juegos.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Al responder en la pregunta número 8, al 100% de la muestra le gustaría la inclusión de los juegos en las clases de Atletismo, se ratifica el interés motivacional que sienten los niños hacia la realización de los juegos.

Al realizar el análisis de los documentos relacionados con el Programa Modificado II, planes de clases y Controles de Evaluación, se observó que fue positiva la reestructuración del contenido por escalones y temas de estudio, logrando una lógica del proceso de enseñanza, evidenciada por una elaboración más cuidadosa y exhaustiva de los documentos y que refleja explícitamente las relaciones entre las categorías didácticas, lo que puede contribuir a un aprendizaje efectivo de los practicantes de forma tal, que se potencie el incremento del sentimiento de satisfacción por la realización exitosa de la tarea.

La utilización del material didáctico, Manual de Juegos para el trabajo en la Formación Básica del Atletismo, edades 10-11 años, constituyó un aporte relevante a este programa modificado II, que permitió mayor información a los entrenadores, diversificando las opciones de juegos. Además, este manual contiene orientaciones metodológicas que permiten; elevar la calidad de las clases dando respuesta a las exigencias motivacionales de los practicantes.

Se observan aún dificultades en el proceso de selección y evaluación de los practicantes, pues se hace necesario establecer criterios evaluativos que se ajusten a las características propias de la población avileña.

Al aplicar la encuesta (**Anexo V**) a 14 entrenadores y 2 miembros de la comisión provincial, se confirmó, según el ítem 16, que el 100% considera oportuna la utilización de

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

los juegos en la clase de Atletismo; así mismo, en la pregunta 19, el 100%, manifiesta que el manual de juegos, constituye un soporte bibliográfico de utilidad para su trabajo, confirmando su conformidad con las modificaciones para perfeccionar el trabajo con este grupo etéreo.

Es significativo que el 100% de los encuestados al responder la interrogante número 27 abordan, como otro de los elementos importantes a considerar, el valorar nuevamente lo referente a los rangos del SUCAC, pues estos son muy exigentes para las características de la población investigada.

Las observaciones realizadas a 30 clases (**ver Anexo III**) reflejan mejoría en la utilización de los juegos, pues en el 93,3% de las clases visitadas se aprecia una adecuada utilización de estos. Se observa, como error metodológico más frecuente, la no utilización de un criterio único de evaluación de los practicantes pues al no alcanzar estos los rangos del SUCAC, cada profesor/entrenador, lo adecua a las características de sus practicantes tomando en consideración el momento en el cual ejecuta la evaluación.

Propuesta de nuevas escalas de evaluación:

Lo anteriormente referido sustenta la necesidad de proponer nuevas escalas de evaluación, para lo que se siguió el procedimiento siguiente:

- De las mediciones realizadas durante los diferentes momentos (etapa I, II y III) de la investigación, en los pre-test, test intermedio y el post-test, se seleccionaron los 80 mejores resultados en cada sexo, de los 240 resultados.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

- A partir de los estadígrafos: resultado promedio, resultado máximo y resultado mínimo en cada prueba, según los criterios establecidos por la elaboración de las escalas de evaluación (Tabla 4), se obtienen los valores de evaluación.
- Estos valores, responden a los criterios de evaluación siguientes: I: para conocer el nivel con que se incorporan los practicantes en el área deportiva y en la evaluación del I escalón; II-III: para conocer el nivel que han adquirido los practicantes durante el II y III escalón y IV: los requerimientos que deben poseer los niños y niñas en la competencia provincial al comenzar el IV escalón. Estos criterios permitirán al pedagogo, conocer en cada momento el nivel físico de los practicantes durante el proceso docente, y al culminar este, deben ser evaluados por el SUCAC para su posible incorporación a la EIDE.

En esta etapa, se incorporan al programa las escalas de evaluación del nivel físico de los practicantes del territorio Avileño.

Tabla 4 Criterios para la Elaboración de Escala de Evaluación de las Pruebas Físicas.

Prueba	Planchas (repeticiones)			Abdom. (30 s) (repeticiones)			60 m./planos (seg.)			30m/volantes (seg.)		
	I	II- III	IV	I	II- III	IV	I	II- III	IV	I	II- III	IV
5	Resultado Máximo											
4	Resultado Promedio											
3	Resultado Mínimo											
2	Resultado de 3 puntos – 2 repeticiones.						Resultado de 3 puntos + 0.2 seg.					
1	Resultado de 3 puntos – 4 repeticiones.						Resultado de 3 puntos + 0.4 seg.					

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Prueba	Salto de Longitud sin carrera de imp. (m)			Salto de longitud con carrera de imp. (m)			Lanzamiento de la Pelota. (m)		
	I	II- III	IV	I	II- III	IV	I	II- III	IV
5	Resultado Máximo								
4	Resultado Promedio								
3	Resultado Mínimo								
2	Resultado de 3 puntos – 0.04 m			Resultado de 3 puntos – 0.08 m			Resultado de 3 puntos – 2 m		
1	Resultado de 3 puntos – 0.08 m			Resultado de 3 puntos – 0.16 m			Resultado de 3 puntos – 4m		

Prueba	Salto de Altura (m)			1000 m (seg.)		
	I	II- III	IV	I	II- III	IV
5	Resultado Máximo					
4	Resultado Promedio					
3	Resultado Mínimo					
2	Resultado de 3 puntos – 0.02 m.			Resultado de 3 puntos + 0.10 seg.		
1	Resultado de 3 puntos – 0.05 m.			Resultado de 3 puntos + 0.15 seg.		

2.2. – Bases metodológicas para el perfeccionamiento del programa propuesto.

Los niños y las niñas se inician al Atletismo jugando, con ciertas excepciones, a través de las mismas disciplinas que los mayores, pero sin la intensidad, dedicación o afán técnico y con medidas, pesos y distancias diferentes.

En un principio lo importante es realizar una preparación equilibrada, sin insistir en puntos localizados. La preparación orgánica debe prevalecer sobre la muscular y los ejercicios respiratorios ocuparán un lugar importante en la Formación Básica. Es muy recomendable la mayor variedad en el tipo de ejercicios, juegos y disciplinas atléticas y deportivas practicadas. Es importante también consolidar sentimientos de solidaridad, amor a la patria y formar una adecuada actitud hacia el estudio como una de las premisas

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

fundamentales para el desarrollo de su responsabilidad social, combinando armónicamente la riqueza espiritual y el perfeccionamiento físico.

El entrenamiento con niños(as) debe ser comprendido como una expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motor, con el que se podrán aprender formas motrices específicas con mayor facilidad y rapidez de forma estructurada.

Es por ello que se recomienda iniciar al niño por medio de carreras a ritmos diversos y con obstáculos naturales, ejercicios de velocidad que agudicen los reflejos (salidas muy cortas, desde posiciones diversas, los saltos), sin ahondar en técnicas y aplicando ejercicios dirigidos a los lanzamientos con pelotas, masas y con peso reducido.

El contenido del entrenamiento para el principiante debe ir apoyando las experiencias del movimiento, sumándose elementos de deportes no relacionados con el Atletismo (en primer lugar los ejercicios en el suelo, con aparatos, juegos deportivos).

Aunque la carga debe aumentar progresivamente, también debe reducirse para estabilizar algunas etapas del aprendizaje. Para un entrenador esto significa que en ninguna de las fases de desarrollo más tardíos se puede adquirir una forma general de un movimiento más rápido que entre los 8 y los 12 años de edad. Esto tiene su causa en el desarrollo casi completamente finalizado del sistema neuromuscular.

La cantidad (la suma de los movimientos adquiridos) y la calidad (la forma de ejecución del movimiento) hacen posible que el niño establezca la relación entre los distintos movimientos y reaccione con éxito a las correcciones en una edad temprana. La exactitud de la información almacenada depende en gran medida de la preparación didáctica metodológica de los contenidos ofrecidos por el entrenador.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Sobre la influencia del medio en el comportamiento humano motriz, puede señalarse que las diferentes áreas culturales no solo determinan el comportamiento diario, sino que también traen consigo diferentes repertorios de los patrones básicos motrices. Los patrones tradicionales del movimiento en las escuelas, hogar y comunidades de origen, la mentalidad diferente para el aprendizaje, la carencia de instalaciones y equipamientos deportivos así como las diferencias físicas, se han de tomar en consideración al introducir la formación de los practicantes.

Partiendo del criterio de Castañeda, J y col. 2000 y Romero Frómata, E y Takahashi, K. 2003, se hace significativo señalar las premisas que a criterio del aspirante se deben tener en cuenta para el diseño del programa en cuestión:

1. Establecimiento de una estructuración, sobre la base de Escalones, según temas establecidos, para los complejos de ejercicios.
2. El cuidado de la salud de los niños y las niñas, garantizando un desarrollo físico en plena correspondencia con su desarrollo biológico conforme a la edad y el sexo de los practicantes, el cual estará sustentado por el sistema de evaluación propuesto.
3. Utilización del Manual de Juegos elaborado y propuesto como complemento bibliográfico en la planificación de actividades dirigidas al desarrollo de la preparación física del practicante.
4. Definición de los momentos y objetivos a cumplir en las competencias planificadas.
5. Orientaciones precisas referidas a la utilización del programa por los profesores de Educación Física y entrenadores de áreas deportivas.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Unido a estos precedentes y teniendo en cuenta las etapas del desarrollo del proceso docente educativo, según Álvarez C. en 1999, asumidas por Dieguez R. en el 2001, el autor considera que, estas deben tenerse en cuenta en el área deportiva, para la Formación Básica de los practicantes de la manera siguiente:

▪ **Etapas de organización y planificación del proceso docente educativo.**

En esta primera etapa se requiere:

1. Precisar como punto de partida, el modo de actuación del niño que se inicia en el deporte, en la ejecución de las actividades, siendo de vital importancia, pues mediante la implementación de esta se pretende conocer la actuación durante la Formación Básica de los practicantes, a partir de las características del programa.
2. Modificar el programa vigente, de manera que satisfaga los siguientes requerimientos:
 - Los objetivos se derivan de los propios fines a alcanzar en la pirámide del Alto Rendimiento Cubano, pero con las adecuaciones pertinentes con los niños en estas edades. Deben estar diseñados de manera tal que reflejen con claridad lo que se quiere lograr en el practicante y ser alcanzables por estos.
 - Los temas deben estar estructurados teniendo en cuenta los criterios de sistematización, generalidad y secuencia de los contenidos científicos, definidos por C. Álvarez (1999). Cada tema debe tributar a la solución de uno o varios problemas y por supuesto al objetivo general. Los temas consisten en una organización didáctica gradual del proceso de enseñanza aprendizaje que permite el tránsito de los

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

estudiantes por los diferentes niveles de asimilación posibilitando el cumplimiento del objetivo general propuesto.²⁷

▪ **Etapas de ejecución del proceso docente educativo.**

Según C. Álvarez (1999), criterio que se asume en esta investigación, el método, las formas de enseñanza y el medio describen la ejecución del proceso docente educativo.²⁸

Tomando como punto de partida este planteamiento en esta etapa, se hace énfasis en tres aspectos fundamentales.

1. Los métodos de enseñanza aprendizaje

En cada sesión de trabajo deben ser utilizados los métodos apropiados, teniendo en cuenta el tema a desarrollar y el objetivo que se debe cumplir.

En el desarrollo de todas las sesiones de trabajo debe establecerse una relación entre la actividad que desarrolla el niño en ese momento y la repercusión de la misma posteriormente, despertando el interés de los mismos por los contenidos a desarrollar.

2. Las formas de enseñanza

La forma de enseñanza que se utiliza en las sesiones de trabajo, es la actividad de carácter práctico, donde el niño ejecutará las actividades planificadas con anterioridad.

Se recomienda, para la introducción del programa o nuevo contenido, utilizar un intercambio con los niños, cuyo objetivo fundamental es lograr la motivación y familiarización con los contenidos que se desarrollarán.

²⁷ Carlos Álvarez de Zayas. *La escuela en la vida*. "Editorial Pueblo y educación". La Habana 1999. p. 38.

²⁸ *Ibid.* 39

3. Los medios de enseñanza

En todas las sesiones de trabajo es necesario que el profesor o el entrenador comprenda la necesidad de estimular la actividad mental y motriz de los niños, por lo que es importante que su exposición sea convincente, demostrativa y motivante. La confección de medios, tales como pancartas, videos, la introducción de revistas y la presencia incluso de atletas de diferentes niveles de calificación, así como la demostración correcta de las tareas a desarrollar, pueden incrementar el interés hacia la actividad. No obstante, la utilización de los medios de enseñanza depende no sólo del método; sino además de los practicantes, de la personalidad y maestría pedagógica del profesor, por lo que son diferentes en cada caso en particular.

En algunas sesiones de trabajo se puede hacer uso de la computación o del video dentro del Programa Audiovisual que estos reciben en la escuela, donde el profesor puede motivar, con filmaciones elaboradas al efecto, la enseñanza de una técnica determinada o una competición.

▪ Etapa de evaluación del aprendizaje.

No puede obviarse que en las edades 10-11 años todos los componentes fundamentales de la estructura de las capacidades motoras están íntimamente interrelacionados, resultando de difícil valoración el comportamiento y pronóstico de cada una de estas capacidades. Por tanto, es importante determinar los parámetros en la estructura del hábito motor y algunos índices del desarrollo de las capacidades motoras que ofrecen la mayor información predictiva, por lo que se hace necesario tener en cuenta las pruebas aplicadas durante el proceso.

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Vistas estas etapas del proceso docente, debe dirigirse la atención hacia los ritmos de asimilación de la carga de preparación, tanto en el plano físico como técnico, que constituyen uno de los indicadores que pueden caracterizar las potencialidades de un niño como posible talento en una de las pruebas de este deporte. En este sentido, existen orientaciones encaminadas a que el profesor/entrenador no acelere al practicante, pues al alcanzar su madurez física y psíquica, será el momento de mayores exigencias.

Por otra parte el autor coincide con los criterios de Romero, E (2003) cuando hace referencia a que la preparación física y las habilidades que el niño irá adquiriendo, transitan por un proceso de precedencia y subsecuencia, a tono con el fundamento biológico que irá caracterizando sus acciones futuras, mientras es capaz de superar la contradicción fundamental del proceso de enseñanza aprendizaje en el Atletismo: adquirir un nuevo nivel de preparación físico y técnico, sobre la base del nivel de preparación precedente.²⁹

De acuerdo con el desarrollo del proceso de formación de los principiantes, se deben cumplir un grupo de actividades, organizadas inicialmente según Castañeda, J. Romero, E. y Zerquera, F. (2001) como etapas, y concretadas como escalones de trabajo por el autor, teniendo en cuenta las características de la preparación en estas edades, y de esta manera dirigir objetivamente el trabajo con este grupo etéreo en la provincia de Ciego de Ávila.

²⁹ Edgardo Romero Frómata. *La iniciación deportiva en Atletismo en edades 10-11 años. Libro Digital. La Habana 2003.*

Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

Partiendo de esas reflexiones y reevaluando los criterios del programa vigente según las modificaciones realizadas por el autor, el trabajo se organizará por Escalones, teniendo en cuenta los contenidos a través de temas, y en correspondencia con ello, los complejos de ejercicios dirigidos hacia la enseñanza de las técnicas del Atletismo, acorde con la cantidad de semanas.

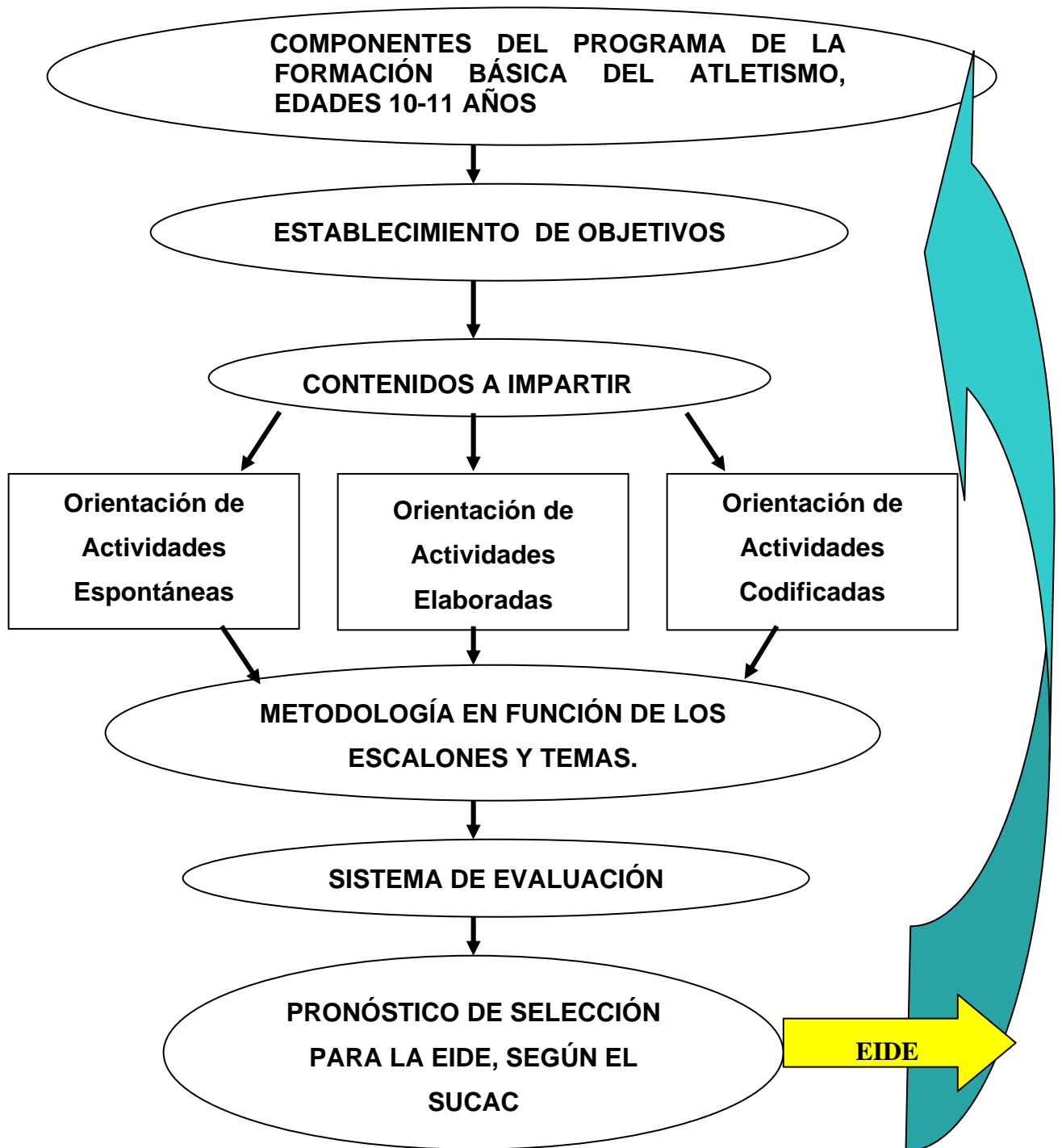
Aplicar el enfoque holístico al estudio de un proceso como el que se examina, es detenerse en la valoración de aquellas expresiones de su totalidad que vistas desde diferentes niveles de interpretación, irán reflejando, sus rasgos o atributos, sus movimientos y transformaciones cualitativas, así como su lógica interna, todos como resultado de relaciones dialécticas que dentro de este se establecen.

En tal sentido, y como ya ha sido expresado, el Programa de Formación Básica de Atletismo constituye para los profesores y entrenadores de la categoría 10-11 años, una herramienta importante para el estudio y organización del trabajo.

2.3.- Modelo metodológico para conformar la propuesta de programa para la Formación Básica en escolares de 10-11 años.

A partir de la modelación, las acciones y resultados de las etapas I, II y III se establece el modelo metodológico para la conformación de la versión final del programa de Formación Básica del Atletismo edades 10-11 años, donde aparecen concebidos cada uno de sus componentes y sus interrelaciones; aunque en el esquema no se expresan todas, por lo complejo de las mismas (ver esquema 2).

Esquema 2 Modelo metodológico para conformar la propuesta de programa para la Formación Básica en escolares de 10-11 años.



Capítulo II. Elaboración de la Propuesta de Programa para la Formación Básica del Atletismo en escolares de 10-11 años.

En este sentido se puede precisar la relación existente entre los componentes del proceso, al establecer el papel rector de los objetivos en la selección de los contenidos, sobre la base de la orientación de actividades espontáneas, elaboradas y codificadas, sustentadas por los estadios evolutivos de la actividad motriz del niño, lo que conlleva a la utilización de la metodología de las técnicas del Atletismo para este grupo etéreo, acorde al escalón de trabajo y al tema tratado, instaurándose un sistema de evaluación de la condición física y del nivel técnico de aquellos que transitan por el programa de estas áreas, así como el pronóstico de selección para la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE), según el SUCAC. Este modelo establece dos salidas: la primera, dirigida a los practicantes que continúan en el área deportiva, y la segunda para aquellos niños que se dirigen hacia la EIDE. Esto refleja en sentido general el carácter sistémico de la dinámica de los componentes del proceso docente, y a su vez funge como un instrumento de perfeccionamiento continuo.

Los referidos resultados muestran una tendencia hacia el mejoramiento del proceso docente en el Atletismo y fundamentan la concepción teórico–metodológica del programa.

CAPÍTULO III

PROGRAMA DE FORMACIÓN BÁSICA EN EL ATLETISMO PARA NIÑOS DE 10-11 AÑOS EN CIEGO DE ÁVILA Y SU VALIDACIÓN.

3.1.-Propuesta del Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila.

3.1.1.-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 la base para el desarrollo de la preparación física general; así como, la psicológica, 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, por lo que se elabora un programa que posee los requerimientos estructurales y organizativos del trabajo con estas edades, sirviendo como orientación a los pedagogos.

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

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

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 a competir, desde las escuelas donde se recibe la Educación Física y las áreas deportivas (Base de la Pirámide del Alto Rendimiento), 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 Perfeccionamiento Atlético (ESPA), en las Academias Provinciales y Centros de Alto Rendimiento (CEAR). Este programa se ha elaborado para que sea utilizado por todos los profesores de Educación Física y entrenadores de las áreas deportivas que trabajan el Atletismo, con niños comprendidos entre las edades de 10-11 años sexos femenino y masculino en la provincia de Ciego de Ávila de la enseñanza primaria.

El programa provee a los profesores entrenadores de métodos y medios adaptables a cualquier condición material, siendo factible su desarrollo por los profesores que trabajan en estas áreas. Se proponen además, recomendaciones que sirven como herramienta de trabajo para una mejor planeación, control y evaluación del proceso pedagógico en estas edades.

Objetivos Educativos

- Estimular la práctica del deporte como el proceso idóneo para la formación integral del ser humano, que los prepara para someterse a niveles de cargas de entrenamiento cada vez más crecientes.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

- Fomentar en los practicantes el hábito de la práctica del deporte como una actividad consciente y sistemática, fomentándoles el amor por la patria y un comportamiento social acorde con los principios de nuestra sociedad.
- Desarrollar convicciones según las normas y principios de la moral comunista, destacando los valores éticos y estéticos sobre la base del contenido de la actividad, dado por el carácter cultural de la ejercitación física.

Objetivos Instructivos

Que los practicantes sean capaces de:

- Familiarizarse con la Formación Básica, sustentada en la adquisición de hábitos y habilidades motoras que propicien en el futuro, la especialización en un área del Atletismo.
- Ejecutar los ejercicios básicos que sustentan la técnica en:
 - La marcha deportiva y las carreras.
 - Los saltos horizontales y verticales.
 - El lanzamiento de la Pelota.
- Desarrollar cualidades volitivas, que los prepare para someterse a niveles de cargas de entrenamiento cada vez más crecientes en volumen e intensidad.

3.1.2.-Contenido estructurado por escalones y temas de estudio.

El trabajo se organizará por escalones y temas, para el desarrollo de las habilidades prácticas del Atletismo que tributan directamente al desarrollo técnico motriz del practicante sobre la base de complejos de ejercicios.

Plan temático:

Escalón I: Familiarización y Adaptación Funcional al Atletismo: Se familiariza al atleta con el proceso de iniciación, mediante el trabajo multilateral, se aplica un grupo de pruebas con el objetivo de conocer el nivel del practicante, respecto a la prueba aplicada al ser incorporado al área deportiva, aportando elementos para el desarrollo del programa.

