

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

Trabajo en opción al Título de Licenciado en Cultura Física

***Ejercicios técnicos para atletas en edades de 13 a
14 años del Área de Velocidad deporte de
atletismo.***

Autor: Iván Padilla Molina

Tutores: MSc. Carlos Mojena Aldana

MSc. Oreste Mesa Oliva

Holguín

2016

Pensamiento

*El deporte cultiva los músculos, educa el carácter,
desarrolla la inteligencia, hace ciudadanos más
saludables y más preparados en todos los sentidos...*

Fidel Castro

22 de agosto de

1963

Resumen

El trabajo titulado Ejercicios técnicos para atletas en edades de 13 a 14 años del Área de Velocidad deporte de atletismo en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín, transita por momentos importantes durante el proceso investigativo, a partir de la necesidad de resolver la problemática técnica de los sujetos que se inician en las carreras de velocidad en el deporte rey de este centro de alto rendimiento escolar y juvenil, reserva inmediata de las categoría mayores, en pos de resultados élités en el territorio holguinero.

La consideración del autor del trabajo, en correspondencia con su estudio teórico, conceptual y práctico, le permitió realizar la propuesta que se ilustra en cada una de las partes correspondiente en el informe desarrollado, siendo convincente su concepción, a partir de los criterios emanados por directivos del deporte, entrenadores y los propios sujetos investigados en este grupo etareo.

Se hace uso del método científico durante la consecución de los diferentes momentos de la investigación, así como la consulta necesaria con la fuentes especializadas, lo que permitió arribar a una propuesta de ejercicios técnicos para los velocistas investigados y de otros contextos de este deporte, caracterizado el producto investigativo por su rigor, confiabilidad y factibilidad para su aplicación, siendo vital en la concreción final del trabajo, las conclusiones y recomendaciones, a las cuales finalmente se arriba.

Índice

INTRODUCCIÓN.....	PÁG 1
PROBLEMA CIENTÍFICO.....	11
OBJETIVO.....	11
PREGUNTAS CIENTÍFICAS.....	11-12
TAREAS CIENTÍFICAS.....	12
PRINCIPALES MÉTODOS.....	12-13
MUESTRA.....	13-14
CAPITULO # 1.....	15
CAPITULO # 2.....	33
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	33
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES.....	51
BIBLIOGRAFÍA.....	52
ANEXOS.....	56

Introducción:

El Atletismo, derivado del griego alhtos, que significa combate, en otro tiempo aplicado al conjunto de todos los deportes, no define más que tres ordenes de actividad humana: las carreras, los saltos y los lanzamientos. Este deporte es universal, porque siendo el más natural de todos, la totalidad de los grandes juegos deportivos toman de el sus elementos: Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza, es por ello que se le conoce como “Deporte Rey”.

En 1904 el país tuvo su primera aparición en el Atletismo olímpico cuando el legendario Félix Carvajal Soto, conocido como el Andarín, logró reunir el dinero suficiente para su asistencia a los Juegos de ST. Louis donde obtuvo un meritorio 4to lugar en la prueba de maratón. Antes de 1922 en que esta disciplina fue organizada en nuestra patria como deporte oficial por la Unión Atlética Amateurs de Cuba, se tiene noticias de que existían manifestaciones de práctica de atletismo por antiguos habitantes cubanos.

En los Juegos Panamericanos, nuestras féminas comienzan a competir en los II Juegos Mexicanos 1955, con Berta Díaz y Alejandrina Herrera, obteniendo Berta la primera medalla de oro panamericana, para Cuba en la prueba de 60m/p al igual que los Juegos Centroamericanos, en las citas panamericanas el Atletismo es rico en medallistas.

El desempeño exitoso del deporte cubano, a partir del triunfo revolucionario, debe valorarse como parte de una sabia política estatal llevada a la práctica por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) mediante el Sistema Cubano de Cultura Física y Deporte (1991) cuando estableció entre sus postulados: lograr la preparación deportiva desde las primeras edades de nuestros niños, con el fin de promover los talentos que se destaquen como futuros deportistas que avalen y eleven los niveles alcanzados por nuestro país, en la arena deportiva internacional.

Con el surgimiento de los Juegos Escolares Nacionales, se convierten en el transcurso de los años en cantera inagotable del alto rendimiento, de entre sus filas han surgido recordistas mundiales y medallistas olímpicos, campeones centroamericanos y panamericanos, hombres y mujeres del pueblo que representan dignamente la insignia nacional y el deporte en la nueva sociedad socialista.

En Cuba de acuerdo con la convocatoria competitiva del deporte cubano y de la Federación Cubana de Atletismo (FCA), todos los atletas del país tienen el derecho a ser entrenados y a competir, desde las Escuelas donde se recibe la Educación Física, áreas deportivas (Base de la Pirámide del Alto Rendimiento), sin embargo, los más capaces reciben un régimen de internado y de atención priorizada en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE), en las Academias Provinciales y Centros de Alto Rendimiento (CEAR).

En la provincia de Holguín el surgimiento y desarrollo del deporte de atletismo comienza el 4 de abril de 1917 dentro de la actividad festiva por el día de ``San Isidoro `` patrono de nuestra ciudad, se realizó una carrera entre pobladores de Aguas Claras y la entrada de nuestra ciudad Holguín, siendo ganada por Roberto Sayas Fernández, al cual se le entregó como premio un trofeo donado por Alberto Cardet Hijuelo.

Otra competencia de aquellos inicios fue una especie de Cross Country en los alrededores de la Loma de la Cruz efectuada en 1920 que se denominó ``Carreras de Peatones ``, dicha carrera fue organizada por los estudiantes universitarios holguineros de vacaciones en la ciudad y la misma fue ganada por Enrique Rodríguez Penin.

Después de haber hecho una síntesis histórica en aspectos medulares del atletismo de inicio, así como políticas deportivas adoptadas con el triunfo revolucionario, se precisa realizar un abordaje en el tema que nos ocupa, referido al trabajo técnico en los atletas que se inician en las carreras de velocidad en edades de 13 a 14 años, siendo interesante hacer referencia preliminar aspectos teóricos sobre las carreras de velocidad en el atletismo, las tendencias contemporáneas de la técnica como

componente de preparación, así como las principales particularidades de la muestra motivo de estudio en el tema tratado.