Temas:

1. Familiarización con la técnica de la marcha deportiva, las carreras planas y relevos. Desarrollo de la preparación física.
2. Familiarización con la técnica de los saltos horizontales, verticales y el lanzamiento de la pelota. Desarrollo de la preparación física. Evaluación técnica y física.

Objetivo:

Que los practicantes sean capaces de:

Familiarizarse con las técnicas de ejecución de la marcha deportiva, carreras planas y relevo, así como los saltos horizontales y verticales y el lanzamiento de la pelota.

Escalón II: Desarrollo de la preparación física y aprendizaje de los ejercicios del Atletismo. En este momento se continúa en los temas tratados con la aplicación de los complejos de ejercicios que tributan a las técnicas del Atletismo, con tendencia multilateral, se aplican un grupo de pruebas con el fin de ir valorando el desarrollo del proceso.

Temas:

3. Complejo de ejercicios para la enseñanza de la técnica de la marcha deportiva, las carreras planas y relevo. Desarrollo de la preparación física.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

4. Complejo de ejercicios para la enseñanza de la técnica de los saltos horizontales y verticales. Desarrollo de la preparación física.
5. Complejo de ejercicios para la enseñanza de la técnica del lanzamiento de la pelota. Desarrollo de la preparación física. Competencias internas. Evaluación del nivel técnico.

Objetivo:

Que los practicantes sean capaces de:

Ejecutar complejos de ejercicios encaminados al aprendizaje de las técnicas del Atletismo.

Escalón III: Profundización del aprendizaje de las técnicas de Atletismo y desarrollo de la preparación física. Se profundiza en cada uno de los temas según los complejos de ejercicios correspondientes a las técnicas del Atletismo, se aplica un grupo de pruebas que valoran el comportamiento del proceso.

Temas:

6. Complejo de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de la marcha deportiva, las carreras planas y relevo. Desarrollo de la preparación física.
7. Complejo de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de saltos horizontales, verticales y el lanzamiento de la pelota de béisbol. Desarrollo de la preparación física.
8. Complejo de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de la carrera de relevo y el salto de altura. Desarrollo de la preparación física. Competencias internas. Evaluación del nivel de preparación física.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Objetivo:

Que los practicantes sean capaces de:

Ejecutar complejos de ejercicios encaminados a la profundización del aprendizaje de las técnicas del Atletismo.

Escalón IV: Consolidación del aprendizaje de las técnicas adquiridas y la preparación física, así como la iniciación de la preparación competitiva en pruebas múltiples. La tendencia de este escalón es la preparación final del practicante para las competiciones en el nivel que corresponda. De no ser seleccionado, para los distintos niveles de la competencia, se dará continuación al proceso y el entrenador, atenderá las principales deficiencias de los practicantes, se realizarán competencias internas.

Temas:

9- Consolidación de los complejos de ejercicios de la marcha y las carreras. Desarrollo de la preparación física. Participación en competencia provincial.

10- Consolidación de los complejos de ejercicios de saltos y lanzamientos. Desarrollo de la preparación física. Participación en la competencia zonal nacional.

11- Consolidación de la técnica y de la preparación física adquirida. Participación en competencias internas. Evaluación técnica y física.

Objetivo:

Que los practicantes sean capaces de:

Realizar complejos de ejercicios encaminados a la consolidación del aprendizaje de las técnicas del Atletismo, potenciando la participación del practicante en la competición.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Complejos de ejercicios

Las actividades incluidas en los complejos de ejercicios, que se aplican durante el proceso son:

• **Complejo de ejercicios para el trabajo de Marcha Deportiva y las Carreras**

Ejercicios	Dosificación
Marcha sobre una línea.	4 x (60-80) m.
Marcha cruzando los pies sobre una línea.	4 x (50-60) m.
Marcha con acento en el paso anterior.	4 x (60-80) m.
Marcha con acento en longitud y frecuencia de pasos.	5 x (50-100)m.
Marcha con brazos laterales.	3 x (100-150) m.
Marcha con brazos detrás de la espalda.	3 x (80-100) m.
Marcha con brazos arriba.	3 x (50-60) m.
Marcha con brazos en la cadera.	3 x (150-200) m.
Marcha con brazos en la nuca.	3 x (100-150m)
Marcha utilizando un bastón en las diferentes posiciones.	3 x (100-150m)
Imitación del péndulo de los brazos en la marcha y la carrera.	2 x (1-2) min.
Pasos cortos relajados.	4 x (80-100) m.
Marcha deportiva.	2 x (400-600m)
Carrera elevando muslo 20 - 50 metros.	5-6 rep.
Carrera elevando muslo golpeando glúteos con los talones.	3 x (60-80) m.
Carrera elevando solo muslo de pierna derecha.	3 x (50-60) m.
Carera elevando solo muslo de pierna izquierda.	3 x (50-60) m.
Carrera elevando muslo alternadamente cada 3 pasos.	3 x (60-80) m.
Carrera elevando muslo a nivel de cintura.	4 x (80-100) m.
Carrera elevando muslo insignificamente pero a alta velocidad.	3 x (30-40) m.
Carrera elevando muslo con giro de cadera.	3 x (20-30) m.
Carrera lateral elevando muslo.	3 x (20-30) m.
Carrera con extensión del pie.	3 x (50-60) m.
Carrera con extensión de pie – rodilla.	3 x (60-80) m.
Carrera con extensión de pie – rodilla – cadera.	3 x (50-60) m.
Carrera golpeando los glúteos.	4 x (60-80) m.
Carrera con progresión de la velocidad.	5 x (70-80) m.
Carreras de distancias entre 40 y 50 metros.	6-8 rep.
Saltos alternos.	3 x (30-50) m.
Enseñanza de los tipos de arrancadas (alta, media y baja).	20-25 min. c/u
Pase del batón en el lugar.	8-10 rep.
Pase del batón caminando.	3-5 x 20-100m.
Pase del batón en parejas, por arriba con carrera lenta dentro de la zona de 20 metros.	5-8 rep.
Enseñanza del pase de vallas baja (40 - 50 cm.)	2-3 (10-15 rep).

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

(Trabajo con pierna de ataque y pierna de abducción)	
Pase de valla a 40 - 50 cm. caminando y con 3, 5 y 7 pasos.	3-4 (5-8repet.)
Ejercicios de vallas en parejas.	2-3 (10-15 rep).
Pase de valla a 40 - 50 cm. en trote suave.	4 x (5-8) rep.
Carrera en el lugar con acento en el trabajo de brazos.	1-2 rep. De 3-4 min.
Repeticiones de pasos normales de carreras de 40 – 80 m.	3 x (8-10 rep.)

• **Complejo de ejercicios para el trabajo de los saltos horizontales.**

Ejercicios	Dosificación
Imitación de la colocación de la pierna de despegue desde el lugar.	2 x (10-15) rep.
Imitación de la colocación de la pierna de despegue con un paso.	2 x (10-15) rep.
Imitación del despegue con un paso.	3 x (15-20) rep.
Imitación con 1, 2 y 3 pasos, caminando con caída en la pierna de despegue.	3 x (20-30) m.
Imitación con 1, 2 y 3 pasos, corriendo con caída en la pierna de despegue.	3 x (20-30) m.
Despegue cada 3 pasos con caída en pierna de péndulo.	3 x (20-30) m.
Despegue con 3 pasos para ritmo con caída en pierna de despegue.	3 x (20-30) m.
Despegue con 3 pasos para ritmo con caída en pierna de despegue, pero dirigiendo el movimiento con palmadas o el sonido de un silbato.	2-3 (15-20) m
Despegue con 5 pasos, con marcas en el suelo para los 3 últimos pasos.	2 x (5-10) rep.
Despegue con 5 pasos, con marcas en el suelo para los 3 últimos pasos, con un obstáculo de 20 – 50 cm de altura, colocado de 1.00 a 1.50 m del lugar de despegue..	2 x (5-10) rep.
Despegue con 5 pasos.	2 x (40– 60) m.
Carrera de impulso con 5 pasos para precisión y seguir corriendo.	6-10 rep.
Carrera de impulso con 7 pasos para precisión y seguir corriendo.	8-10 rep.
Salto de longitud natural con un paso de carrera de impulso.	10-15 rep.
Colgados, imitar el despegue – unión piernas arriba y posición de las piernas.	8-10 rep.
Salto de longitud natural con 2 y 3 pasos de carrera de impulso y caída correcta.	8-10 rep.
Salto de longitud natural con 3 pasos de carrera de impulso, despegando con cuña gimnástica, ejecutando caída correcta. Se puede combinar con un obstáculo de 40 – 50 cm.	8-10 rep.
Saltos completos con 4, 5, 6 y 7 pasos de carrera de impulso.	2 x (3-5) rep.
Saltos desde el lugar con señales y sin señales.	8-10 rep.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Brinco consecutivo sobre una pierna en una distancia de 10 – 20m.	2 x (10-15) rep.
Brinco consecutivo sobre una pierna en una distancia de 10 – 20m, pasando sobre pelotas medicinales o cualquier objeto	2 x (8-10) rep.
Brinco consecutivo sobre una pierna en una distancia de 10 – 20 m, pasando sobre pelotas medicinales a cualquier objeto separados entre sí a una distancia desde (0.80 m - 1.50 m).	2 x (8-10) rep.
Salto sobre las dos piernas (en el lugar, desplazándose al frente).	3 x (15-20) m.
Salto entre obstáculos grandes y pequeños (altura de 0.40 m - 0.60 m) con una y otra pierna.	3 x (10-15) m.
Doble salto sin carrera de impulso sobre las dos piernas.	3 x (8-10) rep.
Saltos alternos elevando el muslo de la pierna de péndulo al máximo.	3 x (15-20) m.
Saltos alternos elevando el muslo de la pierna de péndulo al máximo, pero pasando sobre obstáculos de 0.40 - 0.50 m.	3 x (10-15) m.
Brincos consecutivos elevando bien la pierna de despegue y colocándola activamente sobre la parte anterior del pie.	3 x (15-20) m.
Desde una carrera de impulso de 4 ó 5 pasos dar un brinco, despegando de la tabla, sacando la pierna de despegue durante el vuelo con movimiento suave, después de la caída correr libremente hacia delante.	5-8 rep.
Con carrera lenta brinco sobre la pierna de despegue, realizando los saltos consecutivos de una pierna a la otra.	3 x (50-60) m.
Brinco con un paso manteniéndose en el vuelo, cambiando la posición de las piernas.	8-10 rep.
Salto alterno con péndulo amplio, colocando rápida y activamente el pie en el lugar del despegue.	3 x (20-50) m.
Salto en forma de brinco cayendo sobre la pierna de despegue con carrera de impulso de 3 a 5 pasos, cayendo con ambas piernas.	8-10 rep.
Saltos en el lugar con las dos piernas llevando las rodillas hacia el pecho durante el vuelo.	2 x (8-10) rep.
Brinco con carrera de impulso completa, despegando de la tabla, caída en el tanque sobre una pierna, continuando con una carrera corta.	8-10 rep.

• **Complejos de ejercicios para el trabajo de los saltos verticales.**

Ejercicios	Dosificación
Imitación de la colocación de la pierna de despegue desde el lugar.	2 x (10-15) rep.
Imitación de la colocación de la pierna de despegue con un paso.	2 x (10-15) rep.
Imitación del despegue con un paso.	3 x (15-20) rep.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Despegue en línea recta con 1, 2 y 3 pasos caminando con caída en la pierna de despegue.	3 x (20-30) m.
Despegue en línea recta con 1, 2 y 3 pasos corriendo con caída en la pierna de despegue.	3 x (20-30) m.
Despegue en curva con 1, 2 y 3 pasos caminando frente al área del colchón.	8-10 rep.
Despegue en curva con 1, 2 y 3 pasos corriendo frente al área del colchón.	8-10 rep.
Despegue en línea recta con 1, 2 y 3 pasos caminando frente al área del colchón.	10-15 rep.
Despegue en línea recta con 1, 2 y 3 pasos corriendo frente al área del colchón.	10-15 rep.
Despegue con 3 pasos en el área de salto hacia la varilla (imaginaria) con caída en pierna de despegue.	8-10 rep.
3 pasos de carrera de impulso con marcas para cada paso y el despegue.	2 x (8-10) rep.
Realizar trabajo de la pierna de péndulo por encima de una jabalina inclinada con 1 y 3 pasos.	2 x (15-20) rep.
Colocando la varilla inclinada realizar trabajo de pierna de péndulo y caída sobre el colchón.	2 x (15-20) rep.
Salto tijera con 3 pasos de carrera diagonal y en curva cayendo sobre las piernas.	2 x (10-15) rep.
Con 4, 5, 6 y 7 pasos de carrera de impulso diagonal a la varilla, ejecutar vuelo y caída (tijera).	2 x (20-25) rep.
Agarre de un implemento (pértiga u objeto similar) de 2.00m – 2.50m.	5-10 min.
Marcha con un implemento (pértiga u objeto similar) de 2.00m – 2.50m.	3 x (8-10) m.
Carrera lenta con un implemento (pértiga u objeto similar) de 2.00m – 2.50m.	3 x (10-15) m.
Aceleraciones con un implemento (pértiga u objeto similar) de 2.00m – 2.50m.	2 x (35 –40) m.
Recorrido de 15m volantes sin pértiga u otro objeto	3-5 rep.
Determinación de la carrera de impulso con diferente cantidad de pasos (6, 8, 10, 12) y carrera completa.	5-10 rep.
Realizar colocación en cajuela.	8-10 rep.
Realizar colocación en cajuela y saltar con tendencia horizontal.	2 x (8-10) rep.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

• **Complejos de ejercicios para el trabajo de los Lanzamientos.**

Ejercicios	Dosificación
Lanzamiento de la pelota frente al área.	3 x (10-20) rep.
Lanzamiento de la pelota de lado al área.	3 x (10-15) rep.
Lanzamiento de la pelota con 2, 3, 5, 7 y 10 pasos.	3 x (8-10) rep.
Impulsión de Implementos Ligeros de frente al área (palos, pelotas de trapo etc).	2 x (10-15) rep.
Impulsión de Implementos pesados de frente al área (Balas de 3-4 Kg.).	2 x (10-15) rep.
Lanzamiento de pelotas de lado / espalda al área.	2 x (10-15) rep.
Imitación del movimiento de la fase final del Lanzamiento de pelota.	2 x (15-20) rep.
Empuje de pelotas medicinales.	3 x (10-15) rep.
Imitación del movimiento de lanzamiento de pelotas. (Sin pelota)	3 x (20-25) rep.
Imitación del movimiento de lanzamiento de pelotas. (Con pelota)	3 x (20-25) rep.
Movimiento completo de lanzamiento de pelota.	3 x (15-20) rep.

3.1.2.1.-Manual de Juegos para el trabajo en la Formación Básica del Atletismo, edades 10-11 años.

El manual de juegos elaborado para aliviar la carencia bibliográfica, expresada por los entrenadores durante la investigación, es un instrumento de orientación que posibilita elevar la motivación del practicante en las actividades del Atletismo y favorece la adquisición de conocimientos de una forma más amena. Este manual puede ser utilizado además, por los profesores de Educación Física.

Según los criterios de Fleitas Díaz y colectivo en 1990, los juegos se incluyen en las clases de deportes, con el fin de estimular la concentración de la atención de los practicantes; elevar el estado emocional, la preparación técnica y física y además sirven para lograr la recuperación de los alumnos, siempre que se cumplan las orientaciones metodológicas establecidas para este tipo de actividad física. Entre las que se encuentran: el juego debe adecuarse al nivel físico e intelectual; las condiciones externas deben ser

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

preparadas con anterioridad; deben participar la mayor cantidad de alumnos, velando por la equidad en cuanto a participantes en los equipos y que debe exponerse un resumen o conclusiones estimulantes al culminar cada juego.³⁰

El manual puede ser consultado en el **Anexo VI**, estructurado como sigue:

Nombre del Juego	Organización	Reglas	Procedimiento organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones metodológicas
-------------------------	---------------------	---------------	-----------------------------------	---------------	---------------------------------	------------------	-----------------------------------

3.1.3.-Sistema de Evaluación

El sistema de evaluación se enfoca hacia la comprobación de los objetivos generales del programa y particulares de los escalones de trabajo. Permite evaluar tanto el proceso como el resultado de la aplicación del programa.

El entrenador del área deportiva evalúa, mediante un grupo de pruebas que aplica a los practicantes, en qué medida se incrementa el nivel físico de los mismos y en particular su técnica. Debe detectar los practicantes que demuestran un desarrollo marcado de estos elementos, por encima del resto del grupo, para su promoción a la EIDE.

Los elementos fundamentales del sistema de evaluación son:

- Las pruebas físicas.
- Las pruebas técnicas.
- Los rangos de evaluación de las pruebas físicas.
- Las escalas de evaluación de las pruebas técnicas.

³⁰ Isabel Fleitas Díaz, Manuel Fuentes Fuentes, Haymeé Saiz Vallina y col. *Teoría y práctica general de la Gimnasia*. "Ediciones ENPES". La habana 1990. p. 100-106.

Pruebas Físicas



1. Planchas (Apoyo mixto al frente):

Esta actividad nos da la posibilidad de conocer el nivel de fuerza de brazos. Partiendo de la posición de apoyo mixto al frente, realizar flexión y extensión de las extremidades superiores, elevando su propio peso corporal cuantas veces sea posible y de forma continua, su resultado se expresa en repeticiones.

2. 30 m lanzados o volantes.

Este ejercicio permite evaluar el nivel de velocidad pura, sin que intervenga el tiempo de reacción, limitando al mínimo el tiempo de aceleración.

Será ejecutado de uno en uno, con una distancia de 10 m de impulso. Se les orienta a los aspirantes, que deben correr



40 m al máximo de sus posibilidades. A los 10 m estará parado un entrenador o profesor, con su mano más hábil abierta a la altura del pecho y los dedos unidos. Al interrumpirse el plano vertical imaginario de los 10 m, por la imagen del aspirante que se desplaza a máxima velocidad, moverá rápidamente su mano hacia abajo, sin despegarla del pecho.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Esa es la señal para que el cronometrista comience a medir el tiempo, su resultado se expresa en segundos.

3. Salto de longitud sin carrera de impulso.



Este es un ejercicio dirigido a evaluar el nivel de la fuerza explosiva con tendencia horizontal, de los miembros inferiores. Se ejecuta en una superficie totalmente plana, preferiblemente en el foso de salto de longitud. La ejecución debe ser estandarizada. Para ello hay que remover

la arena hasta lograr que se encuentre completamente en línea con el plano en que se coloca el practicante para realizar el salto. El inicio del ejercicio será delimitado por una línea de cal u otro material, situándose el aspirante detrás de esa línea. En la posición inicial los brazos estarán extendidos arriba. El aspirante realiza el movimiento pendular abajo-atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción adelante de los brazos, empujando la superficie donde se apoya fuerte y simultáneamente con sus dos piernas. Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer. Es común que esta huella sea dejada por los talones. Se dan 3 oportunidades y se selecciona el mejor resultado, el cual se expresa en metros.

4. Abdominales en 30 segundos.

Esta actividad posibilita conocer el nivel de fuerza abdominal. Partiendo de la posición inicial, acostado atrás, con las manos sobre la región pectoral, codos separados y extremidades inferiores semi-flexionadas que deben ser mantenidas en posición por un compañero. Pasar a la posición de sentado



con rapidez la mayor cantidad de veces posible en el tiempo señalado. El resultado se expresa en repeticiones.

5. 60 m con salida baja.

Mediante la carrera de 60 m con salida baja se intenta valorar la velocidad del practicante, ya que es un ejercicio donde se ponen de manifiesto el tiempo de reacción, la capacidad de aceleración y la velocidad de desplazamiento.

Este ejercicio se ejecuta de acuerdo con las reglamentaciones de la IAAF para las carreras de 100 m. Si no se utiliza la señal de salida con un disparo, se hace necesario que se utilice una palmada, para que los cronometristas comiencen a medir el tiempo al hacer contacto las palmas de las manos del juez de salida, o la unión de dos tablas que sirvan como estímulo auditivo. El resultado se expresa en segundos.

6. Lanzamiento de la Pelota de Béisbol de cinco onzas:



Este ejercicio es dirigido a conocer la potencia de brazo del practicante. Se realiza el agarre del implemento con el pulgar, el índice y el dedo del medio sosteniendo la pelota con el pulgar por la parte inferior y los otros dos por encima. En la posición inicial se parte desde la marca con preimpulso o con saltos de frente al área de lanzamiento

con una carrera de impulso progresiva, donde el brazo que lleva el implemento se coloca flexionado a la altura del rostro. En el momento de realizar los pasos cruzados se retrasa el implemento, extendiendo el brazo hacia atrás, ejecutando el lanzamiento en el tercer paso por encima del hombro y los últimos dos pasos serán para el frenaje o recuperación, el resultado se registra en metros.

7. Salto de longitud con carrera de impulso:



En este ejercicio se comprueba el nivel de fuerza explosiva alcanzado. Se realizará de acuerdo con el reglamento de la IAFF, y la carrera de impulso con no más de 11 pasos, realizándose tres intentos para registrar el mejor. Su resultado se expresa en metros.

8. Salto de Altura (Técnica Tijera):

Este ejercicio confirma el nivel de fuerza explosiva. Se realiza acorde con el reglamento de la IAAF, con no más de 5 pasos de carrera de impulso. El resultado se expresa en metros.



6. Carrera de 1000m (F y M).

Esta carrera se emplea para valorar el nivel de resistencia anaerobia-aerobia de los practicantes, la salida se realizará similar a la de los 30 m lanzados o volantes, con salida alta. Se utiliza la reglamentación de la IAAF para las carreras de 1500 m, las series no deben conformarse con más de 8 niños.

La evaluación del nivel de preparación física responde a una necesidad pedagógica: la retroalimentación del proceso de formación del principiante en la esfera de su desarrollo biológico, como consecuencia de la ejercitación sistemática en Atletismo. No basta medir hay que evaluar.

A continuación se ofrecen rangos de evaluación, que permiten definir cómo marcha este proceso, según estudios realizados en practicantes de esta categoría en Ciego de Ávila, Cuba por Castañeda, J. 2003. Estas son cifras de orientación del nivel que deben lograr los niños de estas edades en cada escalón de trabajo, dentro del proceso de Formación Básica.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Tabla 5 Rangos evaluativos (Sexo Femenino)

Prueba	Planchas (repeticiones)			Abdom. (30 s) (repeticiones)			60 m./planos (seg.)			30m/volantes (seg.)		
	I	II- III	IV	I	II- III	IV	I	II- III	IV	I	II- III	IV
5	14	18	23	12	14	18	10.0	9.9	9.3	6.2	5.2	4.9
4	12	16	21	11	12	15	10.1	10.0	9.5	6.4	5.4	5.1
3	11	13	19	10	11	13	10.3	10.1	9.7	6.6	5.6	5.3
2	9	11	17	8	9	11	10.5	10.3	9.9	6.8	5.8	5.5
1	7	9	15	6	7	9	10.7	10.5	10.1	7	6	5.7

Prueba	Salto de Longitud sin carrera de imp. (m)			Salto de longitud con carrera de imp. (m)			Lanzamiento de la Pelota. (m)		
	I	II- III	IV	I	II- III	IV	I	II- III	IV
5	1.62	1.68	1.80	3.20	3.40	4.02	25	29	38.00
4	1.59	1.65	1.77	3.15	3.35	3.90	20	28	35.40
3	1.55	1.62	1.74	3.12	3.30	3.76	18	26.50	33.00
2	1.51	1.58	1.70	3.04	3.22	3.68	16	24.50	31.00
1	1.47	1.54	1.66	2.96	3.14	3.60	14	22.50	29.00

Prueba	Salto de Altura (m)			1000 m (seg.)		
	I	II- III	IV	I	II- III	IV
5	1.00	1.08	1.26	4.09	3.51	3.35
4	0.98	0.99	1.25	4.13	3.56	3.38
3	0.95	0.97	1.20	4.18	3.59	3.40
2	0.93	0.95	1.18	4.28	4.09	3.50
1	0.90	0.92	1.15	4.33	4.14	3.55

Tabla 6 Rangos evaluativos (Sexo Masculino)

Prueba	Planchas (repeticiones)			Abdom. (30 s) (repeticiones)			60 m./planos (seg.)			30m/volantes (seg.)		
	I	II- III	IV	I	II- III	IV	I	II- III	IV	I	II- III	IV
5	20	24	30	15	18	20	9.9	9.7	8.9	4.8	4.6	4.4
4	18	22	27	13	15	18	10.0	9.8	9.0	5.0	4.8	4.5
3	16	20	25	12	13	16	10.1	9.9	9.2	5.2	4.9	4.7
2	14	18	23	10	11	14	10.3	10.1	9.4	5.4	5.1	4.9
1	12	16	21	8	9	12	10.5	10.3	9.6	5.6	5.3	5.1

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Prueba	Salto de Longitud sin carrera de imp. (m)			Salto de longitud con carrera de imp. (m)			Lanzamiento de la Pelota. (m)		
	I	II- III	IV	I	II- III	IV	I	II- III	IV
5	1.67	1.74	1.83	3.30	3.50	4.10	42	45	52.00
4	1.64	1.70	1.80	3.25	3.45	4.05	39	43	49.50
3	1.61	1.67	1.78	3.23	3.40	3.90	37	40	48.50
2	1.58	1.63	1.74	3.15	3.32	3.82	35	38	46.50
1	1.53	1.59	1.70	3.07	3.24	3.74	33	36	44.50

Prueba	Salto de Altura(m)			1000 m (seg.)		
	I	II- III	IV	I	II- III	IV
5	1.04	1.10	1.30	3.56	3.46	3.28
4	1.02	1.08	1.28	3.59	3.49	3.33
3	0.99	1.06	1.23	4.01	3.51	3.38
2	0.97	1.04	1.21	4.11	4.01	3.48
1	0.94	1.01	1.18	4.16	4.06	3.53

Se recomiendan, los siguientes criterios para la evaluación:

- **I** : Evaluación que se aplica a los practicantes al inicio y final del escalón I.
- **II-III** : Puntos que debe alcanzar el practicante en su evaluación al culminar el segundo (II) y/o escalón III.
- **IV** : Puntos que debe alcanzar el practicante durante la competición a Nivel territorial (Provincia).