La Carrera de Velocidad es aquella donde se trata de recorrer una distancia corta a máxima velocidad, la carrera de velocidad se compone de cuatro fases: salida, aceleración, paso lanzado y llegada. En la carrera de velocidad, el aspecto más relevante durante la ejecución son los movimientos rápidos, explosivos y violentos, que permitirán el desarrollo de la máxima velocidad de un individuo.

Las modalidades de las carreras de velocidad convencional son: 100 m, 200 m, y 400 m planos masculino y femenino. Son eventos que exigen, a la vez, rapidez de resistencia, así como un buen nivel de desarrollo de la fuerza, como capacidades físicas básicas y un nivel de desarrollo de las capacidades complejas, tales como: la resistencia a la velocidad, la resistencia de la fuerza y la rapidez de reacción, entre otras.

Incluso en las distancias más cortas las cualidades congénitas (alto nivel de actividad neuromuscular) no son más que un factor que influye en el resultado, según investigadores de esta temática, la mayor distancia en la que un corredor puede mantener su máxima velocidad, alcanzada después de la salida, está entre los 50 y 60 m, y coinciden en que solo se puede mantener esta velocidad máxima por un breve y corto tiempo.

Esta comienza a decrecer en correspondencia con el desarrollo de las capacidades antes mencionadas, la velocidad de la carrera depende de dos factores:

- La longitud del paso.
- La frecuencia y velocidad de este.

El primero puede ser sensiblemente aumentado, pero el segundo sólo en proporciones más modestas; esto depende del potencial neuromuscular del atleta y de su habilidad para el relajamiento muscular en condiciones de elevada intensidad.

Dentro de las tendencias contemporáneas del trabajo técnico, son muchos autores los que hacen referencia, pero en la investigación actual, se asumen los criterios dados por, Dietrich Harre y otros (1983) cuando plantearon: “Los máximos rendimientos en el desarrollo de las habilidades y capacidades motoras, solo pueden

alcanzarse cuando se logran las bases necesarias para ellos, desde la infancia y la adolescencia.”

A la vez constituye un punto de partida en el planteamiento actual, la implementación de los Ejercicios Técnicos, para los atletas del área de velocidad de la institución de referencia anterior, por su contribución al desarrollo paulatino de las habilidades en la especialidad (velocidad), sentado pauta en el ulterior resultado deportivo. Y máxime cuando los ejercicios técnicos garantizan una forma racional y estructurada en la ejecución de una habilidad deportiva, con un óptimo gasto energético, según: Matveev (1985).

En este mismo orden, según Teresa citado por Solé (1997), el entrenamiento de la técnica en el contexto moderno va dirigido fundamentalmente al cumplimiento de los principios de la motricidad deportiva: eficacia y economía. La eficacia se expresa como la relación existente entre el proyecto motor y su ejecución, de esta manera determina el éxito.

Sin embargo, el desarrollo y la apropiación de la técnica, como todo elemento que se encuentra dentro de un proceso de enseñanza, pueden verse permeados por la aparición del error, lo que contrarresta la calidad de ejecución del gesto técnico. Resulta indispensable que el entrenador disponga de instrumentos de observación que le permitan detectar el error y la experiencia requerida para el análisis, el enjuiciamiento y la selección adecuada de una estrategia para la corrección técnica. Constituyendo los ejercicios técnicos propuesto la vía de solución de los errores que se presentan en el desenvolvimiento técnico de los sujetos investigados.

El comportamiento histórico de los atletas que se inician en el Área de Velocidad, en edades de 13 a 14 años, durante la etapa evaluada 2014-2016, en la EIDE “Pedro Díaz Coello de Holguín”, ha transitado de la siguiente forma:

Como características generales podemos mencionar que en estos cursos se contaban con atletas de ambos sexos de las categorías escolares 12-13 años y 14-15 años; procedente de los diferentes municipios de la provincia, proveniente de padres humildes, campesinos y obreros; el 50% de ellos sus padres son divorciados, Tradicionalmente en los territorios de procedencia se han venido

verificando tres vías de captación fundamentales, una de ellas es mediante el recorrido por todos los municipios de la provincia cada tres meses, donde son efectuadas las pruebas normativas de velocidad, los atletas que cumplen o aprueban estas pruebas pasan a ser parte de la reserva deportiva del territorio.

Otra de las vías lo constituye las competencias provinciales pioneriles, donde los atletas que alcanzan los tres primeros lugares o sea los mejores, son seleccionados para formar parte de la reserva deportiva y la tercera vía es el percentil 90(pruebas de eficiencia física) donde se seleccionan los mejores estudiantes que han realizados estas pruebas, pues estos no se encuentran directamente en áreas deportivas sino en las escuelas, dándoles la posibilidad de formar parte de la reserva deportiva a nivel de cada territorio.

Alrededor de esta reserva territorial, antesala de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar a nivel provincial y centro insigne del alto rendimiento en la provincia, afloran una series de debilidades procedimentales y de preparación que inciden en los niveles que alcanzan durante esta etapa los sujetos investigados, siendo las más visibles y determinantes, las enunciadas a continuación:

- Deficiente seguimiento de los mismos.
- Ausencia de una eficiente Entrega Pedagógica.
- Empleo de planes alternativo para obtener resultados competitivos, violando las etapas de formación básica en las diferentes modalidades del atletismo.
- Insuficiencias en el trabajo de preparación técnica.

Particularidades de la preparación técnica:

- ☐ Dificultades en el trabajo de los brazos durante la carrera, presentado en ocho atletas.
- ☐ Insuficiencia en los apoyos durante la carrera, implicado el mismo número de atletas del área de referencia.

- ☐ Deficiente adopción de la posición del tronco durante la realización de los pasos transitorios de la carrera cortas planas.
- ☐ Dificultades en el dominio de los ejercicios básicos de los corredores.
- ☐ Movimientos incontrolados de la cabeza.

Aspectos metodológicos identificados que inciden en la preparación técnica:

- ☐ Deficiente empleo de los métodos de enseñanza.
- ☐ Trabajo colectivo sin tener presente la individualización del proceso de preparación.
- ☐ Insuficiencias en la atención diferenciada, según la tabulación de errores.
- ☐ Tránsito empírico en el proceso de enseñanza de las habilidades deportivas.
- ☐ Insuficiente concepción teórica y práctica de las habilidades deportivas.
- ☐ Uso inadecuado de los medios e implementos deportivos.
- ☐ Deficiente empleo de medios didácticos durante el proceso de enseñanza y perfeccionamiento de la técnica.

Dentro de los principales errores técnicos detectados en la muestra, los cuales motivaron la adopción del problema científico, se encuentran:

- 1/ Dificultades en el trabajo de los brazos durante la carrera.
- 2/ Insuficiencias en los apoyos.
- 3/ Deficiente adopción del tronco.
- 4/ Movimientos incontrolados de la cabeza entre otros.

Problema científico: Insuficiente preparación técnica de los atletas que se inician en el área de velocidad deporte de atletismo en edades de 13 a 14 años en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

Objetivo: Proponer un conjunto de ejercicios técnico para el mejoramiento de la preparación en atletas en el área de velocidad en edades de 13 a 14 años en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

Preguntas Científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos a tener presente en la preparación técnica de atletas que se inician en el área de velocidad deporte de atletismo en edades de 13 a 14 años en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín?
2. ¿Cuál es el nivel de desarrollo técnico actual de los atletas que se inician en el área de velocidad deporte de atletismo en edades de 13 a 14 años en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín?
3. ¿Cuáles ejercicios técnicos se proponen para el mejoramiento paulatino de la preparación técnica de los atletas que se inician en el área de velocidad deporte de atletismo en edades de 13 a 14 años en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín?

Tareas Científicas:

- 1- Fundamentar desde la teoría y metodología el proceso de preparación técnica de los atletas que se inician en el área de velocidad deporte de atletismo en edades de 13 a 14 años en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín.
- 2- Diagnosticar el estado actual de las particularidades técnicas de los atletas que se inician en el área de velocidad deporte de atletismo en edades de 13 a 14 años en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín.
- 3- Elaborar un conjunto de ejercicios técnicos que contribuyan al mejoramiento paulatino de la preparación técnica de los atletas que se inician en el área de velocidad deporte de atletismo en edades de 13 a 14 años en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

Métodos empleados en la investigación: Durante el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos y técnicas de investigación de nivel teórico y empírico:

Del nivel teórico:

Histórico-Lógico: para el estudio de las concepciones teóricas y metodológicas sobre la iniciación deportiva en la categoría escolar en el área de velocidad, para el análisis de la trayectoria real.

Análisis-Síntesis: para procesar informaciones, determinar características, resultados, buscar relaciones entre los componentes, elaborar conclusiones finales, además para establecer los nexos internos, el orden lógico y las principales características derivadas de los análisis de los fenómenos.

Sistémico Estructural: para alcanzar una lógica estructural y secuencial, durante la elaboración del conjunto de ejercicios técnicos y sus respectivas indicaciones metodológicas.

Métodos Empíricos:

La observación a clases: para observar el comportamiento de los atletas durante los entrenamientos, conocer la realidad mediante la percepción directa del objeto y sujeto a investigar.

Variantes:

Participante: en ella el observador forma parte del grupo observado durante el entrenamiento y participa en él durante el tiempo que dure la observación.

Estructurada: el investigador determinará anticipadamente los elementos del proceso que durante el entrenamiento tendrán mayor importancia para la investigación y concentrará en ello su atención, elaborará una guía para las observaciones antes de comenzar la recopilación de la información.

Entrevistas a profesores: para recopilar información acerca de lo que se investiga mediante la conversación profesional, además de recurrir a la experiencia en el empleo de medios y métodos, durante la preparación técnica de los velocistas en categorías escolares.

Variante:

Estructurada: se aplicará a partir de un cuestionario, la información que se obtiene resulta fácil de procesar, no se necesita de un entrevistador muy diestro y hay uniformidad en el tipo de información que se obtiene.

Estudio Muestral: La presente investigación se realizó en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín, en el deporte de atletismo, particularmente en el área de velocidad categoría escolar, durante los cursos (14–15 y 15-16).

Esta área es atendida por dos profesores, la matrícula durante los dos cursos de investigación, resultó ser de 29 atletas que se iniciaban en área de velocidad, distribuidos en las siguientes categorías: 12-13 años (11 atletas) y en 14-15 años (18 atletas), de ellos 17 atletas son del sexo femenino y 12 atletas del masculino.

Criterios de Inclusión:

- Formar parte del Área de Velocidad.
- Categorías Escolares, comprendidos entre 13 a 14 años.
- Contemplar dentro de la muestra los que se iniciaron en el área de velocidad en los cursos 14-15 y 15-16.

Clasifican para el área de velocidad como:

Talentos: Aquellos sujetos escolares, que con independencia de su sexo, posee aptitudes excepcionales, desde el punto de vista morfo – fisiológico, psíquico e intelectual, para la práctica exitosa de una modalidad del atletismo, bajo la orientación consecuente de un profesor de Educación Física o Profesor Deportivo (entrenador).

Posibles talentos: Se consideran aquellos sujetos que con un trabajo sistemático suplen pequeñas deficiencias y pueden llegar a solucionar los problemas y limitaciones y convertirse en talentos.

Novedad Científica: Radica en la propuesta de los Ejercicios Técnicos, reforzados por las indicaciones metodológicas para el actuar de los conductores de proceso de preparación, en pos del mejoramiento paulatino de los niveles de los atletas que se inician en el área de velocidad, deporte de atletismo, en la EIDE "Pedro Díaz Coello" de Holguín.

CAPITULO # 1. Fundamentos teóricos y Metodológicos sobre la preparación técnica en atletas que se inician en el área de velocidad en edades escolares deporte de atletismo.

El presente capítulo aborda los referentes teóricos y metodológicos sobre la preparación técnica en velocistas escolares, en el deporte de atletismo, así como las particularidades biológicas de los sujetos en estas edades, unido a fundamentos específicos para el empleo de ejercicios técnicos correctores, que permitan elevar el nivel de preparación en estos practicantes, especialmente en las escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE).