El SUCAC, se utilizará para evaluar el comportamiento de los practicantes que asisten a la Competición Zonal Nacional, así como del resto de los niños y niñas quienes continúan trabajando durante el escalón IV.

Pruebas Técnicas:

Se presenta la variante de pruebas técnicas vigentes, aplicadas por la comisión nacional en cada competición; los aspectos técnicos fundamentales a considerar por los observadores al evaluar estas, así como su escala de evaluación, que puede ser utilizada como referencia por los entrenadores para evaluar frecuentemente cualquier ejercicio que responda a los objetivos del programa.

1. Carrera Elevando Muslos.

Aspectos técnicos fundamentales a considerar:

- a) Realizar un aprovechamiento correcto del despegue posterior.
- b) Mantener el tronco erguido y la vista al frente durante el ejercicio.
- c) Observar una correcta coordinación del movimiento de brazos y piernas.
- d) Realizar el apoyo del pie sobre el metatarso
- e) Conservación del ángulo de brazos a 90°, durante el ejercicio.

2. Posición correcta de la Arrancada Baja

Aspectos técnicos fundamentales a considerar:

- a) Que el practicante adopte la posición correcta de las piernas, tronco, cabeza y brazos, a la voz de: “corredores a sus marcas” o “corredores a sus puestos”
- b) Que se observe conocimiento por parte del practicante en la colocación de los bloques de salida.
- c) Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de “listos”

3. Utilización de los Pasos transitorios durante la carrera

Aspectos técnicos fundamentales a considerar:

- a) Realizar los apoyos sobre el metatarso de los pies.
- b) Posición inclinada del tronco durante la carrera.
- c) Correcta coordinación de los brazos, durante el ejercicio.

4. Carrera con despegue cada tres pasos (15 metros).

Aspectos técnicos fundamentales a considerar:

- a) Realizar los apoyos en el metatarso durante la carrera de impulso.
- b) Al realizar el último despegue, el tronco se eleva, llevando los brazos arriba.
- c) Realizar una anteversión del tronco durante el vuelo.
- d) El practicante debe caer con la pierna de péndulo y continuar el ejercicio de forma cíclica.

5. Lanzamiento de la Pelota de Béisbol (5 onzas).

Aspectos técnicos fundamentales a considerar:

- a) La carrera de impulso tendrá un carácter continuo, hasta la sección de lanzamiento, de modo que sea lograda una eficiente velocidad inicial.
- b) Que el lanzamiento se realice por encima de la articulación del hombro, observando un ángulo de proyección satisfactorio.
- c) Que se aproveche eficientemente el espacio utilizado para la ejecución de cada lanzamiento, culminando en una posición equilibrada, una vez realizado el mismo.

Forma de evaluación:

- **Se evaluará cada prueba a todos los practicantes.**

- Cada prueba tendrá un valor máximo de 5 puntos.

ESCALA PARA LA EVALUACION DE PRUEBAS TECNICAS:

EXCELENTE: 5. Cuando se ejecuta la acción sin que aparezcan faltas que alteren la estructura del movimiento.

MUY BIEN: 4. Cuando se ejecutan acciones que en cierta medida interfieren en la estructura del movimiento.

BIEN: 3. Cuando se producen errores esenciales en la estructura del movimiento.

REGULAR: 2. Cuando aparecen errores concatenantes que tienden a deformar la estructura del movimiento.

MAL: 1. Cuando no se realiza la técnica.

Como se puede apreciar siempre se obtiene aunque sea 1 punto, lo que satisface desde el punto de vista psicológico al practicante y lo estimula a esforzarse en el trabajo sistemático y durante el transcurso del programa, ya que en estas edades, lo más importante es participar, para motivar al niño o niña a que continúe en el área deportiva.

Desde el punto de vista de la formación inicial, es necesario aprovechar este período tan propicio para conocer la asimilación del aprendizaje y el desarrollo multifacético de las capacidades y habilidades, es por ello que el entrenador del área deportiva, evalúa en cada momento de la formación. Al respecto H. Fuentes, 2000, dice, “La evaluación expresa la relación entre el proceso y su resultado y el acercamiento al objetivo en las

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

diferentes dimensiones que caracterizan su complejidad. Mediante la evaluación se puede constatar lo que realmente se logró.³¹

La evaluación no es una actividad final, sino un proceso permanente, donde es muy importante la retroalimentación. Los profesores y entrenadores necesitan evaluar sistemáticamente el aprovechamiento de los practicantes en las diferentes actividades para poder tomar decisiones y perfeccionar su trabajo.

3.1.4.-Indicaciones Metodológicas Generales

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

ESCALÓN	I Familiarización y adaptación funcional al Atletismo.	II Desarrollo de la preparación física y del aprendizaje de los ejercicios del Atletismo.	III Profundización del aprendizaje de las técnicas de Atletismo y desarrollo de la preparación física	IV Consolidación del aprendizaje de las técnicas adquiridas y la preparación física, así como la iniciación de la preparación competitiva en pruebas múltiples.
Cantidad de semanas	4	8	8	23
Pruebas	P1 P1	P2	P3 P4	P5 PF
Competencias		CP	CP	CF CI

Leyenda:

P1: Se aplican pruebas físicas y técnicas (Inicio y Final del Escalón I)

P2: Se aplican las pruebas físicas (semana intermedia (4 ó 5) del Escalón II)

P3: Se aplican las pruebas técnicas (semana inicial del Escalón III)

³¹ Homero Fuentes González. *Dinámica de la Educación Superior. "CEES". Santiago de Cuba 2000 p-25*

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

P4: Se aplican pruebas físicas y técnicas (Final del Escalón III)

CF : Competencias fundamentales. (Provincial y Zonal Nacional).

CP : Competencia Preparatoria

CI : Competencias Internas (Inter e intra pistas).

P5: Se aplican pruebas físicas y técnicas (Inicio del Escalón IV) a los practicantes que no asisten a las competencias fundamentales (CF).

PF: Prueba Final (Incluye todas las pruebas), con vista a la selección para la EIDE. Estas pruebas deben ser aplicadas bajo la supervisión del entrenador de la EIDE que visita el área deportiva de forma sistemática.

A continuación se refleja la ubicación de los contenidos según los períodos lectivos de los practicantes, lo que permite ubicar cada uno de los escalones y con ellos los temas de estudio.

Tabla 7 Correspondencia de los escalones con los períodos lectivos de los escolares cubanos.

SEMANAS		1ra	2da	3ra	4ta	5ta	6ta	7ma	8va	9na	10ma	R
		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	11na
		23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	22
		34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	33
PERIODOS LECTIVOS	1	I	I	I	I	II	II	II	II	II	II	II
	2	II	III	III	III	III	III	III	III	III	IV	IV
	3	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV
	4	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Durante la semana 22 se efectuará la competencia provincial y en la semana 33 la competencia zonal nacional.

Seguidamente se reflejan elementos que facilitarán el trabajo del pedagogo deportivo, dando respuesta a las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué ejercicios utilizar para solucionar cada tema propuesto?

Los ejercicios dirigidos al cumplimiento de cada complejo de ejercicio, reflejados en el contenido del presente programa, servirán de apoyo a los Juegos, que se proponen en manual adjunto, y que el profesor puede utilizar según considere, con la finalidad de organizar de manera más adecuada el proceso.

2. ¿Qué métodos utilizar?

Tal y como se ha mencionado con anterioridad no se debe imponer un método sobre otro, aunque se deben hacer algunas recomendaciones metodológicas.

Tomando como referencia las orientaciones de la Educación Física en esta enseñanza, los practicantes deben pasar por tres niveles de asimilación de las habilidades motrices básicas que se explican a continuación:

NIVEL GRUESO de ejecución es aquel en el que el niño, cuando realiza determinado movimiento técnico comete algunos errores principales, logrando ejecutar los movimientos con poca eficiencia, sin alcanzar la fluidez en la ejecución.

NIVEL SEMIPULIDO es aquel en el que el principiante comete algunos errores no fundamentales, aunque la ejecución de la actividad es eficiente, logrando momentos ocasionales de materialización de la fluidez de los movimientos.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

NIVEL PULIDO es aquel en el que el niño realiza la técnica sin mostrar errores fundamentales, ejecutando la actividad con una gran eficiencia y con fluidez sistemática.

El rendimiento deportivo que el niño va alcanzando, no puede desplazar la atención de las habilidades técnicas, pues los errores que se fijan en este período será muy difícil solucionar en períodos o etapas posteriores.

Por su parte los métodos de trabajo tendrán que ser utilizados en correspondencia a las capacidades a desarrollar, tomando criterios de la Educación Física y del propio Entrenamiento Deportivo, es por ello que en aras de lograr el desarrollo exitoso de la orientación funcional de la carga seleccionada, la cual posee grandes exigencias en estas edades, se propone la siguiente tabla como guía para la correcta relación trabajo descanso.

Tabla 8 Utilización de los sistemas energéticos en la planificación de la carga, según la orientación funcional (modificados por el autor, tomando como base los criterios de V. V. Menshikov y N. I. Volkov en 1990 y Thompson P. en 1991).

Mecanismo Energético Indicador	Anaerobio Aláctico	Anaerobio Láctico	Aerobio
Duración del Ejercicio	0-15 seg.	15 seg.-1.50 min.	≥ 3 min.
Distancia estimada	10-80 m.	80-400 m.	1000-3000 m.
Intensidad	100%	70-90 %	50-70 %
Repeticiones	4-10	2-5	3-10
Recuperación entre repeticiones	1-3 min.	3-10 min.	1-3 min.
Series o Tandas	1-3	1-5	1-4
Recuperación entre Series	8-12 min.	10-20min.	5-8 min.

Ejemplos de Métodos:

- Continuo.
 - Continuos a ritmo uniforme.
 - Continuos a ritmo variable.
- Fraccionado.
- Fartlek.
- Del ejercicio estándar.
- Del ejercicio estándar variable.
- Combinado.
- Verbal
- Estándar a intervalos.
- Del ejercicio progresivo.
- Juego.
- Competitivo.
- Repetición.
- Fragmentario.
- Integral global.
- Ayuda directa
- Variado variable.
- Volitivo

Métodos para el trabajo de la Flexibilidad

- Pasivo
- Activo
- Mantenida.
- Combinado

En sentido general los métodos que mayor repercusión tienen, o sea los más utilizados, son propiamente el juego y la competencia, desarrollando el aspecto volitivo y motivacional de los practicantes, en la actividad que realizan.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Tabla 9 DOSIFICACIÓN DEL TIEMPO PARA 3, 4 Y 5 SESIONES DE TRABAJO DE LOS PRACTICANTES, EN CORRESPONDENCIA CON EL ESCALÓN Y TEMA

ESCALÓN	TEMAS	PARA 3 SESIONES	PARA 4 SESIONES	PARA 5 SESIONES
I	1	720 minutos	960 minutos	1200 minutos.
	2	720 minutos	960 minutos	1200 minutos.
II	3	1080 minutos	1440 minutos	1800 minutos
	4	1080 minutos	1440 minutos	1800 minutos
	5	720 minutos	960 minutos	1200 minutos.
III	6	1080 minutos	1440 minutos	1800 minutos
	7	720 minutos	960 minutos	1200 minutos.
	8	1080 minutos	1440 minutos	1800 minutos
IV	9	1440 minutos	1920 minutos	2400 minutos
	10	3240 minutos.	4320 minutos	5400 minutos
	11	3600 minutos.	4800 minutos	6000 minutos

Tabla 10 Ejemplo de indicadores del volumen de trabajo para diferentes número de sesiones/semana.

INDICADORES	PARA 3 SESIONES	PARA 4 SESIONES	PARA 5 SESIONES
Número de semanas.	4	4	4
Total de sesiones.	12	16	20
Total de horas por semana.	6	8	10
Tiempo total.	24 h.	32 h.	40 h.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Es precisamente aquí donde se debe realizar una distribución eficiente de cada método, para que los ejercicios sean más efectivos en el cumplimiento de los objetivos propuestos de cada sesión.

Por Ejemplo: 120 minutos es el trabajo de una sesión de trabajo.

Por tanto:

Para 3 sesiones de trabajo:

2 semanas = 120 minutos x 6 sesiones = 720 minutos.

3 semanas = 120 minutos x 9 sesiones = 1080 minutos.

4 semanas = 120 minutos x 12 sesiones = 1440 minutos.

9 semanas = 120 minutos x 27 sesiones = 3240 minutos.

10 semanas = 120 minutos x 30 sesiones = 3600 minutos.

Para 4 sesiones de trabajo:

2 semanas = 120 minutos x 8 sesiones = 960 minutos.

3 semanas = 120 minutos x 12 sesiones = 1440 minutos.

4 semanas = 120 minutos x 16 sesiones = 1920 minutos.

9 semanas = 120 minutos x 36 sesiones = 4320 minutos.

10 semanas = 120 minutos x 40 sesiones = 4800 minutos.

Para 5 sesiones de trabajo:

2 semanas = 120 minutos x 10 sesiones = 1200 minutos.

3 semanas = 120 minutos x 15 sesiones = 1800 minutos.

4 semanas = 120 minutos x 20 sesiones = 2400 minutos.

9 semanas = 120 minutos x 45 sesiones = 5400 minutos.

10 semanas = 120 minutos x 50 sesiones = 6000 minutos.

Otras indicaciones que se deben tener en cuenta en el trabajo:

- Cada sesión de trabajo debe ser precedida de un calentamiento general que prepare al practicante para la actividad principal a desarrollar.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

- Se deben aprovechar las pausas que se realizan entre ejercicios para efectuar movimientos que favorezcan la recuperación de los practicantes, evitando se reflejen síntomas de cansancio.
- Después de culminada la parte principal de cada sesión es imprescindible realizar una relajación, para contribuir en cierta medida con el retorno sanguíneo de los practicantes.
- Las pruebas propuestas deben ser utilizadas en los niños(as) de 8-9 años, en aquellas áreas donde aparezcan estos, quienes solo trabajarán en el escalón I, sin embargo los practicantes de 10-11 años serán los únicos evaluados de acuerdo con el SUCAC.
- Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas, enfatizando en los aspectos claves de la ejecución del movimiento, pues cuando el niño recibe esta argumentación, obtiene una mejor retroalimentación, que cuando se realiza el ejercicio con una pobre información.
- La corrección de errores es importante en estas edades, así como la atención a las diferencias individuales. Una buena corrección depende de una observación adecuada, así como el conocimiento de las acciones que se ejecutan.
- Debe trabajarse en cada sesión, enfatizando en la formación de valores, acorde con los principios de nuestra sociedad; así como, en el aspecto estético de los practicantes, desarrollando cualidades tales como: perseverancia, modestia, respeto, colectivismo, humanismo, entre otros.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

- Este programa podrá ser utilizado por los profesores/entrenadores de las áreas deportivas para estas edades, aunque varíen las pruebas que se desarrollan en la competencia fundamental.
- Tomando como punto de partida las dificultades presentadas por los niños(as), después de culminada la competición fundamental, tanto en la parte física como en la técnica, se precisarán las medidas a tomar, recomendando la utilización de elementos físico-técnico combinados que motiven al practicante en su dedicación por el deporte.

Ejemplo:

- Despegue en uno y otro pie.
- Lanzamiento de pelotas medicinales de frente al área.
- Lanzamiento de pelotas medicinales de espalda al área.
- Juegos técnico – coordinativo:
 - Carrera de 30 m. con arrancada, pasos transitorios, pasos normales y lanzamiento de pelotas.
 - Carrera de espalda 15 m. (detenerse) y salto de longitud sin carrera de impulso, culminando de esta forma el trabajo.

Como podemos percatarnos, no se recomienda un período de tránsito como se denomina en los planes de entrenamiento, por lo que recomendamos que este niño desarrolle actividades diversas en 10 semanas fuera del programa donde:

- Debe desarrollar diversos juegos como: Fútbol, Béisbol, Baloncesto, Voleibol e incluso juegos de carreras en su comunidad.
- Visita y disfrute de playas, ríos.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

- Asistir a fiestas populares.

Estas actividades son opcionales, donde el niño seleccionará, acorde a su intención motriz cual de ellas realizar, sin embargo, el entrenador le propone que enfatice como mínimo en dos actividades por semana.

- El contenido del programa está diseñado en escalones donde se aprecia la familiarización-desarrollo-profundización y consolidación del aprendizaje de las técnicas del Atletismo, este proceso está concebido para los niños(as) de 10-11 años, o sea, al niño(a) pasar al segundo año, pasará nuevamente por el mismo proceso, pero con mayores exigencias en las acciones motrices, por ejemplo:
 - El niño(a) conoce elementos de la carrera, (pasos cortos relajados y carrera elevando muslo) que deben combinarse en cada uno de los escalones de trabajo.
 - En el salto de longitud, realizará su carrera de impulso hasta 7 u 8 pasos, en el próximo año se trabajará con mayor exigencia al realizarse con 10-11 pasos.
 - Al realizar la técnica del salto de altura y utilizar la técnica tradicional, en el año siguiente se realizarán ejercicios modificados, en función de enseñar por ejemplo la carrera de impulso con tendencia hacia el salto de altura flop.

3.1.5.-Bibliografía del Programa.

La bibliografía, asienta un grupo de textos, que sustentan teórica y metodológicamente el programa y otros que también pueden ser consultados por los entrenadores con el fin de profundizar sus conocimientos, y de esta forma perfeccionar su trabajo con el grupo etéreo investigado. **(ver Anexo VII).**

3.2.-Validación del Programa de Formación Básica en el Atletismo para escolares de 10-11 años en Ciego de Ávila.

3.2.1.-Cuarta (IV) Etapa (2003-2004). Desarrollo de la propuesta final del Programa de Formación Básica.

Objetivos:

1. Analizar las transformaciones operadas en los resultados de las encuestas y observaciones realizadas en la etapa.
2. Valorar la influencia de las diferentes versiones del programa en el resultado físico motriz de los practicantes.
3. Validar la propuesta final del programa, mediante el método Delphy.
4. Análisis de la efectividad del programa, en relación con el incremento de la promoción a la EIDE.

Los métodos y técnicas utilizados fueron:

Encuesta a los atletas: Se aplica con el mismo objetivo y condiciones que en las demás etapas, o sea, obtener información acerca de la aceptación de los practicantes por el deporte y su motivación hacia la práctica del Atletismo; así como la utilización de las actividades lúdicas como componente motivacional.

Observación: Se utiliza con la finalidad de conocer el nivel metodológico de los entrenadores, en el desarrollo del proceso docente; así como, los resultados de la puesta en práctica de la versión final del programa.

Análisis- síntesis y generalización: En esta etapa se utiliza para analizar la información de las etapas anteriores, posibilitando arribar a conclusiones finales, así como la efectividad del programa en relación con el incremento de la promoción a la EIDE.

Análisis de documentos: Para registrar la incorporación de los practicantes a la EIDE, sometidos a la influencia del programa.

Experimento de control mínimo sucesivo: Permitió completar las bases de datos, elaboradas desde el inicio de la investigación y demostrar estadísticamente la relación existente entre los resultados obtenidos por etapas y la eficacia del proceso de aproximaciones sucesivas que se ha verificado para elaborar la propuesta final del programa, todo esto sustentado en la prueba de anova y la prueba de comparaciones múltiples.

Método Delphy: Se utilizó para validar la versión final del programa.

Resultados de la etapa IV 2003-2004

La encuesta aplicada a los atletas (**Anexo I**) refleja el incremento del nivel de motivación por la práctica del Atletismo, de un total de 60 niños y niñas, el 98,3%, se manifiestan motivados por asistir al área deportiva, exponiendo las siguientes razones:

- Por que le gusta 95%
- Por afinidad con el entrenador 5%
- Por mis condiciones físicas, 10%
- Influencia de un amigo, 5%
- Tradición familiar 3,3%
- Me llamó la atención cuando lo vi por TV 1,6%

Existe una estrecha relación entre el gusto por la práctica del deporte, las condiciones físicas de los practicantes, la afinidad con el entrenador y la influencia de un amigo, lo que repercute de forma positiva en el incremento del nivel motivacional de los niños. Se

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

considera posible que la elevación progresiva de la calidad del programa haya influenciado en el ambiente general relacionado con la práctica del Atletismo en las áreas deportivas.

En la respuesta a la pregunta número 6 los practicantes refieren, en un 96,6%, que realizan juegos durante las clases y solo el 3,3% plantean que a veces. En etapas anteriores no se observó este alto porcentaje en la realización de juegos en las clases, lo que hace suponer que la aplicación del programa y del manual de juegos propuesto puede haber influido en una mayor utilización de los juegos en el proceso docente. En el ítem 8, el 100% ratifica su preferencia por los juegos en las clases de Atletismo.

Al realizar el análisis de los documentos docentes: planes de clases y control de las evaluaciones, se encontró un mejor ordenamiento metodológico de las actividades propuestas, adecuada concepción del sistema de evaluación, ajustada a las particularidades de los practicantes y mejor formulación de los objetivos, lo que se considera, puede ser manifestación de la influencia en los entrenadores, de las orientaciones metodológicas del programa.

Estos resultados se reafirman en las 30 observaciones realizadas al proceso docente (**ver Anexo III**) donde se destaca que el 100% de los profesores /entrenadores utilizan los juegos a partir de las orientaciones que se precisan en el manual propuesto. La evaluación del proceso docente se realiza utilizando un criterio único de evaluación, empleando la escala elaborada a partir de los estadígrafos aplicados a las mediciones ejecutadas en los pre-test, test intermedio y post test en las diferentes etapas.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Al establecer la relación de las pruebas físicas y técnicas, y el perfeccionamiento del programa, se sintetizan en las tablas 11 y 12 los resultados de la prueba t de student para muestras relacionadas, en la cual se trazaron las siguientes hipótesis.

Ho: $\mu d = 0 \Rightarrow$ No hay diferencia Significativa

H1: $\mu d \neq 0 \Rightarrow$ Hay diferencia Significativa

Que serán probadas a un nivel de significación de 0,05 ($\alpha = 0,05$)

Tabla 11 Resumen de los resultados de la prueba t de student para muestras relacionadas. (Sexo Femenino).