1.1 Particularidades de la Formación Básica Inicial.

Los cambios que se han operado en la sociedad moderna, han generado un incremento notable del ritmo de la actividad humana, lo que impone la necesidad de la búsqueda constante de nuevos métodos pedagógicos que posibiliten acceder a los conocimientos actuales, optimizando cada vez más el proceso de enseñanza aprendizaje.

El deporte por su evolución, desarrollo y presencia social, es en la gran mayoría de los casos, un contenido que ocupa un espacio importante dentro de los diseños curriculares escolares y como práctica de actividades físicas competitivas y recreativas. 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.

Las actividades ha desarrollar por los diversos escalones de trabajo, desde la preparación física hasta lograr la especialización técnica, con la utilización de diversos medios y actividades colectivas deben ser priorizadas por los profesores, para que los niños transcurran por cada uno de los escalones y puedan llegar a los momentos de la competición donde se ejecutarán las pruebas concebidas al efecto.

Esto significa iniciar desde la base, la tarea encaminada a desarrollar la independencia y las potencialidades creadoras de cada individuo. Por todo lo anteriormente dicho se considera que el 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.

Se centra el estudio de esta temática en el análisis de aquellos trabajos que abordan el deporte desde la óptica de la enseñanza y el aprendizaje durante las primeras etapas de formación, en edades comprendidas entre los 8-11 años respectivamente, tanto en el ámbito de la educación como en el entrenamiento y rendimiento deportivo.

Según plantea el colectivo de autores del Programa de iniciación en la etapa de formación básica del atletismo cubano (edades 8 a 11 años) la iniciación temprana de estos deportista constituye el proceso de enseñanza inicial adecuado de los elementos básicos del atletismo, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos. Además se crea la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro atleta, preparándolos psicológicamente, tomando como punto de partida la incentivación para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

Es por ello que urge la necesidad de un trabajo bien concebido y dedicado con los niños de 8 a 11 años debido a que en estas edades no se manifiestan las características de un entrenamiento propiamente dicho, pues los rasgos particulares del mismo aún no se han puesto de manifiesto. Constituyendo la base motriz para edades posteriores, donde crecen las exigencias intelectuales y motoras.

La actividad motriz del niño en estas edades analizadas pasa por dos estadios evolutivos importantes, (actividades elaboradas y codificadas) las cuáles se consideran fundamentales para saber situar al alumno en el estadio que corresponde y actuar en consecuencia con ello, e incidir en el desarrollo de su motricidad. Las características de cada uno de los dos grandes estadios citados, se resumen en:

Actividades elaboradas: 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.

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

Con la 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.

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

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.

V. M. Volkov, (1989) planteo que: "Una particularidad característica del período actual del desarrollo de los deportes, es la búsqueda de jóvenes de talento que sean capaces de afrontar grandes cargas deportivas y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo". La preparación del deportista en su sentido más amplio y partiendo de estos postulados, se debe considerar 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 etáreos, 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.

1.1.1 Aspectos conceptuales y de esencia en la preparación del deportista.

La preparación del deportista, o simplemente el sistema de entrenamiento deportivo como lo nombran algunos autores por sus puntos comunes, 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, las que a lo largo de los años posibilitan influir sobre el modo de actuación del deportista, en aras de obtener el máximo rendimiento deportivo.

Existen diversos autores que expresan aspectos conceptuales científicamente desarrollados que responden a este proceso y que han sido analizados por este autor para fundamentar la investigación, a continuación se hace referencia a los que a nuestro juicio se identifican en el sistema de preparación del deportista en forma cronológica:

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.

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 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.

Por su parte Matveiev (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.

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

Los conceptos "entrenamiento deportivo" y "preparación del deportista" en mucho coinciden, pero no son idénticos. El último es más amplio tanto por el alcance, como por el contenido y por ello puede servir de punto de partida en la definición del concepto "entrenamiento deportivo".

Preparación del deportista. Entre los factores de los logros deportivos no es difícil destacar convencionalmente, por una parte, .Factores internos (posibilidades y el estado real de la disposición del deportista a los logros) y por la otra, externos (medios, métodos y condiciones que influyen racionalmente sobre el desarrollo del deportista y aseguran tal o cual grado de su preparación para alcanzar el objetivo.

La disposición del deportista a los logros es un estado dinámico complejo que se caracteriza por el nivel alcanzado en la capacidad física y psíquica (disposición física y psíquica a) y el grado de perfeccionamiento de los indispensables hábitos y habilidades, (disposición técnica y táctica). Este estado se obtiene únicamente con la preparación corte pendiente. La actividad deportiva en la relación dada no es otra cosa que actividad dirigida a adquirir la disposición a los logros y elevar constantemente el nivel.

Con este fin se utilizan también otros factores vinculados a la práctica del deporte (medios de restablecimiento después de las sobrecargas deportivas, alimentación especial, organización del régimen general conforme a las condiciones de la actividad deportiva etc. , Todos los factores que se aplican en conjunto dentro de un determinado sistema conforman los elementos de la preparación del deportista.

De este modo, la preparación del deportista es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos y condiciones) que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición al alcanzar elevadas marcas deportivas.

1. 2 Particularidades de las carreras de velocidad. Acercamiento al trabajo técnico en edades escolares.

En la actualidad se comprende que la carrera de velocidad no es solo correr al máximo de las posibilidades, sino por el contrario una disciplina técnica en la cual el trabajo, la inteligencia, el dominio y la paciencia pueden remplazar lo que se dio en llamar la clase o condición natural. Por ello, el sprint no es eso que se cree ver desde la tribuna de un estadio; una fuga desordenada y estrepitosa, sino algo tan preciso como puede ser un salto o un lanzamiento.

La velocidad de reacción (neuromuscular) desempeña un papel vital en estas carreras; representa el menor tiempo que transcurre entre la aplicación de un estímulo y la respuesta del sujeto. Esto es muy importante en los velocistas y, de modo muy particular, en la salida de velocidad y de relevo corto.

En la condición natural del sistema nervioso del individuo existe una capacidad para conducir a una velocidad determinada los estímulos a través de sus fibras y para producir las contracciones musculares. Aún con un entrenamiento adecuado, es muy poco lo que puede optimizarse esa cualidad (excitación nerviosa). De ahí que la posibilidad de aumentar la velocidad de un atleta esté supeditada al perfeccionamiento de otras capacidades, que contribuyen a realizar una carrera de velocidad en el menor tiempo posible.

En la carrera de velocidad se comprometen y actúan los músculos agónicos, así como los antagonicos; la coordinación de los impulsos nerviosos reviste un papel decisivo, puesto que los estímulos del Sistema Nervioso Central determinan en la musculatura del velocista y los procesos contracción, tensión, relación. Una correcta relación entre estos factores en proceso, determina la buena coordinación del trabajo muscular.

Saber diferenciar y aislar la actividad y papel de cada uno, será una tarea fundamental en el trabajo del atleta.

En las carreras de velocidad, por ser una actividad cíclica, ocurre un estímulo único: el perfeccionamiento del aparato locomotor entra en actividad por la frecuencia de impulso, denominada así por la fisiología neuromuscular.

Es por ello que la misión de la actual investigación centra su atención en el conjunto de ejercicios e indicaciones para el mejoramiento técnico y metodológico de las

carreras de velocidad, así como el seguimiento de la formación básica durante esta etapa de iniciación deportiva, la cual presupone la entrega pedagógica y el empleo de planes alternativo que atemperen la situación real de los sujetos investigados, cuestión que lo haga acreditativo al vencimiento de las bases especiales y normativas exigidas por categorías y sexos.

En el acercamiento de la preparación de los jóvenes atletas se hace necesario modificar las Técnicas a los cambios que ocurren en la forma del cuerpo y la diferencia entre proporciones del adulto y las del niño influyen y limitan la manera de ejecutar las habilidades, los niños no son solamente más pequeños que los adultos, sino también son relativamente más débiles. Esto tendrá influencia sobre cuando y como se enseñan las técnicas específicas. Consecuentemente las técnicas de los atletas avanzados no suelen ser apropiadas para los niños.

El nivel de los ejercicios de técnica debe depender de la fase de desarrollo en que se encuentra el atleta. Adaptar los Implementos, hemos visto que es importante que los niños aprendan las técnicas básicas correctas desde el principio. El uso de equipamiento e implementos que sean demasiado grandes o pesados impedirán que aprendan bien las técnicas básicas. Esto ocurre sobre todo en los lanzamientos, cuando frecuentemente el peso, el disco y el martillo de tamaño del reglamento son demasiado grandes y pesados para el joven atleta.

Modificar las Reglas no hay razón para que las reglas no se puedan cambiar para adaptarse al nivel de habilidad de los niños y a su situación de aprender. Si se cambian las reglas para que sean más adecuadas, los niños pueden aprender con más facilidad y por lo tanto divertirse más con la actividad. Por ejemplo, el pasar las vallas a cierta altura y distancia estipuladas para ciertas edades muy difíciles en la mayoría de los casos. Es muy fácil posicionar las vallas a menos altura, emplear otros objetos alternativos, colocados a distancias adecuadas.

Así existe todavía la acción de atacar con el ritmo adecuado un obstáculo y da oportunidad para que más niños lo puedan practicar. A medida que vayan aprendiendo los niños, la altura y distancia se pueden ajustar más hacia lo estipulado.

Observaciones para el Entrenador

Usar la mínima cantidad de reglas para los atletas jóvenes.

La competencia debe realizarse a un nivel informal hasta que los participantes tengan aproximadamente 12 años de edad.

Evitar que los niños participen en las competencias parecidas a las de los adultos.

Usar el equipamiento y los implementos que sean de tamaño y peso adecuado.

Donde sea posible, organizar los atletas en grupos pequeños.

La técnica de carrera se puede enseñar introduciendo las habilidades claves que están relacionadas a los elementos de las carreras de velocidad: reacción, aceleración, velocidad máxima y mantenimiento de la misma. Como no hay forma de entrenar todos los elementos de una vez, se utiliza una variedad de ejercicios y actividades que enfocan aspectos específicos.

Puntos a enfatizar: Mejorar la reacción (utilizando diferentes señales y posiciones de salida como: acostado, sentado, parado).

Aumentar la frecuencia de zancada (trabajado en una acción de rodillas altas y acortando el péndulo de la pierna libre).

Aumentar la extensión de zancada (trabajando en la completa extensión de la pierna de apoyo).

Ejercicios y actividades adicionales sobre: acción de zarpazo de los pies, completa extensión del cuerpo, potente pero relajada acción de los brazos, una amplia variedad de juegos con carreras y pasajes de vallas.

Puntos a Evitar: concentración en unos pocos ejercicios, carreras con máximo esfuerzo sin variación de distancias, fatiga cuando se trabaja con velocidad máxima.

Otros aspectos de interés en la preparación técnica es tener presente lo siguiente: Las técnicas son los bloques de construcción básicos de la realización eficaz de una actividad. Las técnicas son sencillamente la forma más eficaz de realizar una tarea física dentro de los reglamentos. Ser capaz de realizar una técnica perfectamente no quiere decir necesariamente que el atleta sea ejecutor hábil. El atleta hábil realiza la técnica bien constantemente y sabe además, cuándo y cómo utilizar esta técnica para producir los mejores resultados.

La enseñanza de las habilidades en el atletismo no trata solamente de las técnicas de las varias disciplinas, sino también las habilidades importantes de saber cómo y cuándo utilizar estas técnicas. La competencia presenta al atleta muchas situaciones diferentes y él necesita saber cómo reaccionar a estas situaciones.

Hay una gran variedad de habilidades y se pueden clasificar según la situación de competencia, que puede ser un medioambiente “abierto” o “cerrado”. Otra forma de clasificar las habilidades sería determinar si son “sencillas” o “complejas”, y esta clasificación es más útil para enseñarlas al principiante.

Medioambiente Abierto y Cerrado: Cuando el ambiente en el que se realiza la habilidad es estable y previsible, la situación de la habilidad es cerrada. El atleta puede olvidar el ambiente casi totalmente y concentrarse en los esfuerzos de la actividad. Los lanzamientos son ejemplos de este medio-ambiente de competencia cerrado.