Nombre de la Prueba	Año	Sig. bilateral	$\alpha = 0,05 \Rightarrow \frac{\alpha}{2} = 0,025$	
			Si Sig. $< \alpha$ se rechaza Ho	Si Sig. $\geq \alpha$ No se rechaza Ho
Pre test 60m - Post test 60m	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.02		
	2003	.000		
	2004	.02		
Pre test Salto de Longitud (CI) - Post test Salto de Longitud (CI)	2001	.001	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		
Pre test Salto de Altura (CI) - Post test Salto de Altura (CI)	2001	.630		No hay diferencia
	2002	.145		No hay diferencia
	2003	.002	Hay diferencia	
	2004	.931		No hay diferencia
Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz. - Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		
Pre test Carrera de 1000 m. - Post test Carrera de 1000 m.	2001	.001	Hay diferencia	
	2002	.125		No hay diferencia
	2003	.000	Hay diferencia	
	2004	.000		

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Pre test Planchas - Post test Planchas	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		
Pre test Abdominales (30seg.) - Post test Abdominales (30seg.)	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		
Pre test 30m Volantes - Post test 30m Volantes	2001	.068		No hay diferencia
	2002	.730		
	2003	.85	Hay diferencia	
	2004	.000		
Pre test Salto de Longitud (SCI) - Post test Salto de Longitud (SCI)	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		
Pre test Pruebas Técnicas - Post test Pruebas Técnicas	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		

En esta tabla se precisa que, de un total de 40 pares de pruebas relacionadas, se observan diferencias significativas en 33 para un 82,5 %; de los diez pares correspondientes a cada año, presentan diferencias significativas 8 en el 2001 para un 80 %; 7, o sea, el 70 % en el 2002 y 9 en el 2003 y 2004 respectivamente para un 90 % cada uno.

Los pares que no presentan diferencia en el 2001 son: el pre test- post test de Salto de Altura y 30 m Volantes, con una significación bilateral de 0,630 y 0,068 respectivamente; no obstante en los resultados promedios entre la prueba inicial y final se observa una tendencia a la mejora de los resultados: de 0,97 y 0,98 m en el Salto de Altura y 4,8 y 4,7 seg. en 30m Volantes. (ver Anexo VIII)

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

En el 2002, aunque los resultados del post test superan el pre test, no presentan diferencias significativas en los siguientes pares:

Pre test y post test de Salto de Altura, con una media de 0,95 y 0,98 m; la carrera de 1000 m con 4,25 y 4,00 min.; así como, los 30 m Volantes con 4,96 y 4,99 seg. respectivamente. Estos resultados propician una significación bilateral correspondiente de 0,145; 0,125 y 0,730. Se aprecia un incremento de pruebas que no presentan significación, lo cual puede estar provocado por la incorporación a las modificaciones que se le hacen al programa y como el pedagogo se va familiarizando con estas.

En el 2003, nuevamente el pre test - post test de 30 m Volantes, presenta significación bilateral de 0,85; aunque existieron resultados aislados con cierta relevancia, aparece una estabilidad marcada en estos resultados, ya que los practicantes, no mejoran el pre test, con una media de 4,8 seg., al obtener 4,7 en el post test. Similares resultados se presentan en el 2004 para la prueba de Salto de Altura donde promedian 0,97 m en cada momento de su aplicación. (Anexo VIII).

Tabla 12 Resumen de los resultados de la prueba t de student para muestras relacionadas. (Sexo Masculino).

Nombre de la Prueba	Año	Sig. bilateral	$\alpha = 0,05 \Rightarrow \frac{\alpha}{2} = 0,025$	
			Si Sig. < α se rechaza Ho	Si Sig. $\geq \alpha$ No se rechaza Ho
Pre test 60m - Post test 60m	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.427		No hay diferencia
Pre test Salto de Longitud (CI) - Post test Salto de Longitud (CI)	2001	.001	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Pre test Salto de Altura (CI) - Post test Salto de Altura (CI)	2001	.011	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.001		
Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz. - Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		
Pre test Carrera de 1000 m. - Post test Carrera de 1000 m.	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.039		No hay diferencia
	2004	.000	Hay diferencia	
Pre test Planchas - Post test Planchas	2001	.017	Hay diferencia	
	2002	.884		No hay diferencia
	2003	.000	Hay diferencia	
	2004	.000		
Pre test Abdominales (30seg.) - Post test Abdominales (30seg.)	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		
Pre test 30m Volantes - Post test 30m Volantes	2001	.673		No hay diferencia
	2002	.681		
	2003	.354		
	2004	.000	Hay diferencia	
Pre test Salto de Longitud (SCI) - Post test Salto de Longitud (SCI)	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		
Pre test Pruebas Técnicas - Post test Pruebas Técnicas	2001	.000	Hay diferencia	
	2002	.000		
	2003	.000		
	2004	.000		

Para el sexo masculino se observa que el 85 %, o sea, 34 de los 40 pares de pruebas relacionadas, poseen diferencias significativas, con una correspondencia anual como se plantea a continuación:

- En el 2001 y 2004 con 9 pares de pruebas relacionadas, para el 90 %.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

- En el 2002 y 2003 con 8 pares de pruebas relacionadas, para el 80 %.

Durante el 2001 el par de 30 m Volantes no presenta diferencias significativas, se observa en el pre test una media de 4,57 seg., valor que no fue superado en el post test, en el cual se obtuvo una media de 4,62 seg. Este resultado en los 30 m Volantes se repite en el 2002, junto con el par de planchas; en el primer par la mejoría fue de 6 centésimas de segundos, de 4,69 a 4,63 seg. y en las planchas se aprecia la disminución del resultado en una repetición, con medias de 18 a 17 repeticiones.

En el 2003 los 30 m Volantes continúa presentando poca diferencia a pesar de mejorar el resultado promedio del post test con 4,40 seg., respecto al 4,54 seg. del pre test. Igualmente sucede con la prueba de 1000 m, con 4,39 y 4,05 min. respectivamente entre el inicio y final del año.

Durante el 2004, en la prueba de 60 m con una media de 9,80 seg. en el pre test y 9,74 seg. en el post test, también se aprecia la tendencia al mejoramiento de los resultados, pero este no es estadísticamente significativo (**ver Anexo IX**).

En sentido general se corrobora que las modificaciones establecidas en el programa han permitido una estabilidad en la formación del practicante de Atletismo de 10-11 años.

No obstante los avances constatados, se precisa, prestar mayor atención a la prueba de 30 m Volantes, con el objetivo de mejorar la rapidez de los practicantes, al igual que en el Salto de Altura, particularmente para el sexo femenino.

Al aplicar la prueba de Levene, la cual permite verificar igualdad u homogeneidad de varianzas, se establecen las siguientes hipótesis:

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Ho: $\sigma^2_{2001} = \sigma^2_{2002} = \sigma^2_{2003} = \sigma^2_{2004}$ (Las varianzas son iguales). No hay diferencias significativas entre las varianzas.

H1: al menos dos grupos son \neq (Las varianzas son desiguales). Hay diferencias significativas entre las varianzas.

Según esta prueba tanto para el sexo femenino como para el masculino, en 7 pruebas (35 %) de las 20 aplicadas existe homogeneidad de las varianzas, o sea, el 65 % de estas presentan diferencias significativas en uno y otro sexo (**ver Anexo X y XI**).

En la prueba de Análisis de Varianza (ANOVA), realizada para determinar la existencia o no de diferencias significativas en los pre test y post test realizados en cada prueba, durante los cuatro años investigados, se pudo constatar que para el sexo femenino, existe diferencia en 12 de las 20 pruebas realizadas, lo que representa el 60 %. Las pruebas donde no se reflejan diferencias son: post test de Salto de Longitud, pre y post test de Salto de Altura, con una significación de 0,073; 0,723 y 0,280 respectivamente, así como, pre y post test de Lanzamiento de la Pelota de 5 onzas y carrera de 1000m para una significación de 0,472; 0,687; 0,228 y 0,085, además del pre test de 30 m Volantes con 0,060 de significación.

Por su parte el sexo masculino posee 14 pruebas con diferencias significativas para el 70 %, al reflejar las pruebas pre y post test de Salto de Longitud y post test de Salto de Altura con significación de 0,272; 0,067 y 0,069 respectivamente, así como, el pre y post test de carrera de 1000 m con 0,341 y 0,552 de significación y el pre test de 30 m Volantes con 0,719 que no presentan diferencia significativa, todo esto permite corroborar que con las

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

modificaciones realizadas al programa, se muestra una estabilidad en la Formación Básica del practicante de Atletismo en Ciego de Ávila. **(ver Anexos XII y XIII)**

Estos referentes se sustentan en las siguientes hipótesis

$$H_0: \mu_{2001} = \mu_{2002} = \mu_{2003} = \mu_{2004}$$

H1: al menos una media es diferente

$$\alpha = 0.05$$

Al realizar la prueba de homogeneidad de varianzas, para determinar igualdad o no de estas, permite establecer el criterio para identificar la prueba a utilizar en las comparaciones múltiples.

Es por ello que la prueba de Tukey fue aplicada en 7 pruebas del sexo femenino y 6 del masculino y Games Howell en 13 y 14 respectivamente, estas permitieron corroborar que el año 2003 y 2004 marcan verdaderamente el cambio en cuanto a los resultados alcanzados por los practicantes, al aparecer una marcada mejoría de los resultados, tanto de carácter físico, como técnico.

Sin embargo es de destacar que a pesar de que existieron algunas irregularidades en el trabajo de la carrera de 1000 m, que se detectaron en las observaciones pedagógicas, las indicaciones metodológicas acerca de la relación trabajo descanso hizo que los niveles alcanzados se comportaran de manera estable.

En sentido general en el sexo femenino, se observa un comportamiento similar al del sexo masculino, con excepción del pre-test de Salto de Longitud con carrera de impulso, donde sí existe diferencia significativa, pre-test de Salto de Altura y post-test de Lanzamiento de

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

la Pelota, donde no hay diferencias significativas, manteniéndose en este caso los resultados más concentrados en el 2003 G-III y 2004 G-IV.

Por su parte al valorar los resultados de las pruebas técnicas reflejadas en el **Anexo XIV**, puede precisarse lo siguiente:

- Se obtiene un incremento en los valores alcanzados en el post-test, respecto al pre-test.
- Se obtiene un incremento significativo en los resultados alcanzados en un año con respecto al otro, donde se precisa que, al igual que en las pruebas físicas, el año donde se presentan mayor cantidad de diferencias significativas es el G-III, seguido por el G-IV, donde los resultados aparecen de manera concentrada.
- Las pruebas donde se presentaron las mayores dificultades fueron en el despegue cada tres pasos y el lanzamiento de la pelota, en el sexo femenino, así como despegue cada tres pasos para el masculino, ambas pruebas además de requerir de un gran nivel de las capacidades condicionales, requieren de un alto nivel de manifestación de las capacidades coordinativas.
- Los mejores resultados se reportan en la realización de la Carrera Elevando Muslo para ambos sexos y el Lanzamiento de la Pelota de Béisbol para varones.

Un elemento a considerar es el resultado de las mediciones de la talla y el peso de los practicantes. Al comenzar y al finalizar el trabajo, no presentaron cambios significativos, pues existe un crecimiento limitado de la talla en este grupo etáreo en el territorio, lo que determina el incumplimiento con las exigencias nacionales de estos indicadores.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Los aspectos valorados en este epígrafe permiten establecer los criterios pertinentes para llevar a cabo la validación de la propuesta final del programa.

3.2.2.-Resultado del Criterio de Expertos.

Las investigaciones realizadas, a partir del curso 1996 – 1997 con el fin de elaborar el programa de Formación Básica del Atletismo, para las edades 8-11 años, y posteriormente, las realizadas en el año 2000, dentro del proyecto de investigación “Programa de Formación Básica de Atletismo Cubano” para las edades de 10-11 años en la provincia de Ciego de Ávila, dio lugar al programa que se propone en esta tesis.

Uno de los criterios de validación de este programa, se realiza mediante la aplicación del criterio de expertos. Para ello se realizó la consulta a 20 especialistas, estableciendo el grado de conocimiento y la fuente de información que poseen sobre el tema (**ver Anexo XV**), de los cuales según el resultado de la prueba de competencia, 19 resultaron ser expertos en el tema de investigación, (**ver Anexo XVI**).

A los expertos seleccionados se les solicitó respondieran la siguiente guía para la evaluación de los aspectos concernientes al programa:

Guía para la evaluación de las modificaciones del programa de Formación Básica del Atletismo.

Compañero (a): Con el objetivo de validar las modificaciones realizadas al programa de Formación Básica para las edades de 10-11 años, que se adjuntan, necesitamos evalúe, utilizando la escala que se propone, los aspectos que relacionamos a continuación.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

1. Ofrece mensajes que guían al pedagogo en la solución del desarrollo de las habilidades físicas y técnicas.

muy adecuado	bastante adecuado	adecuado	poco adecuado	no adecuado

2. Las informaciones que se ofrecen y solicitan son concisas.

muy adecuado	bastante adecuado	adecuado	poco adecuado	no adecuado

3. El nivel de complejidad del programa se corresponde con las características de los técnicos o profesores de Educación Física que puedan utilizarlo.

muy adecuado	bastante adecuado	adecuado	poco adecuado	no adecuado

4. El programa se sustenta en escalones de trabajo, por los que cada practicante debe transitar.

muy adecuado	bastante adecuado	adecuado	poco adecuado	no adecuado

5. Soluciona la carencia de bibliografía referente a la utilidad de los juegos para estas edades.

muy adecuado	bastante adecuado	adecuado	poco adecuado	no adecuado

6. Organización de los contenidos por temas en correspondencia a cada escalón de trabajo.

muy adecuado	bastante adecuado	adecuado	poco adecuado	no adecuado

7. Adecuación de los métodos y medios de enseñanza tanto del entrenamiento como con los de Educación Física.

muy adecuado	bastante adecuado	adecuado	poco adecuado	no adecuado

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

8. Adecuación de las escalas de evaluación, para evaluar los objetivos.

muy adecuado	bastante adecuado	adecuado	poco adecuado	no adecuado

Una vez conocidos los criterios de los expertos acerca de los diferentes aspectos objetos de consulta, se construyó la matriz de frecuencia (**Anexo XVII**), donde se aprecia, el procesamiento de los datos, utilizando los pasos correspondientes según el método empírico Delphy, que permitió obtener los resultados que se reflejan en la tabla 13.

Tabla 13 Resultados del criterio de los expertos, sobre la revisión final del programa.

No.	Aspectos	Categorías
1	Los mensajes guían hacia el desarrollo de habilidades.	Bastante adecuado
2	Las informaciones son concisas.	Muy adecuado
3	Se corresponde con el nivel de los profesores.	Bastante adecuado
4	Se sustenta en Escalones.	Bastante adecuado
5	Soluciona la carencia de bibliografía sobre juegos.	Bastante adecuado
6	Se organizan los contenidos por temas.	Muy adecuado
7	Vincula los métodos y medios de Educación Física y de entrenamiento.	Bastante adecuado
8	Adecuación de las escalas de evaluación, para evaluar los objetivos.	Bastante adecuado

Por otra parte la propuesta del programa fue valorada, por varios miembros de la Comisión Nacional de Atletismo, quienes ofrecieron los testimonios siguientes:

“Constituye un valioso instrumento que se viene modificando y aplicando hace varios años por los entrenadores de las áreas deportivas de la provincia Ciego de Ávila, sirviendo de

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

material de consulta para la formación de los pedagogos. La aplicación de estas experiencias ha contribuido a mantener los resultados de los practicantes de manera agrupada, lo que ha traído consigo su ubicación en los campeonatos zonales en que han participado desde su puesta en práctica”.

“Se hace necesario destacar que este tema, realmente poco tratado en el mundo y en particular en Cuba, es un elemento significativo que nos hace reflexionar en que se están dando pasos muy importantes en la faena con estas edades, que parte desde la confección de este programa para perfeccionar el trabajo con un carácter cada vez más desarrollador de las habilidades de los niños y niñas que practican el Atletismo”.

“Ha alcanzado los resultados concebidos en función de los objetivos propuestos, con la aportación del documento así como su puesta en práctica, con lo cual se ha logrado un avance en el desarrollo de las habilidades tanto de técnicos como de atletas en la práctica del Atletismo en las edades de 10-11 años, lo que ha tributado en la ubicación de la provincia entre los dos primeros lugares a nivel zonal nacional”.

Otro elemento que da significación a la presente investigación son los trabajos de diplomas desarrollados bajo la tutoría del autor, que tributan directamente a este tema de investigación, abordando aspectos de carácter técnico metodológico con un seguimiento estructural adecuado, alcanzando así, resultados significativos en su puesta en práctica.

3.2.3.-Análisis de la efectividad del programa, en relación con el incremento de la promoción a la EIDE.

El análisis del aporte al alto rendimiento (EIDE) como un indicador que permite de forma indirecta evaluar la eficacia del proceso de perfeccionamiento del programa hasta alcanzar su versión final, se ofrece a través del análisis de la tabla 14.

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

Tabla 14 Resumen de los aspectos cuantitativos y cualitativos relacionado con el ingreso en la EIDE, en el período 2000-2005.

Etapa	Cantidad de niñas y niños que ingresan a la EIDE		Criterio cualitativo del entrenador respecto a la formación físico-motriz del atleta que ingresa a la EIDE								
	Total ingreso	Formados en áreas deportivas	B			R			M		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3
2000-2001 Programa Vigente	7	5 71,4%	1* 14,2 %	1 14,2 %	28,5 %	-	1 14,2 %	14,2 %	4* 57,1 %	-	57,1 %
2001-2002 Modificado I	3	2 66,6%	2* 66,6 %	-	66,6 %	-	-	-	-	1 33,3 %	33,3 %
2002-2003 Modificado II	15	9 60%	7* 46,6 %	2 13,3 %	60%	1* 6,6%	2 13,3 %	20%	1* 6,6%	2 13,3 %	20%
2003-2004 Propuesta	22	14 63,6%	11* 50%	1 4,5%	54,5 %	2* 9%	4 18,1 %	27,2 %	1* 4,5%	3 13,6 %	18,1 %
2004-2005 Ingreso	15	12 80%	7* 46,6 %	1 6,6%	53,3 %	4* 26,6 %	-	-	1* 6,6%	-	2 13,3 %

Leyenda:

1. Formados en el área deportiva.
2. Ingreso indirecto (no del área deportiva).
3. % de ingreso en cada criterio.

Como se aprecia, el desarrollo de esta investigación propicia el perfeccionamiento del trabajo en el área deportiva, evidenciado en los resultados que se ofrecen en la tabla anterior, donde se destaca, en primer lugar, el incremento del número de niños y niñas

Capítulo III. Programa de Formación Básica en el Atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila y su Validación.

que ingresan a la EIDE, provenientes de las áreas deportivas de Atletismo y en segundo lugar el mejoramiento de los resultados cualitativos de la evaluación aportada por los entrenadores, con relación a la formación físico-motriz de los practicantes, estos resultados no son concluyentes, pero como explicábamos anteriormente constituyen un criterio a tener en cuenta por parte del autor a la hora de evaluar la efectividad del proceso de aproximaciones sucesivas puesto en práctica.

CONCLUSIONES

1. La investigación realizada para el perfeccionamiento del programa de Formación Básica del Atletismo, asume el concepto de una preparación deportiva sostenible, al propiciar el desarrollo multilateral de los niños(as) en su formación y al asumir principios pedagógicos en la estructuración del programa y el desarrollo del proceso docente del Atletismo en la etapa estudiada.
2. Los resultados obtenidos mediante el control sistemático de la preparación físico-técnica, los intereses de los practicantes, las observaciones a clases y la opinión de los especialistas, permitieron las transformaciones paulatinas del programa vigente, hasta llegar a la propuesta final, logrando un programa que propicia el perfeccionamiento del proceso de Formación Básica del Atletismo con niños(as) de 10-11 años, practicantes en las áreas deportivas de la provincia de Ciego de Ávila.
3. Los resultados de las pruebas físicas y técnicas corroboran el perfeccionamiento del proceso de Formación Básica del Atletismo con niños de 10-11 años en la provincia Ciego de Ávila, cuyos mejores momentos se localizan en la tercera y cuarta etapa de la investigación.
4. Las modificaciones realizadas al programa vigente, relacionadas con la estructuración, organización de los contenidos y la utilización del manual de juegos propuesto para el desarrollo del proceso docente en la Formación Básica del

- Atletismo, permitieron lograr un adecuado balance entre las actividades propias del Atletismo con las de carácter lúdico.
5. Las opiniones emitidas por los especialistas de Atletismo sobre el impacto del programa propuesto, destacan su influencia en la selección de los niños(as) que ingresan a la EIDE, lo que se refleja en las tendencias del ingreso dentro del período estudiado.
 6. El proceso investigativo que integró diferentes métodos en una estructura de aproximaciones sucesivas con elementos de la investigación-acción, revela las potencialidades de la interconexión de los diversos paradigmas investigativos al propiciar un proceso con un alto nivel de interacción entrenador-investigador y permitir el establecimiento de la propuesta final del programa en el propio contexto del objeto.

RECOMENDACIONES

- 1.- Proponer a la Comisión Provincial de Atletismo y al Departamento de Alto Rendimiento en Ciego de Ávila, dar seguimiento al desarrollo de la propuesta de programa y establecer una concepción de perfeccionamiento continuo en su generalización.

- 2.- Poner a disposición de la dirección de Ciencia y Técnica y a la Dirección de Alto Rendimiento (DAR), este programa como oferta tecnológica para que se propicie su puesta en práctica a nivel de país, y contribuir con ello a la sostenibilidad de la preparación de los deportistas cubanos, desde su Formación Básica.

BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta, L. (2000). Tempos de crecimiento de las carreras de velocidad y vallas. Ciudad Habana, Manuscrito. Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
2. Álvarez de Zayas, C. (1995). Epistemología: Monografía. Disquete.
3. Álvarez de Zayas, C. (1999). La Escuela en la Vida. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 145 p.
4. Álvarez de Zayas, C. Y Sierra Lombardía, V. (s/f). La Investigación Científica en la Sociedad del Conocimiento. La Habana, Libro Digital.
5. Álvarez Valiente, Ilsa. (1999). El proceso y sus movimientos: Modelo de la dinámica del proceso docente educativo en la Enseñanza Superior. Santiago de Cuba, Tesis (Doctor en Ciencias Pedagógicas). 105 p.
6. Álvarez, R. (2000). Hacia un currículum integral y contextualizado. La Habana, Editorial Academia. 85p.
7. Ballesteros, J. M. (1991). Manual de entrenamiento Básico. London, Editorial Internacional Amateur Athletic Federation. 116p.
8. Betancourt Mella, Lázaro. (1991). Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 185p.
9. Blázquez D. (1990). Evaluar en Educación Física. Barcelona, Editorial Inde. I t.
10. Bulgakova. (1989). Citados por Volkov V. M y Filin V.P. en su Selección deportiva. Moscú, Ediciones Cultura Física y Deporte. 153 p.
11. Calderón, J. C. (1994). Bases Científico metodológicas de los aspectos principales del proceso de educación física. La Habana, Ediciones ACCAFIDE. 86 p.
12. Cape Corona Niurka. (1997). Estudio de los resultados competitivos de los Atletas Infantiles de 10-11 años de ambos sexos en el Período 1995-1996. Ciudad de la Habana, Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física. 45 p.
13. 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.

14. Cuevas Palacios, A. y col. (2000). Programa de preparación del deportista Atletismo: Medio fondo, fondo y marcha. La Habana, Comisión Nacional de Atletismo. 111 p.
15. De la Torre, N.A. (1999). Apuntes para un compendio sobre metodología de la investigación Científica. Pinar del Río, Libro Digital.
16. Díaz Rodríguez, R. (2000). Tempos de crecimiento de la velocidad media competitiva en las sprinters cubanas. Ciudad de La Habana, Tesina en opción al título de Diplomado en Atletismo. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. 68 p.
17. Dick, Frank, W. (1993). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. 410 p.
18. Dieguez R. B. (2001). Un modelo del proceso de solución de problemas matemáticos contextualizados en la matemática básica para la carrera de agronomía. Ciego de Ávila, Tesis en Opción al título de Doctor en Ciencias Pedagógicas. 192 p.
19. Durán Piqueras, J. P. (2002). Manual Básico de Atletismo, Tomo II Lanzamientos. España, Editado por la Real Federación Española de Atletismo. 111 p.
20. Estévez Cullell, M. y col. (2004). La Investigación Científica en la actividad física: su Metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. 318 p.
21. Farell Vázquez, G. y col. (2003). Investigación Científica y nuevas tecnologías. La Habana: Editorial Científico Técnica,.
22. Filin, V. P. (1986). La preparación de Velocidad fuerza de los deportistas jóvenes. Moscú, Editorial Cultura Física y Deportes. 210p.
23. Fleitas Días I. y col. (1990). Teoría y práctica general de la gimnasia. La habana, Ediciones ENPES. 206 p.
24. Forteza, A y Ranzola, A. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica. 75 p.
25. Fuentes González, H. (2000). Dinámica de la Educación Superior. Santiago de Cuba, CEES Manuel F. Gran. 101 p.