Cuando el atleta necesita reaccionar a elementos externos durante la competencia la habilidad opera en una situación abierta. Por ejemplo, el medioambiente de correr es abierto en el caso del corredor de 1500 metros porque no puede ignorar las acciones de los atletas que le rodean. En el caso del velocista, es cerrado. En una situación abierta, la estrategia y la técnica forman una parte más evidente e importante de la habilidad que en el caso de la situación cerrada. La técnica para la mayoría de las habilidades se enseña por medio de una situación cerrada hasta que la técnica sea bien desarrollada.

En este momento se puede introducir gradualmente cualquier elemento que haga que el medioambiente de la competencia sea una situación abierta. La clasificación del medioambiente de competencia como abierto o cerrado es importante para señalar lo que hay que enseñar al atleta. La clasificación de las habilidades según el nivel de dificultad, es decir si son sencillas o complejas, tiene más importancia práctica, ya que influye sobre la forma de enseñar las habilidades.

Habilidades Sencillas y Complejas: Si el individuo es capaz de realizar la habilidad deportiva sin mucho entrenamiento, es sencilla. Las habilidades complejas son las

que el individuo encuentra más difíciles y que tardan más en aprender. La misma tarea puede presentar diferentes dificultades según la persona.

“Según la persona, la misma habilidad puede parecerle sencilla o compleja.” Además, la dificultad de la tarea puede variar según la fase de crecimiento o experiencia en que se encuentra la persona. Por lo tanto, los términos “sencillo” y “complejo” son relativos cuando se usan para describir las habilidades del atletismo. Para enseñar las habilidades, el entrenador debe evaluar la impresión que tiene el atleta de la habilidad. No es importante como vea el entrenador la dificultad del ejercicio, sino como la vea realmente el atleta.

El aprendizaje de las habilidades es un proceso invisible. Los resultados de este proceso son evidentes con el mejoramiento del nivel del atleta, pero el proceso en si se encuentra dentro del cuerpo y de la mente. El sistema nervioso, el cerebro y la memoria están todos incluidos en el proceso. Cuando practicamos una habilidad el recuerdo de las tentativas anteriores nos ayudan a ejecutar físicamente la acción de nuevo.

Con el entrenamiento continuo se forma un recuerdo claro y preciso de la acción, que se puede traer a la memoria cuando sea necesario. El recuerdo de cierta técnica o acción se denomina un “programa motor” y se puede considerar como una serie de instrucciones. El programa motor empieza a formarse en las primeras fases del proceso de aprendizaje de las habilidades.

A medida que el aprendizaje progresa, el programa motor se desarrolla, por lo tanto en el caso de un atleta avanzado el programa motor es una serie completa de instrucciones que le da un rendimiento consecuente.

1.3 Regularidades en el proceso de iniciación deportiva, según las tendencias contemporáneas.

En la etapa de iniciación deportiva los niños dependen de la toma de decisiones de sus padres quienes con sus actitudes pueden posibilitar como también obstaculizar el desarrollo de sus hijos; ingresa a la actividad física a través del juego, siendo el mismo la base de toda actividad. La construcción del deportista, que se inicia en la niñez, transita diferentes etapas: Iniciación, Orientación y Especialización deportiva.

En este caso cobra protagonismo la iniciación deportiva en la infancia, etapa en la cual el deporte debe ser para todos, recreativo y educativo, la exigencia de la técnica y la táctica, se convierten en presiones que impone la edad escolar. La iniciación al Atletismo, (enseñanza y entrenamiento primario), a través de una Pedagogía de Liberación, es decir basada en un mayor aprovechamiento de las posibilidades de creatividad del alumno, requiere que los profesores - entrenadores, tengan en cuenta las implicaciones sociales y buscar un amplio cambio en las circunstancias del entorno social en el cual se encuentran enmarcados.

El profesor debe educar a los estudiantes - deportistas en el sentido que éstos identifiquen las ventajas que para la salud significa el practicar de forma sistemática actividades físico - deportivas, además de proveerlos del conocimiento necesario para la toma de decisiones personales, que les permitirá alcanzar un mayor grado de independencia.

De igual forma el profesor - entrenador debe tener en cuenta el deseo de jugar y la necesidad de entender los ejercicios que se proponen para ser ejecutados por los educandos - deportistas. La selección de estas actividades de manera anticipada por parte del especialista, dentro del proceso de instrucción - preparación, jamás debe ser relegada.

Todos los profesores - entrenadores, tienen la posibilidad de reforzar o poner en tela de juicio los puntos de vista de los participantes (estudiantes - deportistas), poseen acerca de la salud física, la importancia de la práctica del deporte (Atletismo), en su vida y las formas en que los hombres y las mujeres están concebidos por la sociedad y específicamente por el deporte (Tripps, 1997).

En este sentido reviste gran importancia, el conocimiento y aplicación por parte de los profesores de las particularidades inherentes a la Pedagogía del Deporte, en función de la conducción exitosa del proceso de formación deportiva inicial. Junto a ese carácter analítico que hace perder a la práctica deportiva el contacto con el contexto global y real del juego, los métodos de enseñanza tradicionales se caracterizan por un excesivo directivismo por parte del profesor.

El cual plantea las situaciones de aprendizaje conforme a unos modelos estándar de los que el ejecutante no debe salirse y basa su comunicación con los alumnos en unas explicaciones detalladas de los aspectos anatómicos y biomecánicos del gesto y en una serie de correcciones al respecto, únicamente enfocadas a la ejecución.

Estos métodos, además de coartar la creatividad de los alumnos y su posible iniciativa, ni siquiera son eficaces para el aprendizaje puramente deportivo, pues no potencian la formación táctica del individuo, sino la reproducción de modelos de ejecución, sin incidir en aspectos decisionales tan importantes en el juego real de los deportes colectivos. En consecuencia, si tratamos de utilizar el deporte como un medio de educación integral, este planteamiento no parece el más adecuado para beneficiarse de los valores intrínsecos del deporte.

Por otro lado, se encuentran los métodos activos, en los que se conciben las prácticas deportivas, no como una suma de técnicas, sino como un sistema de relaciones entre los diferentes elementos del juego lo que permite determinar la estructura de estas actividades (Blázquez, 1995).

Mientras en los métodos tradicionales, las situaciones de aprendizaje se componen de ejercicios de asimilación y de aplicación de destrezas, en los métodos activos son situaciones lúdicas en las que se busca la solución motriz a problemas planteados en el propio juego. Los gestos técnicos son, por tanto, deducidos a partir de la situación real de juego de manera individual sin establecer criterios generales de eficacia estandarizados.

De este modo, el contacto con la realidad es manifiesto, al tiempo que, al no establecer patrones de ejecución, se fomenta la creatividad y la imaginación de los alumnos. Como consecuencia de una práctica divertida y satisfactoria, el niño se siente atraído por el deporte y de esta manera, desarrolla una motivación intrínseca hacia su práctica que puede desembocar en hábitos perdurables hasta la adultez.

1.3.1 Particularidades biológicas y psicológicas de los niños en estas edades, durante el proceso de iniciación deportiva.

Las fibras musculares entre los 6 y 12 años (Esc. Primaria), se ven favorecidas con lo explosivo, con mucha actividad de alta intensidad: se le debe generar rapidez de

reacción. No hace falta tanto el perfeccionamiento técnico en esta etapa. Hay que tener en cuenta la potencia anaeróbica, la producción energética y la velocidad de crecimiento en ambos sexos, femenino y masculino, y respetar las diferencias.

Además de lo meramente físico, como lo son los sistemas energéticos y el respeto por su desarrollo paulatino, el niño y el adolescente tienen emociones, no sólo son cuerpo, sino cuerpo mente y espíritu. Hasta aproximadamente los 8-9 años de edad no se incrementa la fuerza en los niños aunque dicha capacidad se entrenara supuestamente en forma sistemática.

De los 10 hasta aproximadamente los 12 años, existe un incremento de la fuerza como producto de la mejor coordinación inter e intramuscular, pero no hay hipertrofia muscular, y a partir de los 12-13 años, existe no solamente desarrollo de la fuerza, sino también hipertrofia muscular debido al comienzo de secreción hormonal, con producción de testosterona.

El niño principiante en el atletismo es aquel niño que se inicia en el aprendizaje de la técnica de las pruebas básicas de este deporte, comenzando a ejercitarse conscientemente con sus ejercicios, con el objetivo de lograr un rendimiento acorde con su edad. El proceso de entrenamiento a largo plazo en atletismo transita por cuatro etapas bien definidas:

- ☐ La etapa de iniciación (de los 9 hasta los 13 años de edad).
- ☐ La etapa de desarrollo (de los 14 hasta los 19 años de edad).
- ☐ La etapa de perfeccionamiento deportivo (mayor de 19 años).
- ☐ La etapa de desentrenamiento.

Es en la etapa de iniciación donde transcurre, en líneas generales, el proceso de entrenamiento del niño principiante. Esta etapa se extiende desde los 9 hasta los 13 años de edad y abarca dos períodos muy importantes en la preparación del atleta:

- 1- El período de Formación Inicial Multilateral en Atletismo.
- 2- El período de Formación Especial Inicial Multilateral en un área de atletismo.

En estas edades, en primer lugar, sería conveniente para nuestro análisis tener como punto de partida una comprensión clara del objeto que será abordado, la cual

debe configurarse, a nuestro juicio, desde la concepción hipotética de la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), la cual no es mas que la diferencia (expresada en unidades de tiempo) entre las actividades del niño limitado a sus propias fuerzas y las actividades del mismo niño cuando actúa en colaboración y con la asistencia del adulto".

Como bien puede apreciarse, el conocimiento contenido en este concepto agrupa a muchos investigadores en el necesario ejercicio de su demostración, con el firme propósito de aproximarse a la confirmación de su operacionalización, y por ende, a la solución de muchos problemas educacionales que tratan de ser resueltos con su ayuda en el seno de la familia, la escuela y la comunidad.

El proceso del ejercicio, ya sea de corta o larga duración, causa bienestar mental y mejoría psicológica. La actividad física es causante de una mejora en la autoestima, que produce beneficios en la hipertensión, osteoporosis, crisis diabética y varios trastornos psiquiátricos. A su vez hay beneficios como:

- a) Reducción de la ansiedad.
- b) Reducción de la depresión moderada.
- c) Reducción del stress
- d) Reducción de la neurosis.

En vez de perder tiempo clasificando a los chicos en categorías, deberíamos pasar más tiempo ayudándolos a reconocer sus aptitudes y dones naturales y a cultivarlos.; ayudarlos al acceso de los propios sentimientos y la capacidad de distinguirlos y recurrir a ellos para guiar la conducta, regular el humor, mostrar empatía, etc; es de vital importancia a tener en cuenta en la iniciación deportiva.

Los momentos de decaimiento, así como los de entusiasmo, dan valor a la vida, pero es necesario que guarden un equilibrio, teniendo niños y adolescentes que están creciendo, todas estas variables son para tener en cuenta. No se los puede apurar por exotismo o ocasionarles trastornos psíquicos. Se deben respetar el desarrollo de los sistemas energéticos del individuo, desde el punto de vista biológico, pero también se debe respetar el desarrollo de la inteligencia emocional

por el gran beneficio que ello implica, para el mejor gobierno de sus relaciones afectivas, tanto laborales como amistosas.

En una fase de Iniciación Deportiva, los educadores y entrenadores deberán respetar las motivaciones intrínsecas de los deportistas; esto llevará a que ellos persistan en su tarea, sean resistentes a los malos resultados, pues cuentan con el placer que sienten en la realización de la actividad en sí misma y no en el resultado obtenido. El uso excesivo de la competición y de recompensas extrínsecas tiene como consecuencia transformar lo que es un juego al principio, en una forma de trabajo, necesitándose un proceso permanente de renovación de las recompensas para mantener la motivación.

Un deportista que triunfa y lo hace por factores internos o sea por su habilidad, esfuerzo y entrenamiento, aumenta sus sentimientos de: orgullo, satisfacción y motivación.

La fase de crecimiento acelerado y la pubertad ocurren a diferentes edades para los niños y las niñas. Las niñas suelen empezar y terminar las fases de la pubertad y adolescencia antes que los niños. Las diferencias características entre los niños y las niñas ocurren durante la pubertad como resultado de los cambios en las hormonas que produce el cuerpo. Típicamente, esto resulta en que los niños desarrollen los hombros más anchos sin mucho cambio en el ancho de las caderas, y en que las niñas desarrollen las caderas más anchas sin mucho cambio en el ancho de los hombros.