26. Garcías, J. M. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones. Madrid, Editorial Gymnos. 518 p.
27. García, J. M. y col. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid, Editorial Gymnos. 169 p.
28. Garcías, J. M. (1998). La velocidad. Madrid, Editorial Gymnos. 250 p.
29. González Rodríguez, C. (2001). Educación Física en preescolar. Barcelona, Editorial Inde. 144 p.
30. González Terry, C. (2002). Las Habilidades Pedagógicas Profesionales del profesor de Educación Física ante los retos de la contemporaneidad (Maestría Didáctica de la Educación Física Contemporánea). La Habana, Versión J.
31. González, V. (2001). Pedagogía no directiva: la enseñanza centrada en el estudiante, en Tendencias Pedagógicas contemporáneas. La Habana, CEPES. 95 p.
32. Grosser, M. (1992). Rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. México, Editorial Martínez Roca. 150 p.
33. Griñan P. y Martínez O. (1998). Estudio de la preparación física del deportista de las áreas deportivas en los municipios Ciego de Ávila, Morón, Majagua, Ciro Redondo y Baraguá del deporte Atletismo. Ciego de Ávila, Trabajo de Diploma. Universidad de Ciego de Ávila. 52 p..
34. Guardo M. E. (1998). Modulo la Investigación Científica aplicada al deporte. Matanzas, Universidad de Matanzas. 82 p.
35. Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Teoría-práctica, problemas específicos. – México, Editorial Martínez Roca. 235 p.
36. Harre D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica. 165 p.
37. Hernández Prado, C. M. (2000). Sistema de Control Biomecánico para retroalimentar la carrera de 100 metros planos. Matanzas, Manuscrito, Tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas. 210 p.

38. Hernández Samperi, R. (2002). Metodología de la investigación. México, Editorial Mc Graw Hill. 3ra ed.
39. Jiménez, A. Y. (2003). El Atletismo Avileño (10-11 años), sus resultados con el programa de Formación Básica y su complemento. Ciego de Ávila, Manuscrito, Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física. 71 p.
40. Labarrere, G. (2003). Pedagogía. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 354 p.
41. López, A. (2003). El Proceso Enseñanza Aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral. La Habana, Editorial Deportes. 115 p.
42. López, A. (2003) ¿ Es la Educación Física, ciencia?. Revista Digital, efdeportes, # 62. p. 3 - 6
43. López, A. (2002). Aprendizaje de hechos y conceptos en Educación Física. Barcelona, Revista APUNTS # 69. p. 10 – 14.
44. López, A. (2000). Integralidad, Variabilidad y Diversidad en Educación Física. Revista Digital, efdeportes, # 19. p. 9 – 12.
45. López, A. (2001). Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. Revista Digital, efdeportes, # 32. p. 4 – 8.
46. López, A. (2000). Tendencias Contemporáneas de la Clase de Educación Física. Michoacán, Cuadernos IMCD, serie pedagógica, # 26. 158 p.
47. López Porto F. (2004). Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en yudocas de élite retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología. Universidad de las Palmas de gran canaria- Instituto Superior de Cultura Física, Tesis Doctor en Ciencias de la actividad Física, España-Cuba. 284 p.
48. Llado Rodríguez, A. (1997). Estudio de la preparación del deportista de las áreas deportivas en los municipios 1ro de Enero y Bolivia, Provincia Ciego de Ávila. Trabajo de Diploma, Universidad de Ciego de Ávila. 67 p.
49. Matveev, L.P. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, Editorial Ráduga. 320 p.

50. Matveev, S.F. (1983). La efectividad de la alternancia de sesiones con distintas cargas en los microciclos de entrenamiento (material de Judo). Kiev Resumen de tesis. 22 p.
51. Menshikov, V.V. y Volkov, V.M. (1990). Bioquímica. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat. 420 p.
52. Méndez, P. (1988). Tendencia del desarrollo de la rapidez, la fuerza y la resistencia en niños y adolescentes no entrenados. Ciudad de La Habana, Trabajo de Diploma. 32 p.
53. Molina, I. J; Cisneros, G. y col. (1981). Planes y trabajos para los atletas de las áreas deportivas masivas especiales y escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE). C. Habana, INDER. 236 p.
54. Mozo Cañete, L.D. (1998). Metodología para la determinación de las zonas de edades óptimas para la obtención de los máximos resultados deportivos. Su aplicación en los 400 m planos masculinos. Ciudad de la Habana, tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas. 101 p.
55. El niño y la Actividad Física. – 3. ed. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 1995. – 210 p. – (Colección Educación Física y Enseñanza).
56. Ozolin y D. P. Harkov. (1991). Atletismo. La Habana, Editorial Científico Técnica. 1 t. 387 p.
57. Ozolin y D. P. Harkov. (1991). Atletismo. La Habana, Editorial Científico Técnica. 2 t. 387 p.
58. Ozolin, N. G. (1983). Sistema Contemporáneo de entrenamiento Deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica. p. 53-60.
59. Partido Comunista de Cuba. Comité Provincial (Ciego de Ávila). Invasor /Órgano del Comité Provincial del PCC. – a.25 nr.53 (jul. 1979) – (jul. 2004).
60. Pérez Rodríguez, G. y col. (1996). Metodología de la investigación educacional, primera parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 85 p.

61. Pila Hernández H,J. (1989). Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana. Ciudad de la Habana, tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
62. Pila Hernández, H. (1995). Actualización de las normas de capacidades motrices en la población cubana, como medio de evaluación de los planes y programas de cultura física general en Cuba. Ciudad de la Habana, Resumen de los resultados del tema de investigación de la Dirección de Educación Física y Cultura Física del INDER. 60 p..
63. Pila Hernández, H. (2000). Métodos y Normas para Evaluar la Preparación Física y Seleccionar Talentos Deportivos. México, Editorial .Supernova. 58 p.
64. Platonov, V. (1995). La preparación física. Barcelona, Editorial Planeta. 150 p.
65. Platonov, V. (1991). La adaptación en el deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo. 313 p.
66. Polischuk, V. (1995). Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento. Barcelona, Editorial Paidotribo. 138 p.
67. Ramírez Urizarri, L. A. (1999). Algunas consideraciones acerca del método de evaluación utilizando el criterio de expertos. Santa Fé de Bogotá, Colombia. 23 p.
68. Ricardo C. O. (2001). Iniciación Deportiva. La Habana, Ediciones Síntesis. 110 p.
69. Rius Sant, J. (1996). Metodología del Atletismo. 2. ed. Barcelona, Editorial Paidotribo. 135 p.
70. Riverón C. A. (1999). Estudio de los Indicadores que permiten evaluar el nivel de preparación físico técnica de los atletas de las áreas deportivas de Atletismo de la provincia Ciego de Ávila. Ciego de Ávila, Universidad de Ciego de Ávila. 68 p.
71. Rizo, F. M. (1989). Análisis del nivel de desarrollo de las cualidades físicas en atletas infantiles del área de medio fondo y marcha deportiva de las EIDE en ambos sexos. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física. 31 p.
72. Roig Solá S. (2002). Flexibilidad. La Habana, Jornada Científica del Alto Rendimiento. 89 p.

73. Romero Frómeta, E. y col. (1985). Análisis del sistema de entrenamiento en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar en Atletismo en edades 12-16 años. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física. 80 p.
74. Romero Frómeta, E. y col. (1990). Manual de Atletismo. La Habana, Editorial José Antonio Huelga. 91 p.
75. Romero Frómeta, E. y col. (1989). Programa de Preparación del Deportista. La Habana, Editorial José A. Huelga. 126 p.
76. Romero Frómeta, E. (2000). Programa para la formación básica del atleta cubano de disciplinas múltiples. La Habana, Comisión Nacional de Atletismo. 127 p.
77. Romero Frómeta, E. (2000). Programa para la formación básica del lanzador cubano de Atletismo. La Habana, Comisión Nacional de Atletismo. 155 p.
78. Romero Frómeta, E. (2002). Tempo de crecimiento de la velocidad media competitiva en las esprintes cubanas, La Habana, Revista Cuba de Cultura Física. # 1. 8 – 15 p.
79. Romero Frómeta, E. (2001). Una metodología para clasificar el rendimiento deportivo en el Atletismo cubano. La Habana, Tesis en Opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. 192 p.
80. Romero Frómeta, E. (1999). Compendio de temas de la Maestría en Metodología del Entrenamiento Deportivo en la opción Atletismo. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. 210 p.
81. Romero Frómeta, E. y Kiyoshi Takahashi (2003). Guía metodológica de ejercicio en Atletismo: Formación Técnica y Entrenamiento. Porto Alegre, Editorial Armed. 235 p.
82. Romero Frómeta, E. (2003). La iniciación deportiva en Atletismo en edades 10-11 años. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Libro Digital.
83. Romero Frómeta, E. (1997). La selección en el deporte. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física. 25 p.

84. Romero Frómeta, E. (2003). La transferencia de hábitos en la preparación física como proceso único. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. 755 p.
85. Romero Frómeta, E. y Zerquera Alcalde, F. (1990). Measuring multilateral physical preparation. Puerto Rico, Technical Bulletin of the International Amateurs Athletics Federation # 1. 56 – 59 p.
86. Romero Frómeta, E. (2003). Programa para la formación básica del velocista cubano. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. 160 p.
87. Ruiz Aguilera, A. s/f. La Investigación Educativa. La Habana, . Libro digital.
88. Ruiz Aguilera, A. (2003). Teoría y práctica curricular. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 157 p.
89. Ruiz L. y Sánchez F. (1987). Rendimiento deportivo. Claves para la optimización del aprendizaje. España, Editorial Gymnos. 83 p.
90. Sánchez Blázquez, F. (1996). Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid, Editorial Gymnos. 125 p.
91. Sánchez Blázquez, F. (2000). De la iniciación deportiva y el Deporte escolar. Madrid, Editorial Gymnos. 150 p.
92. Santana, J. L. (2003). La contextualización de la Dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento. Santa Clara, tesis Doctoral. 114 p.
93. Schmolinsky, G. (1985). Atletismo. Madrid, Editorial Pila Teleña. 405 p.
94. Thompson, P. (1991). Introducción a la teoría del Entrenamiento. London, Editorial Internacional Amateur Athletic Federation. 250p.
95. Toledo González R. (2004). Herramienta para la planificación del Atletismo de Iniciación “Atleta”. Ciego de Ávila, trabajo de Diploma. 60 p.
96. Torralba Jordán, M. A. (2001). Del Juego y las Habilidades Motrices Básicas al Atletismo. Atletismo en personas con discapacidad visual. Barcelona, Universitat de Barcelona. 28 p.

97. Trujillo Tardío, O. y col. (2001). Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física, enseñanza primaria (Primer Ciclo). La Habana, Editorial Deportes. 95 p.
98. Trujillo Tardío, O. y col. (2001). Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física, enseñanza primaria (Segundo Ciclo). La Habana, Editorial Deportes. 61 p.
99. Valdés C. H. (1987). Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el deporte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 264 p.
100. Vázquez Martí, M. (1999). Estudio piloto sobre la determinación de las normas de capacidades motrices en la población escolar de 6-18 años en la provincia de Cienfuegos, como medio de validación de modificaciones al Sistema Nacional de Eficiencia Física y Selección de talentos. La Habana, Trabajo de Diploma. 90 p.
101. Velázquez Terry, J. y Cape Corona, N. (1997). Estudio de los resultados competitivos de los atletas infantiles de 10-11 años de ambos sexos es el período 1995 – 1996. Ciudad de la Habana, Trabajo de diploma. 45 p.
102. Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. 185 p.
103. Volkov, V.M. (1983). Selección Deportiva. Moscú, Editorial Fisicultura y Sport. 150 p.
104. Zasiorki V.M. (1989). Metrología Deportiva. Moscú, Editorial Planeta. 85p.
105. Zimkin, N. V. (1987). Fisiología humana. La Habana, Editorial Científico Técnica. 220 p.

Anexo I

• ENCUESTA A LOS ATLETAS

Estimado Atleta, me encuentro enfrascado en una investigación científica, que tiene entre sus objetivos, valorar el trabajo que se desarrolla de forma multilateral a los niños y niñas que practican el Atletismo de las edades 10-11 años, en las áreas deportivas. Por tal motivo es necesario que nos ayude con su valioso criterio.

Le pedimos que lean cuidadosamente cada interrogante y contesten con su criterio de forma individual.

Muchas gracias.

1. Edad_____.
 2. ¿Cuántos años lleva entrenando Atletismo? _____.
 3. ¿Has entrenado algún otro deporte?.
- Sí _____ No _____; de responder Sí, cuál o cuáles.

-
4. Refleje en orden de preferencia los tres deportes que más te gustaría practicar:
 - a) _____.
 - b) _____.
 - c) _____.
 5. ¿Por qué prácticas el Atletismo? Se puede marcar tantas opciones consideres necesarias.
_____ Me gusta.
_____ Por afinidad con el entrenador.
_____ No se practica otro deporte en mi escuela.
_____ Por mis condiciones físicas.

_____ Influencias por un amigo.

_____ Por tradición familiar.

_____ Es el de mejor resultado en el municipio.

_____ Me llamó la atención cuando lo vi por la TV.

6. ¿Se realizan Juegos durante las clases de Atletismo?

Sí _____ No _____; A veces. _____

7. ¿Conoces algunas de las figuras relevantes del Atletismo Nacional?.

Sí _____ No _____; de responder Sí, mencionar algunas. _____

8. ¿Te gustaría que se incluyeran juegos durante las clases de Atletismo?.

Sí _____ No _____

Anexo II

ENCUESTA A ENTRENADORES Y COMISIONADOS.

Distinguido especialista, me encuentro enfrascado en la elaboración de una investigación científica, que tiene entre sus objetivos valorar algunos elementos que permitan facilitar la orientación metodológica a los entrenadores, tributando al desarrollo multilateral de los niños que practican el Atletismo de las edades 10-11 años en las áreas deportivas. Por tal motivo es necesario que nos brinden su valiosa colaboración, lo cual nos permitirá apropiarnos de tan necesaria información.

Le pedimos que lean cuidadosamente cada interrogante y contesten con su criterio de forma individual.

Muchas gracias.

Datos Generales:

Coloque una cruz (X) o llene el espacio en blanco según convenga.

1. Entrenador _____
2. Metodólogo _____
3. Dirigente Deportivo____ Cargo_____
4. Otros _____ Cuáles _____.
5. Graduado: Técnico Medio____ Nivel Superior____ No Graduado____ Maestría ____
Especialidad de Post-Grado____ Diplomado____ Doctor_____
6. Años de experiencia en la actividad _____
7. Municipio _____
8. Provincia _____
9. ¿Ha cursado el Nivel I de la IAAF? Sí _____ No ____ Año _____

10. ¿Lo aprobó? Sí _____ No _____

11. ¿Ha cursado el Nivel II de la IAAF? Sí _____ No _____ Año _____

12. ¿Lo aprobó?: Sí _____ No _____

13. ¿Ha recibido algún curso de superación profesional para su actividad?

Sí _____ No _____

14. Diga

Cuales _____

15. En los niños que se inician en el Atletismo edades 10-11 años, el entrenamiento

debe estar dirigido fundamentalmente a:

_____ Entrenamiento Multilateral en el Deporte en general.

_____ Entrenamiento Multilateral en Atletismo.

_____ Entrenamiento Multilateral tanto para el Atletismo como para otros Deportes.

16. Considera oportuna la utilización de juegos en las clases de Atletismo.

_____ Si _____ No _____ A veces

17. Debe utilizarse los medios y métodos de la Educación Física

_____ Si (Cuáles) _____ No

18. En una sesión del programa de Clases para niños de 10-11 años, las clases deben

dosificarse en:

_____ Unidades de carga en Volumen

_____ Unidades de Tiempo

_____ Unidades de Carga y Tiempo

19. En el programa de clase debe estructurarse con una planificación en forma de:

_____ Macro ciclo como en la EIDE

_____ Etapas de orientación

_____ Temas de Estudio

_____ Bloques de Contenidos

20. Los objetivos del programa vigente están formulados adecuadamente.

_____ Si _____ No

21. Para el desarrollo de la resistencia aeróbica en estas edades, qué métodos usted recomienda.

22. Para el desarrollo de la rapidez en estas edades, qué métodos usted recomienda.

23. Para el desarrollo de la flexibilidad en estas edades, qué métodos usted recomienda.

24. Para el desarrollo de la fuerza en estas edades, qué métodos usted recomienda.

_____ Con pesos reducidos.

_____ Con superación del peso corporal.

_____ Con ayuda de un compañero.

25. Para el desarrollo de los Juegos en estas edades, qué métodos usted recomienda.

26. Refiérase a los ejercicios que según su consideración deben tenerse en cuenta para evaluar el nivel de preparación física de estos practicantes, durante el desarrollo del programa.

27. Considera que se deben precisar los momentos de la evaluación.

_____ Si _____ No

28. Desea abordar algún otro elemento que considere de importancia referente a esta temática

Anexo III

GUIA DE OBSERVACION

- Equipo _____.
 - Categoría _____.
 - Lugar de la Observación _____.
 - Hora de Inicio _____.
 - Hora Final _____.
 - Fecha _____.
 - Cantidad de Atletas: M ____ F ____
 - Etapa de Entrenamiento _____.
1. Orientación de los objetivos de la actividad.
Adecuado _____ Inadecuado _____.
 2. Distribución de los Atletas en el área.
Bien _____ Regular _____ Mal _____.
 3. Explicación de los ejercicios.
Bien _____ Regular _____ Mal _____.
 4. Demostración de los ejercicios.
Bien _____ Regular _____ Mal _____.
 5. Corrección de errores.
Bien _____ Regular _____ Mal _____.
 6. Errores metodológicos que se presentaron en el entrenamiento.
-

7. Orden de desarrollo de las actividades físicas y la técnica.

Correcto _____

Incorrecto _____

Técnica _____

Técnica _____

Rapidez _____

Rapidez _____

Fuerza _____

Fuerza _____

Resistencia _____

Resistencia _____

8. Consideraciones del observador.

- Realizó un mayor trabajo.

Físico _____ Técnico _____

- **Análisis de Documentos:**

- **Planes de Clase:**

Coherencia entre las partes.

Relación objetivo – método –medios.

Correspondencia con el programa.

- **Control de evaluaciones:**

Cumplimiento del cronograma recomendado.

Nivel de las evaluaciones.

Correspondencia con el SUCAC.

Anexo IV

ENCUESTA A ENTRENADORES Y COMISIONADOS.

Distinguido especialista, me encuentro enfrascado en la elaboración de una investigación científica, que tiene entre sus objetivos valorar algunos elementos que permitan facilitar la orientación metodológica a los entrenadores, tributando al desarrollo multilateral de los niños que practican el Atletismo de las edades 10-11 años en las áreas deportivas. Por tal motivo es necesario que nos brinden su valiosa colaboración, lo cual nos permitirá apropiarnos de tan necesaria información.

Le pedimos que lean cuidadosamente cada interrogante y contesten con su criterio de forma individual.

Muchas gracias.

Datos Generales:

Coloque una cruz (X) o llene el espacio en blanco según convenga.

1. Entrenador _____
2. Metodólogo _____
3. Dirigente Deportivo ___ Cargo _____
4. Otros _____ Cuáles _____.
5. Graduado: Técnico Medio ___ Nivel Superior ___ No Graduado ___ Maestría
_____ Especialidad de Post-Grado _____ Diplomado _____ Doctor _____
6. Años de experiencia en la actividad _____

-
7. Municipio _____
8. Provincia _____
9. ¿Ha cursado el Nivel I de la IAAF? Sí _____ No ____ Año _____
10. ¿Lo aprobó? Sí _____ No _____
11. ¿Ha cursado el Nivel II de la IAAF? Sí _____ No ____ Año _____
12. ¿Lo aprobó?: Sí _____ No _____
13. ¿Ha recibido algún curso de superación profesional para su actividad?
- Sí _____ No _____
14. Diga Cuales _____
15. En los niños que se inician en el Atletismo edades 10-11 años, el entrenamiento debe estar dirigido fundamentalmente a:
- _____ Entrenamiento Multilateral en el Deporte en general
- _____ Entrenamiento Multilateral en Atletismo
- _____ Entrenamiento Multilateral tanto para el Atletismo como para otros Deportes
16. Considera oportuna la utilización de juegos en las clases de Atletismo.
- _____ Sí _____ No _____ A veces

17. Debe utilizarse los medios y métodos de la Educación Física

_____ Sí (Cuáles) _____ No

18. En una sesión del programa de Clases para niños de 10-11 años, las clases deben dosificarse en:

_____ Unidades de carga en Volumen

_____ Unidades de Tiempo

_____ Unidades de Carga y Tiempo

19. Los objetivos del programa modificado están formulados adecuadamente.

_____ Sí _____ No

20. En el programa de clase debe estructurarse con una planificación en forma de:

_____ Macro ciclo como en la EIDE

_____ Etapas de orientación

_____ Temas de Estudio

_____ Bloques de Contenidos

_____ Escalones de trabajo por temas de estudio y complejos de ejercicios.

21. Para el desarrollo de la resistencia aeróbica en estas edades, qué métodos usted recomienda.

22. Para el desarrollo de la rapidez en estas edades, qué métodos usted recomienda.

23. Para el desarrollo de la flexibilidad en estas edades, qué métodos usted recomienda.

24. Para el desarrollo de la fuerza en estas edades, qué métodos usted recomienda.

_____ Con pesos reducidos.

_____ Con superación del peso corporal.

_____ Con ayuda de un compañero.

25. Para el desarrollo de los Juegos en estas edades, qué métodos usted recomienda.

26. Considera adecuada la ubicación de los momentos de la evaluación.

_____ Si _____ No

27. Desea abordar algún otro elemento que considere de importancia referente a esta temática

Anexo V

ENCUESTA A ENTRENADORES Y COMISIONADOS.

Distinguido especialista, me encuentro enfrascado en la elaboración de una investigación científica, que tiene entre sus objetivos valorar algunos elementos que permitan facilitar la orientación metodológica a los entrenadores, tributando al desarrollo multilateral de los niños que practican el Atletismo de las edades 10-11 años en las áreas deportivas. Por tal motivo es necesario que nos brinden su valiosa colaboración, lo cual nos permitirá apropiarnos de tan necesaria información.

Le pedimos que lean cuidadosamente cada interrogante y contesten con su criterio de forma individual.

Muchas gracias.

Datos Generales:

Coloque una cruz (X) o llene el espacio en blanco según convenga.

1. Entrenador _____
2. Metodólogo _____
3. Dirigente Deportivo ____ Cargo _____
4. Otros _____ Cuáles _____.
5. Graduado: Técnico Medio ____ Nivel Superior ____ No Graduado ____
Maestría ____ Especialidad de Post-Grado ____ Diplomado ____
Doctor _____
6. Años de experiencia en la actividad _____

7. Municipio _____

8. Provincia _____

9. ¿Ha cursado el Nivel I de la IAAF? Sí _____ No ____ Año _____

10. ¿Lo aprobó? Sí _____ No _____

11. ¿Ha cursado el Nivel II de la IAAF? Sí _____ No _____ Año _____

12. ¿Lo aprobó?: Sí _____ No _____

13. ¿Ha recibido algún curso de superación profesional para su actividad?

Sí _____ No _____

14. Diga Cuales _____

15. En los niños que se inician en el Atletismo edades 10-11 años, el entrenamiento debe estar dirigido fundamentalmente a:

_____ Entrenamiento Multilateral en el Deporte en general.

_____ Entrenamiento Multilateral en Atletismo.

_____ Entrenamiento Multilateral tanto para el Atletismo como para otros Deportes.

16. Considera oportuna la utilización de juegos en las clases de Atletismo.

_____ Si _____ No _____ A veces

17. Debe utilizarse los medios y métodos de la Educación Física

_____ Si (Cuales) _____ No

18. En una sesión del programa de clases para niños de 10-11 años, las clases deben dosificarse en:

_____ Unidades de Carga en Volumen

_____ Unidades de Tiempo

_____ Unidades de Carga y Tiempo

19. El manual de Juegos, elaborado para las clases de Atletismo, constituye un soporte bibliográfico de interés para el trabajo del desarrollo multilateral de los practicantes.

_____ Si _____ No

20. Los objetivos del programa modificado están formulados adecuadamente.

_____ Si _____ No

21. En el programa de clase debe estructurarse con una planificación en forma de:

_____ Macro ciclo como en la EIDE

_____ Etapas de Orientación

_____ Temas de Estudio

_____ Bloques de Contenidos

_____ Escalones de trabajo por temas de estudio y complejos de ejercicios.

22. Para el desarrollo de la resistencia aeróbica en estas edades, qué métodos usted recomienda.

23. Para el desarrollo de la rapidez en estas edades, qué métodos usted recomienda.

24. Para el desarrollo de la flexibilidad en estas edades, qué métodos usted recomienda.

25. Para el desarrollo de la fuerza en estas edades, qué métodos usted recomienda.

_____ Con pesos reducidos

_____ Con superación del peso corporal

_____ Con ayuda de un compañero

26. Para el desarrollo de los Juegos en estas edades, qué métodos usted recomienda.

27. Desea abordar algún otro elemento que considere de importancia referente a esta temática

Anexo VI

MANUAL DE JUEGOS

Saltos Horizontales

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
El mensajero cojo	Se seleccionan los equipos y se trazan las líneas de partida, según la cantidad de equipos delante de cada línea se marca un círculo donde deberá estar situado un miembro de cada grupo seleccionado a una distancia de 12 metros. El primero de cada equipo salta con el pie derecho llevando un mensaje entregándolo al compañero que está delante, este lo traslada saltando en el pie izquierdo hasta el próximo compañero y así sucesivamente.	No se puede lanzar el mensaje. No se puede trasladar sobre un pie que no haya sido indicado. Gana el equipo que primero concluya.	Equipo	Juego	Fuerza Rápida	Despegue	El encargado de trasladar el mensaje debe tener en cuenta las tres subfases del despegue (colocación, amortiguación, extensión activa) con el fin de evitar lesiones.

<p>¿Quién salta más con carrera de impulso?</p>	<p>Se forman 4 o más equipos en hileras detrás de una línea, a 5 m se hace una marca. A la voz del profesor el primero de cada hilera sale corriendo hasta la marca y a partir de ella salta con un pie hacia delante cayendo con los 2 pies, el capitán es el encargado de marcar el lugar de caída, y señala el mejor salto.</p>	<p>El salto que no se realice a partir de la marca queda anulado. Gana el equipo que primero termine.</p>	<p>Equipo</p>	<p>Juego Repetición</p>	<p>Fuerza</p>	<p>Carrera de impulso y despegue</p>	<p>Enfatizar en una correcta carrera de impulso, partiendo de la coordinación de brazos y piernas en el momento del despegue.</p>
<p>Saltar en círculos.</p>	<p>Se forman 4 o más equipos en círculos con igual cantidad de alumnos en posición de sentados, manos apoyadas y piernas extendidas dejando una distancia prudencial entre uno y otro jugador. Un alumno seleccionado se levanta y salta con los dos pies por encima de las piernas de sus restantes compañeros, da una vuelta hasta llegar al punto de partida, toca a otro compañero que se encuentra a su derecha y así sucesivamente.</p>	<p>No se puede quedar nadie sin saltar, gana el equipo que primero termine.</p>	<p>Equipo</p>	<p>Juego</p>	<p>Resistencia a la fuerza</p>	<p>Despegue, vuelo y caída.</p>	<p>El encargado de saltar entre el resto de los compañeros debe tener en cuenta la colocación, amortiguación, extensión activa, con el fin de evitar lesiones.</p>

Salto con objetos	Se trazan dos líneas paralelas, una de salida y otra de llegada separadas a 15 m. Detrás de la línea de salida se forman 4 equipos en hileras. El primer jugador de cada equipo toma en su mano un objeto y realiza un salto sin carrera de impulso. Donde ponga los pies, al caer deja el objeto y regresa corriendo al final de su equipo. El siguiente realizará la actividad desde donde se encuentra el objeto.	Se puede repetir el salto para cumplir con el recorrido. Gana el equipo que primero cumpla el recorrido del objeto.	Equipo	Juego	Fuerza	Despegue, vuelo y caída.	Hacer incapié en el momento del salto en coordinar brazos y piernas y de esta forma evitar lesiones.
Molestar y atrapar.	Se trazan dos líneas paralelas separadas a 8 m, detrás de cada línea en fila se coloca el equipo debidamente seleccionado y cada jugador debe poseer un número. Cuando el profesor mencione un equipo y el número al que le corresponda saldrá corriendo hasta el equipo contrario y toca a un compañero, tratando de regresar saltando con ambas piernas hacia su línea, mientras que el	Si el jugador que molesta llega a su línea sin ser tocado representa un punto para su equipo, de no ser así el punto es para el equipo contrario. Gana el equipo que primero termine. No se puede	Equipo	Juego	Fuerza Rápida	Despegue	Los jugadores deben tener en cuenta las tres subfases del despegue (colocación, amortiguación, extensión activa) con el fin de evitar lesiones en los practicantes.

	contrario lo trata de atrapar con igual desplazamiento antes de que llegue a su línea.	regresar o atrapar si no es saltando.					
¿Quién acumula más objetos?	Se conforman 4 o más equipos, se trazan las líneas de salida y frente a cada línea se trazan 3 círculos, separados de la salida y entre sí a 1 m, el círculo del medio debe ser más grande, dentro de él se colocan objetos según la cantidad de jugadores. A la señal del profesor los primeros alumnos saltan hacia el primer círculo y luego al otro, donde cogen un objeto que dejarán en el tercer círculo, regresan corriendo, tocan al jugador siguiente y se incorporan al final.	Se salta con ambas piernas, si no se cae dentro del círculo, se regresa corriendo y sale otro compañero. Los objetos no se pueden tirar. Gana el equipo que más rápido acaba y más objetos acumule.	Equipo	Juego	Fuerza	Despegue, vuelo y caída	Enfatizar en un salto correcto, logrando la mayor coordinación de brazos y piernas.
El trencillo	Se seleccionan 2 ó 3 equipos con igual cantidad de estudiantes que estarán situados detrás de una línea de salida, a 6 m habrá situada otra línea y a su lado un marcador, 6 m más adelante otra línea y otro marcador. Los miembros de cada equipo toman el pie	Todos deben saltar en un mismo pie. El último del trencillo no puede dar la señal de cambio de pie, si no ha rebasado la línea que corresponde.	Equipo	Juego	Fuerza	Despegue	Los jugadores deben lograr una correcta coordinación de brazos y piernas, para evitar lesiones.

	derecho del compañero que tienen delante. El último del equipo no apoya este pie. A la señal del profesor el trencillo se desplaza hasta la primera línea, donde después de haberla traspasado el último integrante da una orden y cambian de pie, se trasladan a la segunda línea donde ocurre lo mismo, dan media vuelta y el último pasa a ser el primero.	Gana el equipo que logre llegar primero a la línea final.					
Pegado de gigantes	Se selecciona un alumno y este va a ser el que pega en el área que delimite el profesor. El que pega trata de atrapar a uno de sus compañeros para que ocupe su lugar, pero el desplazamiento de todos los jugadores debe ser con pasos largos y lo más rápido posible.	No se puede salir del área delimitada. El que no se escape con pasos de gigante pasa a pegar.	Dispersos	Juego	Resistencia	Despegue, vuelo y caída.	El encargado de dar los pasos largos, debe lograr una buena coordinación de brazos y piernas.
Persecución con salto.	Se trazan dos líneas (A y B) paralelas separadas de 2 a 6 m entre ellas y otra de llegada. Los alumnos formados en fila y divididos en dos equipos se ubican sobre las líneas de salida A y	El alumno que salga adelantado a la señal representa un punto para el equipo contrario, al	Equipo	Juego	Resistencia a la fuerza.	Carrera de impulso, despegue, vuelo y caída.	Los practicantes deben lograr coordinación entre brazos y piernas, y así evitar lesiones, contribuir a la enseñanza de las tres sub. fases del

	<p>B, ambos equipos de frente a su línea de llegada. El profesor indica quien persigue a quien, tanto el que persigue como los perseguidos tratarán de llegar a la línea de llegada saltando con ambas piernas, los perseguidos no deben ser tocados por los perseguidores quienes querrán tocarlos. Cada alumno tocado representa un punto para su equipo.</p>	<p>igual que el que no realice el salto establecido. Gana el equipo que más puntos acumulen.</p>					<p>despegue: Colocación, amortiguación y extensión activa.</p>
<p>Brinca y cambia de cubo</p>	<p>Se forman 3 o más equipos en hileras separados entre sí a 2 m, colocándose detrás de una línea de salida, frente a cada hilera se colocan 6 aros separados a 1 m de la salida y uno del otro. En los aros 2, 4 y 6 se coloca un cubo. A la voz del profesor los primeros alumnos salen brincando con ambos pies, cayendo dentro del aro, cogen el cubo del 2do aro y lo dejan en el aro siguiente, lo mismo ocurre con el aro 4 , el</p>	<p>Siempre debe haber un aro vacío y otro ocupado. Los cubos deben quedar dentro del aro.</p>	<p>Equipo</p>	<p>Juego</p>	<p>Fuerza Rápida</p>	<p>Despegue, Vuelo y Caída.</p>	<p>Lograr coordinación de brazos y piernas, con el fin de evitar lesiones.</p>

	cubo del aro 6 se deja en el primer aro. El regreso es corriendo y se incorporan al final de su equipo.						
El zorro cojo	En el centro de la cancha se encuentra en cuclillas un atrapador, los jugadores se le acercan entran a su círculo y tratan de tocarlo y desafiarlo con palabras "zorro cojo no atrapas a nadie". Este salta de repente y trata de cazar a los corredores que huyen.	El que es cazado tiene que relevar al zorro en su papel.	Dispersos	Juego	Fuerza	Despegue.	El atrapador debe tener en cuenta las tres sub. fases del despegue: Colocación, amortiguación y extensión activa.
Chicos grandes a saltar las manos.	Se selecciona un alumno que será el atrapador. Los demás jugadores forman un círculo a su alrededor tomándose de la mano y dicen "Agáchate y cázame", al decir agáchate se colocan en cuclillas todos y al decir cázame dan un salto y salen corriendo hasta la marca de descanso.	El que es cazado releva al atrapador.	Círculo	Juego	Rapidez	Carrera de impulso y despegue.	Los jugadores deben lograr la mayor rapidez posible para llegar a la meta.
Saltando a la conga.	Se reparten cartulinas numeradas por el terreno. Se introduce un compañero en el recuadro que será la pata coja. El monitor va	Saldrá del juego el que no logre saltar al número cantado.	Hilera	Juego	Fuerza	Despegue	Realizar el salto de longitud con una correcta coordinación entre las fases.

	cantando una combinación de dos, tres o cuatro números y después los jugadores deben saltar al número cantado.						
Pasando obstáculos	Dos equipos formados en hileras. Se distribuirán en el terreno varios obstáculos a una distancia de 1 m cada uno. Los alumnos de cada fila irán saltando los obstáculos tratando de no derribarlos.	Ganará el equipo que menos obstáculos derribe.	Equipo	Juego	Fuerza rápida	Despegue	Los alumnos deben lograr una correcta coordinación de brazos y piernas en el momento del salto.
Salto de longitud encima de flotadores	Se distribuirán neumáticos agarrados a un lado y otro de la piscina con una cuerda en diagonal, los jugadores deben disponerse en el borde de la piscina. Los nadadores equilibristas toman carrerillas para saltar encima de los neumáticos que cada vez se distancian más del borde de la piscina de forma diversa y adaptado a la longitud que media entre el lugar de salto y la caída.	Ganará el equipo que primero termine.	Hilera	Juego	Fuerza rápida	Carrera de impulso, despegue, vuelo y caída.	Los practicantes deben lograr una correcta coordinación en el momento del salto para perfeccionar las fases del salto de longitud.

<p>Engancharse con las piernas</p>	<p>Los jugadores se acuestan en posición opuesta sobre la espalda, uno al lado del otro, sobre una colchoneta o el piso. Se enganchan con los brazos y colocan sus manos sobre el pecho. El profesor cuenta 1,2 y 3. A cada número ambos jugadores levantan sus piernas internas a una altura que le permita tomar impulso. Al anunciar el 3 se toma impulso y al hacer retroceder la pierna se engancha la del rival para obligarlo a dar voltereta hacia atrás mediante una posición rápida y fuerte.</p>	<p>Gana el que logre voltear al contrario.</p>	<p>Parejas</p>	<p>Juego</p>	<p>Fuerza</p>	<p>Despegue</p>	<p>Los jugadores deben lograr una correcta coordinación de piernas.</p>
<p>Círculo brincador</p>	<p>Los jugadores forman un círculo. El profesor se encuentra en el centro del círculo, pone a girar la cuerda en forma tal que su extremo se deslice sobre el suelo. Tan pronto circule la cuerda, se acercan los jugadores entre si, tienen que saltar para que la cuerda pueda girar debajo de sus pies.</p>	<p>El que interrumpa el juego deteniendo la cuerda releva al jugador en el centro.</p>	<p>Círculo</p>	<p>Juego</p>	<p>Fuerza</p>	<p>Carrera de impulso y el despegue</p>	<p>Enfatizar en una correcta carrera de impulso, partiendo de la coordinación de brazos y piernas y de estas con el momento del despegue.</p>

Carreras de Distancias Cortas

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
Saltar vallas ligeras	Varias estacas se colocan a ambos lados del terreno y se unen con tiras de papel, los participantes se colocarán en un extremo del terreno.	Deben realizar varios saltos por encima de las vallas procurando no tocarlas ni romperlas	Hilera	Juego	Fuerza rápida	Pasos normales y arrancada alta.	Los practicantes deberán tener en cuenta la coordinación de brazos y piernas a la hora de ejecutar los saltos y de esta forma evitar lesiones.
¿Quién es el que más rápido atrapa?	De dos a cuatro atrapadores emulan entre si. ¿Quién es el primero en tocar a todos los jugadores?	Cada toque se enunciará en voz alta. Los jugadores tocados no relevan al atrapador, ni son eliminados definitivamente del juego.	Dispersos	Juego	Rapidez	Pasos normales y arrancada alta.	Los practicantes deben tener en cuenta la coordinación de brazos y piernas.
Caza al atrapador.	En un terreno un atrapador persigue a un corredor, los demás se distribuyen a voluntad por el campo de juego.	El jugador perseguido se salva tocando a otro jugador, pero este no huye, sino que se convierte en atrapador para perseguir al primer atrapador que, a su vez, puede salvarse de la misma manera.	Dispersos	Juego	Resistencia y Rapidez	Pasos normales.	Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica completa en las carreras.

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
Atrape con meses	Los jugadores se ponen a un lado estrecho del área rectangular. El atrapador se encuentra en el centro del campo de juego, este anuncia el nombre de un mes y los jugadores nacidos en ese mes tienen que correr al lado opuesto.	El jugador que haya sido tocado releva al atrapador. Este juego admite un número considerable de jugadores, ya que por cada mes anunciado corre siempre una parte de los mismos.	Dispersos	Juego	Rapidez de reacción	Pasos normales y arrancada alta.	Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica completa en las carreras
Cambio de puestos	En un círculo con un diámetro de 10 m aproximados y con un número de jugadores de 15 a 20. En el centro del círculo se encuentra un atrapador, cada jugador del círculo tiene un número.	El profesor dice 2 números que constituyen la señal para que esos dos jugadores cambien de puestos, al intentar hacerlo, el atrapador trata de cazar a un jugador para que lo releve. También es posible anunciar 3 ó 4 números.	Dispersos	Juego	Rapidez de reacción	Arrancada alta, pasos transitorios y normales.	Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica completa en las carreras

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
Atrape de la serpiente	Dos grupos de igual número de jugadores tienen cada uno una soga de 4 a 5 m de largo. Los jugadores distribuidos sobre toda su longitud la agarran con la mano.	A una señal del profesor se ponen en movimiento las serpientes separadas entre si por poca distancia, intentando el primer jugador de cada equipo dar el golpe de toque al jugador final del otro grupo, el que lo logre primero es considerado vencedor.	Equipos	Juego)	Resistencia de la rapidez	Pasos normales y pasos transitorios	Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera.

Carreras de Medio Fondo

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
Training en el estadio	Dispuestos en equipos de 6 integrantes, corren a un ritmo moderado y cada 200 m paran para realizar 5 planchas y 5 abdominales.	Los integrantes del equipo no se pueden separar ni llegar primero uno que otro, ganará el equipo que recorra mayor distancia en 5 minutos.	Equipos	Juego	Resistencia de media duración.	Arrancada, pasos transitorios y normales	Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones.
Carreras a ritmos diferentes	En un lugar a campo traviesa realizar grupos uniformes que correrán una distancia de 800 a 1000 m siguiendo las señales que se pondrán en lugares visibles a una distancia prudente una de otra.	El equipo debe llegar a la meta con todos sus integrantes, los obstáculos deben ser superados y no evadidos, no se pueden desviar de la trayectoria señalada y ganará el equipo que cumpla el trayecto en el menor tiempo posible.	Equipo	Juego	Resistencia de media duración	Arrancada, pasos transitorios y normales.	Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones
Training en el bosque	Señales repartidas y pegadas en los árboles para ser arrancadas. Dispersos por grupos detrás de la marca	El equipo ganador será el que primero llegue con todas las marcas puestas en los	Equipo	Juego	Resistencia de corta duración	Pasos transitorios y normales	Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
	de salida. A la señal del profesor saldrán los equipos a buscar la señal que los guiará por el camino correcto, la distancia a recorrer será de 500 m.	árboles y con su equipo completo.					carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones
Detente chivo. ¡Corre chivo!	Un tercio de grupo hace de atrapador. Desempeñan el mismo papel durante el juego y se distinguen por unas cintas. Los jugadores tocados por los atrapadores con el grito "detente chivo" se colocan en cuclillas. Pero pueden ser rescatados por los jugadores que corren todavía mediante un golpe de toque con la exclamación "corre chivo" e integrarse de nuevo al juego.	De este modo se produce un cambio continuo entre golpes de toques y golpes de rescate. El juego termina cuando todos los corredores están en cuclillas o que se suspenda porque todos están cansados.	Dispersos	Juego	Resistencia de media duración.	Arrancada, pasos transitorios y normales.	Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones
Persecución	El grupo se divide por pares. Un jugador de cada par intenta pegarse a los talones de su compañero, mientras	¿Quién logra perseguir pegado a los talones a su compañero por 60 ó 90 segundos? Luego	Parejas	Juego	Resistencia de media duración	Arrancada, pasos transitorios y normales.	Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
	que este se esfuerza por llevarle por lo menos 3 m de ventaja, engañándolo como si quisiera cambiar de dirección.	se cambian los papeles y se intercala una pausa lo suficientemente larga.					carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones
Las gallinas envidiosas	Las gallinas envidiosas intentan robarse mutuamente los pollitos mediante golpes de toque, permitiéndoseles solamente raptar uno de los últimos, las gallinas serán las que van a estar al frente de la hilera y los pollitos detrás de ellos agarrado uno de otro por la cintura.	Si se logra tocar un pollito, sin que se rompa la cadena, ha de pasar a la otra fila. Gana quien después de un tiempo determinado superior a los 120 segundos tenga el mayor número de pollitos detrás de si.	Equipos	Juego	Resistencia de media duración	Pasos transitorios y normales.	Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones

Carreras de Relevo

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
Los relevos de tender la ropa	1 cuerda con telas colgando con pinzas de ropa, en equipos de 2 a 3 personas prepararse en la línea de fondo.	Intentar que la ropa del mismo color se pueda colgar uno al lado del otro para después volverla a descolgar y llevar la pieza al fondo y regresar la pieza del otro color hasta cambiarlas de un lado a otro.	Hilera	Juego	Rapidez de traslación	Pasos transitorios y normales.	Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones
Relevos de va y viene	Cada equipo manda la mitad de sus jugadores al otro extremo del trayecto a recorrer.	Los primeros jugadores de cada equipo salen corriendo al oír el pitazo y le entregan el objeto va y viene hasta que hayan corrido todos los jugadores.	Hilera	Juego	Rapidez	Arrancada, pasos transitorios y normales.	Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera.
Relevos con cambio de sitio.	Cada equipo se colocará detrás de la línea de inicio, se pondrá una marca frente a cada equipo a una distancia de 20 m.	El jugador 1 de cada equipo corre alrededor de la marca y regresa a su equipo. Luego toma la mano al jugador 2 y corre con él hasta la marca, donde permanece, mientras que el jugador 2 regresa a buscar al 3 y así sucesivamente.	Hilera	Juego	Rapidez de traslación	Arrancada, los pasos transitorios y normales.	Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera.

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
Relevo de caballos	Se forman 2 equipos de 6 jugadores cada uno que se colocarán detrás de la raya de salida, a 10 m se colocará una bandera frente a cada equipo, el jugador más liviano de cada equipo será el jinete.	A la señal del profesor saldrán los caballos con sus jinetes, le darán la vuelta a la bandera y regresarán para realizar el cambio de caballo, el jinete se baja y montará el próximo caballo y así hasta montarlos a todos.	Pareja	Juego	Fuerza	Arrancada, los pasos transitorios y normales.	Los practicantes deben tener en cuenta cada una de las fases de las carreras, para una buena ejecución de la técnica.
Carrera con el vaso de agua	Organizados en 2 equipos formados detrás de la línea de salida los jugadores se dispondrán a salir con el vaso de agua, el cual no se puede derramar, se colocará un banco para caminar por encima.	Al pitazo del profesor saldrá el primer jugador de cada equipo, deberá pasar corriendo por encima del banco sin derramar el vaso de agua, le dará la vuelta a la marca y regresará por fuera para que su compañero realice la misma operación lo más rápido posible.	Hilera	Juego	Equilibrio	Pasos transitorios y normales.	Los practicantes deben tener en cuenta cada una de las fases de las carreras, para una buena ejecución de la técnica.

<p>Relevo con balón y bastón.</p>	<p>Dispuestos en 2 equipos de 6 a 10 alumnos en un terreno en el cual habrá una marca de salida a una distancia aproximada de 15 a 20 m.</p>	<p>Se hace rodar la pelota con un bastón de gimnasia. Después de haber recorrido el trayecto prescrito hay que entregarle al próximo jugador el balón y el bastón.</p>	<p>Hilera</p>	<p>Juego</p>	<p>Rapidez de traslación</p>	<p>Arrancada, los pasos transitorios y normales.</p>	<p>Los practicantes deben tener en cuenta cada una de las fases de las carreras, para una buena ejecución de la técnica</p>
<p>Los Chancleteros</p>	<p>Detrás de la línea de salida, 2 equipos a 20 m una marca frente a cada uno, todos los jugadores se descalzan y ponen los zapatos a su lado.</p>	<p>A la señal de salida el jugador No. 1 de cada equipo se pone los zapatos y sale corriendo. El que pierda sus zapatos en el camino tiene que volver a ponérselos para poder seguir corriendo, solo después de haber sido tocado el próximo puede ponerse sus zapatos y arrancar.</p>	<p>Hilera</p>	<p>Juego</p>	<p>Rapidez</p>	<p>Arrancada baja, los pasos transitorios y normales.</p>	<p>Los practicantes deben tener en cuenta cada una de las fases de las carreras, para una buena ejecución de la técnica</p>

Lanzamientos

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
Frontón en fila	Disponerse en hilera frente a la pared. Golpeo y lanzamiento de la pelota a la pared con uno o dos rebotes en el suelo por cada jugador en el momento que le toque por orden de la fila.	Después de tocar la pelota se desplazará rápidamente al final sin molestar a sus compañeros esperando su turno.	Hilera	Juego	Coordinación	Esfuerzo final.	Enfatizar en el momento del empuje de la pelota contra la pared, sin que exista retroversión del implemento.
Pases pesados	Se colocan dos jugadores 1 en cada esquina del terreno, dividen el terreno a la mitad. Los dos empiezan a 2 m del punto central tratando de lanzar alternativamente la pelota lo más lejos en dirección al campo contrario.	Desde el lugar donde se intercepte se devolverá al campo contrario al vuelo o después de un bote. Se trata de sorprender al otro con la dirección de un lanzamiento para irlo desplazando hacia la línea de fondo y que se distancie cada vez más del punto central para que no pueda llegar con tanta fuerza al otro campo y el contrario se adelante y traspase la línea.	Parejas	Juego	Fuerza Rápida	Esfuerzo final.	Enfatizar en el movimiento de retroversión del brazo a la hora de ejecutar la acción.

Las dianas móviles	2 dianas y unos dardos. Colocarse a 5 ó 6 metros del objetivo.	Lanzar hacia las dianas móviles los dardos para intentar clavarlos en el punto central.	Hilera	Juego	Fuerza Rápida	Esfuerzo final.	Enfatizar en el movimiento de retroversión del brazo a la hora de ejecutar la acción.
La diana humana	Se coloca una diana grande a la espalda de un jugador, el cual se deslizará por el terreno a hacia donde desee.	Los participantes se colocarán fuera del rectángulo de juego con las pelotas en la mano. Deben lanzar a la diana del jugador que intentará escabullirse de sus agresores con movimientos variables y rápidos.	Dispersos	Juego	Fuerza rápida	Carrera de impulso.	Enfatizar en los movimientos de impulso para realizar los movimientos del brazo de lanzar.
Torneo lúdico de dianas	Colocar una red de voleibol en el centro del terreno. Se cogerá un miembro de cada equipo que se colocará al otro lado de la red y a una distancia prudencial con una diana.	Cada equipo formados en fila y colocados detrás de la red cogerán una pelota e intentarán dar en la diana contraria. Ganará el equipo que más puntos acumulen.	Fila	Juego	Fuerza rápida	Esfuerzo final.	Enfatizar en los movimientos de esfuerzo final.

Lucha de dianas	Un integrante de cada equipo en parejas con una diana colgando en la espalda y una bolsa con capacidad para una pelota.	Se enfrentarán las parejas, deberán esquivar las pelotas lanzadas por el contrario e intentar colocar las propias en la diana del contrario.	Parejas	Juego	Fuerza rápida	Esfuerzo final.	Enfatizar en los movimientos de esfuerzo final.
Lanzar y parar pelotas dirigidas a las dianas	Se colocarán dos dianas en las líneas laterales del terreno y varias pelotas, cada equipo se parará cerca de sus dianas con las pelotas preparadas.	Lanzar el máximo de pelotas a las dianas contrarias y a la vez intentar parar las que arroja el otro equipo a las propias dianas.	Fila	Juego	Fuerza rápida	Esfuerzo final	Enfatizar en los movimientos de esfuerzo final.
Proteger la portería	Varias banderitas detrás de los defensores que llevan una colchoneta por delante en fila y balones para los lanzadores.	Los defensores y lanzadores se colocan encima de las líneas laterales. Los lanzadores intentarán tirar las banderitas y los defensores protegerlas con las colchonetas.	Dispersos	Juego	Fuerza rápida	Esfuerzo final.	Enfatizar en el momento de tirar las banderitas, sin que exista retroversión del implemento.
Rugby-Ringo	Una pelota y postes formando porterías de rugby en las líneas de fondo del terreno. Distribuirse en dos equipos en condiciones similares.	Marcar gol haciendo pasar el balón por encima de los postes de las porterías de rugby del equipo contrario con pases de todos los compañeros.	Dispersos	Juego	Fuerza	Esfuerzo final.	Enfatizar en el movimiento de retroversión del brazo a la hora de ejecutar la acción.

<p>Dar en el blanco caminando</p>	<p>En una pared se sujeta un blanco. Este puede ser un pliego de papel con dos hasta cinco círculos pintados que permitan una valoración por puntos. A una distancia de 5 a 6 m se encuentra el alumno que tiene que dar en el blanco caminando. Después de haberse enterado de la posición del blanco, se le vendan los ojos y con el brazo extendido tratará de dar en el blanco caminando hacia él.</p>	<p>Para el punteo se considera el punto tocado con el índice. ¿Qué jugador logra el mayor número de puntos después de cinco intentos? También se puede jugar como competencia. Se dificulta el dar en el blanco caminando si antes del arranque el jugador da una o varias vueltas. También se puede ejecutar otros ejercicios fáciles, con lo que se dificulta la orientación.</p>	<p>Fila</p>	<p>Juego</p>	<p>Fuerza rápida</p>	<p>Esfuerzo final</p>	<p>Enfatizar en los movimientos de esfuerzo final.</p>
-----------------------------------	--	---	-------------	--------------	----------------------	-----------------------	--

La cesta móvil	Se formarán dos equipos en fila y se selecciona 1 miembro de cada equipo el cual se moverá por el terreno con un cubo plástico y el resto de los jugadores tratarán de encestar pelotas en los cubos de los contrarios.	Ganará el equipo que más pelotas logre encestar.	Fila	Juego	Fuerza rápida	Esfuerzo final.	Enfatizar en los movimientos de esfuerzo final.
Lanzando la pelota	Se formarán dos filas, cada jugador lanzará la pelota a un punto ubicado a una distancia de 10 m dando tres pasos cruzados.	Perderá el que no realice los tres pasos cruzados en el momento del lanzamiento.	Filas	Juego	Fuerza rápida	Carrera de impulso.	Enfatizar en los movimientos de impulso para realizar los movimientos del brazo de lanzar.
Lanzamiento en tríos.	Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro.	Se realizan lanzamientos al compañero que está en el trío al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió el lanzamiento.	Tríos	Juego	Fuerza	Esfuerzo final.	Enfatizar en los movimientos de esfuerzo final.
A buscar la pelota	Se organizan 3 hileras, y los primeros de cada hilera con una pelota en la mano.	Cada jugador lanzará la pelota por encima del hombro y correrá a buscar la pelota y se la entregará al compañero siguiente.	Hilera	Juego	Fuerza	Esfuerzo final.	Enfatizar en el movimiento de retroversión del brazo a la hora de ejecutar la acción.

Pelotas al círculo.	Se organizan dos hileras, a una distancia deseada, se coloca un círculo con pelotas dentro.	A la señal del profesor salen los participantes, cogen la pelota y la tiran al blanco que estará a una distancia prudencial del círculo.	Hilera	Juego	Fuerza rápida	Esfuerzo final.	Enfatizar en el movimiento de retroversión del brazo a la hora de ejecutar la acción.
---------------------	---	--	--------	-------	---------------	-----------------	---

Anexo VII

BIBLIOGRAFÍA DEL PROGRAMA

1. Acosta, L. (2000). Tempos de crecimiento de las carreras de velocidad y vallas. Ciudad Habana, Manuscrito. Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
2. Álvarez de Zayas, C. (1995). Epistemología: Monografía. Disquete.
3. Álvarez de Zayas, C. (1999). La Escuela en la Vida. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 145 p.
4. Ballesteros, J. M. (1991). Manual de entrenamiento Básico. London, Editorial Internacional Amateur Athletic Federation. 116p.
5. Betancourt Mella, Lázaro. (1991). Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 185p.
6. Blázquez D. (1990). Evaluar en Educación Física. Barcelona, Editorial Inde. I t.
7. Bulgakova. (1989). Citados por Volkov V. M y Filin V.P. en su Selección deportiva. Moscú, Ediciones Cultura Física y Deporte. 153 p.
8. Calderón, J. C. (1994). Bases Científico metodológicas de los aspectos principales del proceso de educación física. La Habana, Ediciones ACCAFIDE. 86 p.
9. Cape Corona Niurka. (1997). Estudio de los resultados competitivos de los Atletas Infantiles de 10-11 años de ambos sexos en el Período 1995-1996. Ciudad de la Habana, Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física. 45 p.
10. 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.
11. Díaz Rodríguez, R. (2000). Tempos de crecimiento de la velocidad media competitiva en las sprinters cubanas. Ciudad de La Habana, Tesina en opción al título de Diplomado en Atletismo. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. 68 p.
12. Dick, Frank, W. (1993). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. 410 p.
13. Durán Piqueras, J. P. (2002). Manual Básico de Atletismo, Tomo II Lanzamientos. España, Editado por la Real Federación Española de Atletismo. 111 p.

14. Estévez Cullell, M. y col. (2004). La Investigación Científica en la actividad física: su Metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. 318 p.
15. Farell Vázquez, G. y col. (2003). Investigación Científica y nuevas tecnologías. La Habana: Editorial Científico Técnica,.
16. Filin, V. P. (1986). La preparación de Velocidad fuerza de los deportistas jóvenes. Moscú, Editorial Cultura Física y Deportes. 210p.
17. Fleitas Días I. y col. (1990). Teoría y práctica general de la gimnasia. La habana, Ediciones ENPES. 206 p.
18. Forteza, A y Ranzola, A. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica. 75 p.
19. Garcías, J. M. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones. Madrid, Editorial Gymnos. 518 p.
20. García, J. M. y col. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid, Editorial Gymnos. 169 p.
21. Garcías, J. M. (1998). La velocidad. Madrid, Editorial Gymnos. 250 p.
22. González Rodríguez, C. (2001). Educación Física en preescolar. Barcelona, Editorial Inde. 144 p.
23. González Terry, C. (2002). Las Habilidades Pedagógicas Profesionales del profesor de Educación Física ante los retos de la contemporaneidad (Maestría Didáctica de la Educación Física Contemporánea). La Habana, Versión J.
24. Griñan P. y Martínez O. (1998). Estudio de la preparación física del deportista de las áreas deportivas en los municipios Ciego de Ávila, Morón, Majagua, Ciro Redondo y Baraguá del deporte Atletismo. Ciego de Ávila, Trabajo de Diploma. Universidad de Ciego de Ávila. 52 p..
25. Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Teoría-práctica, problemas específicos. – México, Editorial Martínez Roca. 235 p.
26. Harre D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica. 165 p.
27. Hernández Prado, C. M. (2000). Sistema de Control Biomecánico para retroalimentar la carrera de 100 metros planos. Matanzas, Manuscrito, Tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas. 210 p.

28. Jiménez, A. Y. (2003). El Atletismo Avileño (10-11 años), sus resultados con el programa de Formación Básica y su complemento. Ciego de Ávila, Manuscrito, Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física. 71 p.
29. Labarrere, G. (2003). Pedagogía. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 354 p.
30. López, A. (2003). El Proceso Enseñanza Aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral. La Habana, Editorial Deportes. 115 p.
31. López, A. (2003) ¿ Es la Educación Física, ciencia?. Revista Digital, efdeportes, # 62. p. 3 - 6
32. López, A. (2002). Aprendizaje de hechos y conceptos en Educación Física. Barcelona, Revista APUNTS # 69. p. 10 – 14.
33. Matveev, S.F. (1983). La efectividad de la alternancia de sesiones con distintas cargas en los microciclos de entrenamiento (material de Judo). Kiev Resumen de tesis. 22 p.
34. Menshikov, V.V. y Volkov, V.M. (1990). Bioquímica. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat. 420 p.
35. Molina, I. J; Cisneros, G. y col. (1981). Planes y trabajos para los atletas de las áreas deportivas masivas especiales y escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE). C. Habana, INDER. 236 p.
36. El niño y la Actividad Física. – 3. ed. -- Barcelona: Editorial Paidotribo, 1995. – 210 p. – (Colección Educación Física y Enseñanza).
37. Ozolin y D. P. Harkov. (1991). Atletismo. La Habana, Editorial Científico Técnica. 1 t. 387 p.
38. Ozolin y D. P. Harkov. (1991). Atletismo. La Habana, Editorial Científico Técnica. 2 t. 387 p.
39. Pila Hernández, H. (1995). Actualización de las normas de capacidades motrices en la población cubana, como medio de evaluación de los planes y programas de cultura física general en Cuba. Ciudad de la Habana, Resumen de los resultados del tema de investigación de la Dirección de Educación Física y Cultura Física del INDER. 60 p..
40. Platonov, V. (1995). La preparación física. Barcelona, Editorial Planeta. 150 p.

41. Platonov, V. (1991). La adaptación en el deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo. 313 p.
42. Polischuk, V. (1995). Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento. Barcelona, Editorial Paidotribo. 138 p.
43. Ricardo C. O. (2001). Iniciación Deportiva. La Habana, Ediciones Síntesis. 110 p.
44. Rius Sant, J. (1996). Metodología del Atletismo. 2. ed. Barcelona, Editorial Paidotribo. 135 p.
45. Riverón C. A. (1999). Estudio de los Indicadores que permiten evaluar el nivel de preparación físico técnica de los atletas de las áreas deportivas de Atletismo de la provincia Ciego de Ávila. Ciego de Ávila, Universidad de Ciego de Ávila. 68 p.
46. Rizo, F. M. (1989). Análisis del nivel de desarrollo de las cualidades físicas en atletas infantiles del área de medio fondo y marcha deportiva de las EIDE en ambos sexos. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física. 31 p.
47. Romero Frómeta, E. y col. (1985). Análisis del sistema de entrenamiento en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar en Atletismo en edades 12-16 años. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física. 80 p.
48. Romero Frómeta, E. y col. (1990). Manual de Atletismo. La Habana, Editorial José Antonio Huelga. 91 p.
49. Romero Frómeta, E. y col. (1989). Programa de Preparación del Deportista. La Habana, Editorial José A. Huelga. 126 p.
50. Romero Frómeta, E. (2000). Programa para la formación básica del atleta cubano de disciplinas múltiples. La Habana, Comisión Nacional de Atletismo. 127 p.
51. Sánchez Blázquez, F. (2000). De la iniciación deportiva y el Deporte escolar. Madrid, Editorial Gymnos. 150 p.
52. Santana, J. L. (2003). La contextualización de la Dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento. Santa Clara, tesis Doctoral. 114 p.
53. Thompson, P. (1991). Introducción a la teoría del Entrenamiento. London, Editorial Internacional Amateur Athletic Federation. 250p.
54. Toledo González R. (2004). Herramienta para la planificación del Atletismo de Iniciación "Atleta". Ciego de Ávila, trabajo de Diploma. 60 p.

55. Torralba Jordán, M. A. (2001). Del Juego y las Habilidades Motrices Básicas al Atletismo. Atletismo en personas con discapacidad visual. Barcelona, Universitat de Barcelona. 28 p.
56. Trujillo Tardío, O. y col. (2001). Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física, enseñanza primaria (Primer Ciclo). La Habana, Editorial Deportes. 95 p.
57. Trujillo Tardío, O. y col. (2001). Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física, enseñanza primaria (Segundo Ciclo). La Habana, Editorial Deportes. 61 p.
58. Velázquez Terry, J. y Cape Corona, N. (1997). Estudio de los resultados competitivos de los atletas infantiles de 10-11 años de ambos sexos es el período 1995 – 1996. Ciudad de la Habana, Trabajo de diploma. 45 p.
59. Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. 185 p.
60. Volkov, V.M. (1983). Selección Deportiva. Moscú, Editorial Fisicultura y Sport. 150 p.
61. Zasiorki V.M. (1989). Metrología Deportiva. Moscú, Editorial Planeta. 85p.

Anexo VIII

PRUEBA T MUESTRAS RELACIONADAS, SEXO FEMENINO

Estadísticos de muestras relacionadas 2001

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Pre test 60m	11,12	30	,88344	,16129
	Post test 60m	10,80	30	,86901	,15866
Par 2	Pre test Salto de Longitud (CI)	2,75	30	,44533	,08131
	Post test Salto de Longitud (CI)	2,96	30	,41387	,07556
Par 3	Pre test Salto de Altura (CI)	,97	30	,06013	,01098
	Post test Salto de Altura (CI)	,98	30	,09603	,01753
Par 4	Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	23,97	30	6,47172	1,18157
	Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	24,73	30	6,22864	1,13719
Par 5	Pre test Carrera de 1000 m.	4,30	30	,28933	,05282
	Post test Carrera de 1000 m.	4,15	30	,24310	,04438
Par 6	Pre test Planchas	14	30	3,036	,554
	Post test Planchas	17	30	2,208	,403
Par 7	Pre test Abdominales (30seg.)	13	30	,785	,143
	Post test Abdominales (30seg.)	15	30	,820	,150
Par 8	Pre test 30m Volantes	4,83	30	,18004	,03287
	Post test 30m Volantes	4,71	30	,28432	,05191
Par 9	Pre test Salto de Longitud (SCI)	1,60	30	,01349	,00246
	Post test Salto de Longitud (SCI)	1,66	30	,01484	,00271
Par 10	Pre test Pruebas Técnicas	12	30	,498	,091
	Post test Pruebas Técnicas	15	30	,479	,088

Continuación Anexo VIII

Estadísticos de muestras relacionadas 2002

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 11	Pre test 60m	10,74	30	,75503	,13785
	Post test 60m	10,47	30	,77768	,14198
Par 12	Pre test Salto de Longitud (CI)	2,78	30	,41777	,07627
	Post test Salto de Longitud (CI)	3,14	30	,43192	,07886
Par 13	Pre test Salto de Altura (CI)	,95	30	,09522	,01738
	Post test Salto de Altura (CI)	,98	30	,09702	,01771
Par 14	Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	22,79	30	5,26032	,96040
	Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	25,52	30	6,09374	1,11256
Par 15	Pre test Carrera de 1000 m.	4,25	30	,41875	,07645
	Post test Carrera de 1000 m.	4,00	30	,84269	,15385
Par 16	Pre test Planchas	14	30	2,653	,484
	Post test Planchas	16	30	2,303	,421
Par 17	Pre test Abdominales (30seg.)	14	30	,885	,162
	Post test Abdominales (30seg.)	18	30	5,598	1,022
Par 18	Pre test 30m Volantes	4,96	30	,38526	,07034
	Post test 30m Volantes	4,99	30	,38283	,06989
Par 19	Pre test Salto de Longitud (SCI)	1,65	30	,00915	,00167
	Post test Salto de Longitud (SCI)	1,68	30	,01691	,00309
Par 20	Pre test Pruebas Técnicas	13	30	,254	,046
	Post test Pruebas Técnicas	16	30	,629	,115

Continuación Anexo VIII

Estadísticos de muestras relacionadas 2003

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 21	Pre test 60m	10,64	30	,82510	,15064
	Post test 60m	10,43	30	,74941	,13682
Par 22	Pre test Salto de Longitud (CI)	2,92	30	,35699	,06518
	Post test Salto de Longitud (CI)	3,13	30	,37840	,06909
Par 23	Pre test Salto de Altura (CI)	,97	30	,09982	,01822
	Post test Salto de Altura (CI)	1,01	30	,06867	,01254
Par 24	Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	22,35	30	5,96104	1,08833
	Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	24,53	30	6,76987	1,23600
Par 25	Pre test Carrera de 1000 m.	4,06	30	,57050	,10416
	Post test Carrera de 1000 m.	4,19	30	,42641	,07785
Par 26	Pre test Planchas	15	30	1,676	,306
	Post test Planchas	18	30	1,259	,230
Par 27	Pre test Abdominales (30seg.)	15	30	,521	,095
	Post test Abdominales (30seg.)	17	30	,922	,168
Par 28	Pre test 30m Volantes	4,80	30	,16737	,03056
	Post test 30m Volantes	4,79	30	,23541	,04298
Par 29	Pre test Salto de Longitud (SCI)	1,63	30	,02218	,00405
	Post test Salto de Longitud (SCI)	1,68	30	,01264	,00231
Par 30	Pre test Pruebas Técnicas	13	30	,000	,000
	Post test Pruebas Técnicas	16	30	,509	,093

Continuación Anexo VIII

Estadísticos de muestras relacionadas 2004

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 31	Pre test 60m	10,27	30	,39684	,07245
	Post test 60m	10,21	30	,67739	,12367
Par 32	Pre test Salto de Longitud (CI)	3,20	30	,32574	,05947
	Post test Salto de Longitud (CI)	3,23	30	,32915	,06009
Par 33	Pre test Salto de Altura (CI)	,97	30	,11119	,02030
	Post test Salto de Altura (CI)	,97	30	,07279	,01329
Par 34	Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	21,51	30	6,65461	1,21496
	Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	23,48	30	7,02688	1,28293
Par 35	Pre test Carrera de 1000 m.	4,26	30	,60060	,10965
	Post test Carrera de 1000 m.	4,36	30	,51029	,09317
Par 36	Pre test Planchas	16	30	1,676	,306
	Post test Planchas	18	30	1,143	,209
Par 37	Pre test Abdominales (30seg.)	15	30	,450	,082
	Post test Abdominales (30seg.)	19	30	5,292	,966
Par 38	Pre test 30m Volantes	4,85	30	,14899	,02720
	Post test 30m Volantes	4,72	30	,13731	,02507
Par 39	Pre test Salto de Longitud (SCI)	1,66	30	,01822	,00333
	Post test Salto de Longitud (SCI)	1,70	30	,02355	,00430
Par 40	Pre test Pruebas Técnicas	13	30	,507	,093
	Post test Pruebas Técnicas	15	30	,507	,093

Anexo IX

PRUEBA T MUESTRAS RELACIONADAS, SEXO MASCULINO

Estadísticos de muestras relacionadas 2001

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Pre test 60m	10,00	30	,47604	,08691
	Post test 60m	9,80	30	,38417	,07014
Par 2	Pre test Salto de Longitud (CI)	3,28	30	,22069	,04029
	Post test Salto de Longitud (CI)	3,58	30	,21465	,03919
Par 3	Pre test Salto de Altura (CI)	1,02	30	,07397	,01350
	Post test Salto de Altura (CI)	1,04	30	,06363	,01162
Par 4	Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	40,59	30	5,61051	1,02433
	Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	43,37	30	5,85126	1,06829
Par 5	Pre test Carrera de 1000 m.	4,38	30	,41704	,07614
	Post test Carrera de 1000 m.	3,59	30	,43115	,07872
Par 6	Pre test Planchas	18	30	7,194	1,313
	Post test Planchas	21	30	5,430	,991
Par 7	Pre test Abdominales (30seg.)	14	30	1,548	,283
	Post test Abdominales (30seg.)	15	30	1,406	,257
Par 8	Pre test 30m Volantes	4,57	30	,47689	,08707
	Post test 30m Volantes	4,63	30	,84457	,15420
Par 9	Pre test Salto de Longitud (SCI)	1,67	30	,08328	,01520
	Post test Salto de Longitud (SCI)	1,75	30	,00915	,00167
Par 10	Pre test Pruebas Técnicas	13	30	,507	,093
	Post test Pruebas Técnicas	16	30	1,015	,185

Continuación Anexo IX

Estadísticos de muestras relacionadas 2002

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 11	Pre test 60m	10,03	30	,35052	,06400
	Post test 60m	9,69	30	,31112	,05680
Par 12	Pre test Salto de Longitud (CI)	3,17	30	,30378	,05546
	Post test Salto de Longitud (CI)	3,51	30	,27908	,05095
Par 13	Pre test Salto de Altura (CI)	1,00	30	,06178	,01128
	Post test Salto de Altura (CI)	1,06	30	,05111	,00933
Par 14	Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	36,28	30	5,37801	,98189
	Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	38,90	30	5,02688	,91778
Par 15	Pre test Carrera de 1000 m.	4,16	30	,52359	,09559
	Post test Carrera de 1000 m.	4,12	30	,42514	,07762
Par 16	Pre test Planchas	18	30	5,282	,964
	Post test Planchas	17	30	7,067	1,290
Par 17	Pre test Abdominales (30seg.)	15	30	1,070	,195
	Post test Abdominales (30seg.)	19	30	5,649	1,031
Par 18	Pre test 30m Volantes	4,69	30	,69725	,12730
	Post test 30m Volantes	4,63	30	,59464	,10857
Par 19	Pre test Salto de Longitud (SCI)	1,65	30	,01526	,00279
	Post test Salto de Longitud (SCI)	1,78	30	,00450	,00082
Par 20	Pre test Pruebas Técnicas	13	30	,000	,000
	Post test Pruebas Técnicas	18	30	,509	,093

Continuación Anexo IX

Estadísticos de muestras relacionadas 2003

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 21	Pre test 60m	10,80	30	,66666	,12172
	Post test 60m	10,35	30	,61349	,11201
Par 22	Pre test Salto de Longitud (CI)	3,20	30	,32096	,05860
	Post test Salto de Longitud (CI)	3,41	30	,31951	,05833
Par 23	Pre test Salto de Altura (CI)	,94	30	,07166	,01308
	Post test Salto de Altura (CI)	1,03	30	,05813	,01061
Par 24	Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	32,54	30	5,64543	1,03071
	Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	34,93	30	5,76904	1,05328
Par 25	Pre test Carrera de 1000 m.	4,39	30	,49457	,09030
	Post test Carrera de 1000 m.	4,05	30	,78311	,14298
Par 26	Pre test Planchas	21	30	3,361	,614
	Post test Planchas	27	30	3,298	,602
Par 27	Pre test Abdominales (30seg.)	15	30	,712	,130
	Post test Abdominales (30seg.)	17	30	,747	,136
Par 28	Pre test 30m Volantes	4,54	30	,61659	,11257
	Post test 30m Volantes	4,40	30	,55281	,10093
Par 29	Pre test Salto de Longitud (SCI)	1,73	30	,01978	,00361
	Post test Salto de Longitud (SCI)	1,76	30	,01081	,00197
Par 30	Pre test Pruebas Técnicas	14	30	,509	,093
	Post test Pruebas Técnicas	19	30	1,332	,243

Continuación Anexo IX

Estadísticos de muestras relacionadas 2004

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 31	Pre test 60m	9,80	30	,38417	,07014
	Post test 60m	9,74	30	,35681	,06514
Par 32	Pre test Salto de Longitud (CI)	3,28	30	,22069	,04029
	Post test Salto de Longitud (CI)	3,57	30	,22357	,04082
Par 33	Pre test Salto de Altura (CI)	1,03	30	,03620	,00661
	Post test Salto de Altura (CI)	1,05	30	,03671	,00670
Par 34	Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	40,59	30	5,61051	1,02433
	Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	44,11	30	4,47161	,81640
Par 35	Pre test Carrera de 1000 m.	4,38	30	,42469	,07754
	Post test Carrera de 1000 m.	3,53	30	,38960	,07113
Par 36	Pre test Planchas	21	30	5,430	,991
	Post test Planchas	28	30	3,562	,650
Par 37	Pre test Abdominales (30seg.)	15	30	,743	,136
	Post test Abdominales (30seg.)	17	30	,450	,082
Par 38	Pre test 30m Volantes	4,58	30	,27622	,05043
	Post test 30m Volantes	4,24	30	,32814	,05991
Par 39	Pre test Salto de Longitud (SCI)	1,75	30	,00000	,00000
	Post test Salto de Longitud (SCI)	1,76	30	,01017	,00186
Par 40	Pre test Pruebas Técnicas	14	30	,699	,128
	Post test Pruebas Técnicas	19	30	,845	,154

Anexo X

PRUEBA DE HOMOGENEIDAD DE VARIANZAS. SEXO FEMENINO.

	Estadístico de Levene	gl1	gl2	Sig.
Pre test 60m	4,042	3	116	,009
Post test 60m	1,448	3	116	,233
Pre test Salto de Longitud (CI)	1,830	3	116	,146
Post test Salto de Longitud (CI)	1,428	3	116	,238
Pre test Salto de Altura (CI)	3,175	3	116	,027
Post test Salto de Altura (CI)	3,630	3	116	,015
Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	,795	3	116	,499
Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	,453	3	116	,716
Pre test Carrera de 1000 m.	2,410	3	116	,071
Post test Carrera de 1000 m.	3,084	3	116	,030
Pre test Planchas	3,406	3	116	,020
Post test Planchas	11,225	3	116	,000
Pre test Abdominales (30seg.)	8,079	3	116	,000
Post test Abdominales (30seg.)	10,019	3	116	,000
Pre test 30m Volantes	4,005	3	116	,009
Post test 30m Volantes	1,902	3	116	,133
Pre test Salto de Longitud (SCI)	6,491	3	116	,000
Post test Salto de Longitud (SCI)	4,990	3	116	,003
Pre test Pruebas Técnicas	127,861	3	116	,000
Post test Pruebas Técnicas	3,577	3	116	,016

Anexo XI

PRUEBA DE HOMOGENEIDAD DE VARIANZAS. SEXO MASCULINO.

	Estadístico de Levene	gl1	gl2	Sig.
Pre test 60m	3,213	3	116	,026
Post test 60m	5,325	3	116	,002
Pre test Salto de Longitud (CI)	1,201	3	116	,313
Post test Salto de Longitud (CI)	,712	3	116	,547
Pre test Salto de Altura (CI)	2,867	3	116	,040
Post test Salto de Altura (CI)	2,632	3	116	,053
Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	,032	3	116	,992
Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	,621	3	116	,603
Pre test Carrera de 1000 m.	,936	3	116	,426
Post test Carrera de 1000 m.	,802	3	116	,495
Pre test Planchas	5,401	3	116	,002
Post test Planchas	8,228	3	116	,000
Pre test Abdominales (30seg.)	14,562	3	116	,000
Post test Abdominales (30seg.)	31,400	3	116	,000
Pre test 30m Volantes	16,817	3	116	,000
Post test 30m Volantes	16,216	3	116	,000
Pre test Salto de Longitud (SCI)	417,578	3	116	,000
Post test Salto de Longitud (SCI)	8,491	3	116	,000
Pre test Pruebas Técnicas	47,712	3	116	,000
Post test Pruebas Técnicas	6,025	3	116	,001

Anexo XII

ANOVA FEMENINO

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Pre test 60m	Inter-grupos	10,894	3	3,631	6,636	,000
	Intra-grupos	63,476	116	,547		
	Total	74,369	119			
Post test 60m	Inter-grupos	5,326	3	1,775	2,983	,034
	Intra-grupos	69,032	116	,595		
	Total	74,358	119			
Pre test Salto de Longitud (CI)	Inter-grupos	3,829	3	1,276	8,419	,000
	Intra-grupos	17,585	116	,152		
	Total	21,414	119			
Post test Salto de Longitud (CI)	Inter-grupos	1,088	3	,363	2,381	,073
	Intra-grupos	17,672	116	,152		
	Total	18,760	119			
Pre test Salto de Altura (CI)	Inter-grupos	,012	3	,004	,443	,723
	Intra-grupos	1,015	116	,009		
	Total	1,027	119			
Post test Salto de Altura (CI)	Inter-grupos	,028	3	,009	1,293	,280
	Intra-grupos	,831	116	,007		
	Total	,859	119			
Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	Inter-grupos	94,570	3	31,523	,844	,472
	Intra-grupos	4331,784	116	37,343		
	Total	4426,355	119			
Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	Inter-grupos	63,488	3	21,163	,495	,687
	Intra-grupos	4962,996	116	42,784		
	Total	5026,484	119			
Pre test Carrera de 1000 m.	Inter-grupos	1,039	3	,346	1,465	,228
	Intra-grupos	27,412	116	,236		
	Total	28,451	119			
Post test Carrera de 1000 m.	Inter-grupos	2,057	3	,686	2,264	,085
	Intra-grupos	35,132	116	,303		
	Total	37,190	119			

Continuación Anexo XII.

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Pre test Planchas	Inter-grupos	72,933	3	24,311	4,444	,005
	Intra-grupos	634,533	116	5,470		
	Total	707,467	119			
Post test Planchas	Inter-grupos	81,492	3	27,164	8,312	,000
	Intra-grupos	379,100	116	3,268		
	Total	460,592	119			
Pre test Abdominales (30seg.)	Inter-grupos	55,692	3	18,564	39,658	,000
	Intra-grupos	54,300	116	,468		
	Total	109,992	119			
Post test Abdominales (30seg.)	Inter-grupos	327,892	3	109,297	7,183	,000
	Intra-grupos	1765,033	116	15,216		
	Total	2092,925	119			
Pre test 30m Volantes	Inter-grupos	,440	3	,147	2,538	,060
	Intra-grupos	6,700	116	,058		
	Total	7,140	119			
Post test 30m Volantes	Inter-grupos	1,515	3	,505	6,698	,000
	Intra-grupos	8,748	116	,075		
	Total	10,264	119			
Pre test Salto de Longitud (SCI)	Inter-grupos	,053	3	,018	64,765	,000
	Intra-grupos	,032	116	,000		
	Total	,085	119			
Post test Salto de Longitud (SCI)	Inter-grupos	,034	3	,011	37,574	,000
	Intra-grupos	,035	116	,000		
	Total	,070	119			
Pre test Pruebas Técnicas	Inter-grupos	17,167	3	5,722	40,148	,000
	Intra-grupos	16,533	116	,143		
	Total	33,700	119			
Post test Pruebas Técnicas	Inter-grupos	76,692	3	25,564	89,589	,000
	Intra-grupos	33,100	116	,285		
	Total	109,792	119			

Anexo XIII

ANOVA MASCULINO

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Pre test 60m	Inter-grupos	17,661	3	5,887	25,011	,000
	Intra-grupos	27,303	116	,235		
	Total	44,964	119			
Post test 60m	Inter-grupos	8,554	3	2,851	15,247	,000
	Intra-grupos	21,694	116	,187		
	Total	30,248	119			
Pre test Salto de Longitud (CI)	Inter-grupos	,289	3	,096	1,318	,272
	Intra-grupos	8,489	116	,073		
	Total	8,778	119			
Post test Salto de Longitud (CI)	Inter-grupos	,507	3	,169	2,449	,067
	Intra-grupos	8,005	116	,069		
	Total	8,512	119			
Pre test Salto de Altura (CI)	Inter-grupos	,131	3	,044	11,114	,000
	Intra-grupos	,456	116	,004		
	Total	,587	119			
Post test Salto de Altura (CI)	Inter-grupos	,021	3	,007	2,428	,069
	Intra-grupos	,330	116	,003		
	Total	,351	119			
Pre test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	Inter-grupos	1357,522	3	452,507	14,627	,000
	Intra-grupos	3588,738	116	30,937		
	Total	4946,260	119			
Post test Lanzamiento de la Pelota 5 onz.	Inter-grupos	1643,108	3	547,703	19,425	,000
	Intra-grupos	3270,732	116	28,196		
	Total	4913,840	119			
Pre test Carrera de 1000 m.	Inter-grupos	,739	3	,246	1,128	,341
	Intra-grupos	25,318	116	,218		
	Total	26,056	119			
Post test Carrera de 1000 m.	Inter-grupos	,596	3	,199	,702	,552
	Intra-grupos	32,819	116	,283		
	Total	33,415	119			

Continuación Anexo XIII.

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Pre test Planchas	Inter-grupos	387,492	3	129,164	4,291	,007
	Intra-grupos	3492,100	116	30,104		
	Total	3879,592	119			
Post test Planchas	Inter-grupos	2263,625	3	754,542	29,309	,000
	Intra-grupos	2986,367	116	25,745		
	Total	5249,992	119			
Pre test Abdominales (30seg.)	Inter-grupos	12,600	3	4,200	3,652	,015
	Intra-grupos	133,400	116	1,150		
	Total	146,000	119			
Post test Abdominales (30seg.)	Inter-grupos	245,800	3	81,933	9,458	,000
	Intra-grupos	1004,867	116	8,663		
	Total	1250,667	119			
Pre test 30m Volantes	Inter-grupos	,394	3	,131	,449	,719
	Intra-grupos	33,932	116	,293		
	Total	34,326	119			
Post test 30m Volantes	Inter-grupos	3,335	3	1,112	3,004	,033
	Intra-grupos	42,925	116	,370		
	Total	46,260	119			
Pre test Salto de Longitud (SCI)	Inter-grupos	,188	3	,063	33,246	,000
	Intra-grupos	,219	116	,002		
	Total	,408	119			
Post test Salto de Longitud (SCI)	Inter-grupos	,020	3	,007	81,236	,000
	Intra-grupos	,009	116	,000		
	Total	,029	119			
Pre test Pruebas Técnicas	Inter-grupos	10,567	3	3,522	14,024	,000
	Intra-grupos	29,133	116	,251		
	Total	39,700	119			
Post test Pruebas Técnicas	Inter-grupos	189,667	3	63,222	66,955	,000
	Intra-grupos	109,533	116	,944		
	Total	299,200	119			

Anexo XIV

COMPORTAMIENTO DE LOS MUESTREADOS EN LAS PRUEBAS TÉCNICAS. SEXO FEMENINO

PRUEBA	CARR. ELEV. MUSLOS										POSIC. ARRANC. BAJA										UTILIZAC. DE P. TRANS.									
	PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST				
	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M
G I	2	7	7	8	6	2	7	10	6	5	-	3	12	8	7	1	4	13	7	5	-	-	13	9	8	-	2	12	9	7
G II	3	10	8	5	4	3	10	10	3	4	-	5	10	9	6	2	7	10	6	5	-	3	11	10	6	1	5	11	8	5
G III	5	13	5	5	2	6	12	9	3	-	3	6	10	7	4	4	10	8	5	3	4	10	6	6	4	3	11	6	7	3
G IV	5	14	6	5	-	8	14	6	2	-	3	8	12	5	2	6	13	6	4	1	6	11	5	5	3	8	12	3	6	1

PRUEBA	DESPEGUE C/ 3 PASOS										LANZAM. DE PELOTA									
	PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST				
	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M
G I	-	-	-	15	15	-	-	5	21	4	-	-	-	12	18	-	1	10	9	10
G II	-	-	8	10	12	-	4	10	10	6	-	-	3	14	13	-	4	14	7	5
G III	-	3	7	10	10	2	5	9	10	4	-	1	5	12	12	2	10	10	5	3
G IV	2	6	11	6	5	3	8	13	4	2	-	4	8	8	10	3	8	11	6	2

Continuación Anexo XIV

PUNTOS OBTENIDOS EN LAS PRUEBAS TÉCNICAS. SEXO FEMENINO

PRUEBA	CARR. ELEV. MUSLOS										POSIC. ARRANC. BAJA										UTILIZAC. DE P. TRANS.									
	PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST				
	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M
G I	10	28	21	16	6	10	28	30	12	5	-	12	36	16	7	5	16	39	14	5	-	-	39	18	8	-	8	36	18	7
G II	15	40	24	10	4	15	40	30	6	4	-	20	30	18	6	10	28	30	12	5	-	12	33	20	6	5	20	33	16	5
G III	25	53	15	10	2	18	48	27	6	-	15	24	30	14	4	20	40	24	10	3	20	40	18	12	4	15	44	18	14	3
G IV	25	56	18	10	-	24	56	18	4	-	15	32	36	10	2	30	52	18	8	1	30	44	15	10	3	40	48	9	12	1

PRUEBA	DESPEGUE C/ 3 PASOS										LANZAM. DE PELOTA									
	PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST				
	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M
G I	-	-	-	30	15	-	-	15	42	4	-	-	-	24	18	-	4	30	18	10
G II	-	-	24	20	12	-	26	30	20	6	-	-	9	28	13	-	16	42	14	5
G III	-	12	21	20	10	10	20	27	20	4	-	4	15	24	12	10	40	30	10	3
G IV	10	24	33	12	5	15	32	39	8	2	-	16	24	16	10	15	32	33	12	2

Continuación Anexo XIV

COMPORTAMIENTO DE LOS MUESTREADOS EN LAS PRUEBAS TÉCNICAS. SEXO MASCULINO

PRUEBA	CARR. ELEV. MUSLOS										POSIC. ARRANC. BAJA										UTILIZAC. DE P. TRANS.									
	PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST				
	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M
G I	-	10	8	10	2	2	12	10	6	-	-	4	13	9	4	-	5	15	8	2	-	2	13	10	5	-	15	5	6	4
G II	2	7	11	8	2	4	12	11	3	-	-	6	11	10	3	2	10	7	9	2	-	6	11	8	5	3	13	3	8	3
G III	3	9	10	6	2	7	11	10	2	-	4	7	11	8	5	6	11	4	7	2	3	11	6	6	4	5	12	7	4	2
G IV	5	10	8	6	1	8	14	6	2	-	4	9	12	4	1	8	12	6	3	1	8	10	4	4	4	10	11	3	5	1

PRUEBA	DESPEGUE C/ 3 PASOS										LANZAM. DE PELOTA									
	PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST				
	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M
G I	-	-	8	12	10	-	5	10	10	5	7	8	12	3	-	8	7	15	-	-
G II	-	2	8	13	7	3	6	8	8	5	8	11	7	4	-	10	12	8	-	-
G III	-	5	10	9	6	5	10	5	7	3	11	8	7	4	-	13	11	6	-	-
G IV	1	9	13	6	1	7	13	3	7	-	12	9	6	3	-	15	11	4	-	-

Continuación Anexo XIV

PUNTOS OBTENIDOS EN LAS PRUEBAS TÉCNICAS. SEXO MASCULINO

PRUEBA	CARR. ELEV. MUSLOS										POSIC. ARRANC. BAJA										UTILIZAC. DE P. TRANS.									
	PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST				
	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M
G I	-	40	24	20	2	10	48	30	6	-	-	16	39	18	4	-	20	45	16	2	-	8	39	20	5	-	60	15	12	4
G II	10	28	33	16	2	20	48	33	3	-	-	24	33	20	3	10	40	21	18	2	-	24	33	16	5	15	12	9	16	3
G III	15	36	30	12	2	35	44	30	2	-	20	28	33	16	5	30	44	12	14	2	15	44	18	12	4	25	18	21	8	2
G IV	25	40	24	12	1	40	56	18	2	-	20	36	36	8	1	40	48	18	6	1	40	40	12	8	4	50	44	9	10	1

PRUEBA	DESPEGUE C/ 3 PASOS										LANZAM. DE PELOTA									
	PRE-TEST					POST-TEST					PRE-TEST					POST-TEST				
	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M	E	MB	B	R	M
G I	-	-	24	24	10	-	20	30	20	5	35	32	36	6	-	40	28	45	-	-
G II	-	8	24	26	7	15	24	24	16	5	40	44	21	8	-	50	48	24	-	-
G III	-	20	30	18	6	25	40	15	14	3	44	32	21	8	-	65	44	18	-	-
G IV	5	36	39	12	1	35	52	9	14	-	60	36	18	6	-	75	44	12	-	-

Anexo XV

CONSULTA A ESPECIALISTAS

Compañero (a): Por su conocida experiencia como pedagogo del deporte, necesitamos su cooperación para validar la utilidad de las modificaciones realizadas al programa de Formación Básica para las edades de 10-11 años, dirigidas a la solución de problemas que tributen en mayor medida a la multilateralidad del practicante.

Formación profesional: _____

Ocupación actual: _____

Experiencia en el trabajo del Atletismo: _____

Experiencia en el trabajo del Atletismo en esta categoría: _____

1.- En la tabla que aparece a continuación se le propone una escala del 1 al 10, que va en orden ascendente del desconocimiento al conocimiento profundo. Marque la cuadrícula que considere se corresponde con el grado de conocimiento que posee sobre el tema.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2.- Marque con una cruz las fuentes que usted considera que han influido en su conocimiento sobre el tema, en un grado alto, medio o bajo.

Fuentes de argumentación	Grado de influencia de cada una de las fuentes en sus criterios		
	A (Alto)	M (Medio)	B (Bajo)
Análisis teóricos realizados (A.T.)			
Experiencia como profesional (E. O.)			
Trabajos de autores nacionales (A. N.)			
Trabajos de autores extranjeros (A. E.)			
Sus propios conocimientos sobre el estado del problema de investigación (P. C.)			
Su intuición (I.)			

Anexo XVI

RESULTADOS DE LA COMPETENCIA DE LOS EXPERTOS.

Especialistas	Kc	Ka	$K = 0.5 \times (Kc + ka)$	Clasificación	Expertos
1.	0,8	0,8	0,8	Medio	x
2.	0,8	0,8	0,8	Medio	x
3.	0,7	0,8	0,75	Medio	x
4.	1	0,9	0,95	Alto	x
5.	1	0,9	0,95	Alto	x
6.	0,7	0,8	0,75	Medio	x
7.	0,9	0,9	0,9	Alto	x
8.	0,9	1	0,95	Alto	x
9.	0,7	0,6	0,65	Medio	x
10.	0,9	0,9	0,9	Alto	x
11.	0,7	0,8	0,75	Medio	x
12.	0,5	0,5	0,5	Bajo	-
13.	0,6	0,8	0,7	Medio	x
14.	0,9	0,9	0,9	Alto	x
15.	0,6	0,8	0,7	Medio	x
16.	0,5	0,6	0,55	Medio	x
17.	0,7	0,6	0,65	Medio	x
18.	0,8	0,8	0,8	Medio	x
19.	0,8	0,9	0,85	Alto	x
20.	0,7	0,9	0,8	Medio	x

Ka – Coeficiente de argumentación o fundamentación de sus conocimientos

Kc – Coeficiente de conocimiento o información del experto

K – Coeficiente de competencia

Si $0,8 < K \leq 1,0$; entonces el coeficiente de competencia es alto.

Si $0,5 < K \leq 0,8$; entonces el coeficiente de competencia es medio.

Si $K \leq 0,5$; entonces el coeficiente de competencia es bajo.

Anexo XVII

Matriz de frecuencias

Aspectos a evaluar por los expertos	C-1	C-2	C-3	C-4	C-5
1	6	5	5	2	1
2	5	7	4	3	0
3	5	4	6	3	1
4	5	7	4	2	1
5	7	5	5	1	1
6	2	7	9	1	0
7	5	5	7	1	1
8	5	7	3	3	1

Resultados de la aplicación de la secuencia metodológica del método empírico Delphy.

Primer paso. Tabla de frecuencias acumuladas:

Aspectos a evaluar por los expertos	C-1	C-2	C-3	C-4	C-5
1	6	11	16	18	19
2	5	12	16	19	19
3	5	9	15	18	19
4	5	12	16	18	19
5	7	12	17	18	19
6	2	9	18	19	19
7	5	10	17	18	19
8	5	12	15	18	19

Segundo paso: Tabla de frecuencias acumuladas relativas (Se obtiene al dividir la frecuencia acumulada en cada paso por el número de expertos)

Aspectos a evaluar por los expertos	C-1	C-2	C-3	C-4
1	0.3158	0.5789	0.8421	0.9474
2	0.2632	0.6316	0.8421	1
3	0.2632	0.4737	0.7895	0.9474
4	0.2632	0.6316	0.8421	0.9474
5	0.3684	0.6316	0.8947	0.9474
6	0.1053	0.4737	0.9474	1
7	0.2632	0.5263	0.8947	0.9474
8	0.2632	0.6316	0.7895	0.9474

Continuación Anexo XVII

Tercer paso: Valores de la tabla de frecuencias acumulativas, determinados por la inversa de la curva normal que se buscó en la tabla anexa al manual de utilización del método Delphy.

Aspectos a evaluar por los expertos	C-1	C-2	C-3	C-4	Suma	P	N - P
1	-0.47	0.19	1.00	1.62	2.34	0.585	-0.52
2	-0.64	0.33	1.00	3.09	3.78	0.945	-0.88
3	-0.64	-0.07	0.80	1.62	1.71	0.4275	-0.36
4	-0.64	0.33	1.00	1.62	2.31	0.5775	-0.51
5	-0.34	0.33	1.25	1.62	2.86	0.715	-0.65
6	-1.26	-0.07	1.62	3.09	3.38	0.845	-0.78
7	-0.64	0.06	1.25	1.62	2.29	0.5725	-0.51
8	-0.64	0.33	0.80	1.62	2.11	0.5275	-0.46
Suma	-5.27	1.43	8.72	15.9	20.78		
Puntos de corte	-0.66	0.18	1.09	1.99	2.60		

- Los puntos de corte se determinan al dividir los valores de la suma de cada columna por el número de aspectos a evaluar.
- N es el resultado de la división de las sumatorias de las sumas por el producto del número de aspectos a evaluar (8) y la cantidad de categorías (5), $N = 0.065$, o sea:

$$N = \frac{2.60}{8 \times 5} = \frac{2.60}{40} = 0.065$$

- P son los promedios.
- N – P es el valor promedio que otorgan los expertos consultados a cada aspecto de la propuesta metodológica a evaluar.

Continuación Anexo XVII

Cuarto paso: Confeccionar la escala para determinar la categoría o grado de adecuación de cada paso.

muy adecuado	bastante adecuado	adecuado	poco adecuado	no adecuado
-0.66	0.18	1.09	1.99	

Quinto paso: De acuerdo con la escala obtenida, los aspectos propuestos son evaluados de la siguiente forma:

Aspectos	Categorías
1	Bastante adecuado
2	Muy adecuado
3	Bastante adecuado
4	Bastante adecuado
5	Bastante adecuado
6	Muy adecuado
7	Bastante adecuado
8	Bastante adecuado