Estos cambios influyen en la forma en que niños y niñas se mueven. Las caderas más anchas de las niñas resultan en que los muslos se angulen hacia adentro, lo cual cambia la acción de correr. Esto puede ser frustrante y difícil de entender para la atleta.

Los entrenadores bien informados preparan a las atletas antes de los cambios de la pubertad. Puede haber un período en que no haya mejoramiento, o muy poco, en el nivel competitivo de correr. Una vez que la acción de correr se haya adaptado a la nueva forma del cuerpo se puede progresar. Este período de adaptación puede

durar hasta dos años. Será muy beneficioso para la atleta que el entrenador sea paciente y que anime a la mujer joven durante este período.

El desarrollo sexual que ocurre en la pubertad puede causar dificultades físicas para los niños adolescentes, además de causarles preocupaciones mentales y emocionales. Los entrenadores deben de ser comprensivos sobre todo con las niñas cuando empieza la menstruación. Aunque no debiera, es posible que esto pueda inhibir su participación en la actividad física.

La menstruación es un proceso biológico normal que comienza con el desarrollo sexual en la pubertad. Los entrenadores masculinos en particular deben comprender lo que está pasando al cuerpo de las atletas que entrena. En la pubertad las mujeres empiezan a producir huevos maduros en los ovarios. Esto lo notará porque cada mes perderán una pequeña cantidad de sangre a través de la vagina. Esta menstruación también se conoce como “período” y normalmente dura unos cinco días. La ilustración muestra los cambios que ocurren en los ovarios y la matriz durante el ciclo menstrual.

El desarrollo Temprano o Atrasado: Cada niño se desarrolla a su propio ritmo y algunos se desarrollan más temprano o más tarde que lo normal. Para ambos sexos, la edad que tienen cuando llegan a la cumbre de la fase de mayor crecimiento acelerado frecuentemente puede ser hasta dos años más o menos de la edad mediana.

Edades para los picos de crecimiento en altura de varones y mujeres

Pico de Crecimiento en Altura

	Temprano	Promedio	Atrasado
Varones	12	14	16
Mujeres	10	12	14

Es muy fácil que existan diferencias de cuatro años en el desarrollo de los niños que tengan la misma edad. Al entrenar a los atletas jóvenes, quizá una de las consideraciones más importantes es la de concentrarse en las fases de crecimiento y de la edad en términos de desarrollo, en lugar de concentrarse solamente en la

edad misma. El éxito temprano puede deberse totalmente al tamaño y la fuerza relativos en aquel tiempo.

Mientras que los otros niños se pongan al nivel de los demás, los que se desarrollan más tarde muchas veces son olvidados si se juzgan solamente a base de su nivel competitivo.

Observaciones para el Entrenador

- Concentrarse en las fases de crecimiento en lugar de las edades.
- Determinar cómo los cambios en las proporciones físicas influirán sobre el nivel competitivo.
- Ayudar a los niños a comprender los cambios que ocurren en el cuerpo.
- Establecer normas de nivel según la edad de desarrollo y no según la edad cronológica.
- Agrupar a los niños según el desarrollo físico, usando como guía la altura y el peso.
 - Animar a que todos los atletas aprendan las técnicas, los que son de desarrollo tardío pueden tener mucho más éxito más tarde.
- No usar ejercicios que ejerzan demasiada fuerza en las zonas de crecimiento del hueso durante los períodos de crecimiento máximo.
- Evitar las pesas antes de la adolescencia.

La maduración se refiere a los cambios que ocurren en el cuerpo en un periodo de tiempo. El proceso de aprender es el cambio que ocurre en la ejecución de una tarea que se debe a la práctica. Mientras que una ejecución particular puede variar de otra, esto es una demostración de cuán bien se ha aprendido la tarea. El aprender y la ejecución están limitados por la maduración, no solamente del esqueleto y los músculos sino también del sistema nervioso.

El sistema nervioso no madura totalmente hasta el principio de la edad adulta. El sistema incluye el cerebro y todos los nervios por los cuales pasan los mensajes dirigidos al cuerpo. Los niños menores no son tan capaces de recordar o seleccionar los puntos importantes como lo son los niños mayores. No son tan buenos en la

toma de decisiones, ni controlan los movimientos musculares con tanta rapidez o precisión. Las habilidades del joven atleta serán limitadas por la fase de desarrollo en la que se encuentre.

La Experiencia, cuantas más oportunidades tenga el niño de moverse, más posibilidades tiene de aprender. Cuanto más extensiva sea la variedad de movimientos y habilidades que el niño tenga oportunidad de practicar, más grande será la variedad de experiencias que obtenga y a las que pueda referirse para aplicar las habilidades específicas de cada disciplina. Por ejemplo, los niños que hayan tenido poca oportunidad de lanzar una pelota durante el principio de la niñez a lo mejor tendrán dificultades para lanzar la jabalina más tarde, porque no saben de qué se trata.

La mayoría de las habilidades maduras que se usan en el atletismo son adaptaciones de las habilidades básicas de correr, saltar y lanzar. Cuantas más oportunidades tengan los niños de aprender las habilidades básicas, más oportunidades tendrán de ser atletas hábiles.

1.4 Perspectivas y premisas actuales a partir de la propuesta de Ejercicios Técnicos. Esta Iniciación en el ámbito escolar ha tenido en las últimas décadas una inserción por demás importante dentro del plano de la educación Física, quizás de forma un poco exagerada en los fines perseguidos por los profesores.

Esto en gran medida está motivado porque su introducción en la escuela ocurre en la mayoría de las ocasiones como un mimetismo del deporte de adultos, más aún del deporte de elite, primando por tanto más los objetivos estrictamente deportivos que educativos.

El método deportivo utiliza como centro de interés el gusto de los niños por las actividades deportivas, para que a través de ellas, puedan alcanzar una formación completa: física, moral, social y a la vez extender el gusto por estas actividades más allá de la edad escolar.

En el deporte infantil no puede suceder como a veces ocurre que toda acción es justificada únicamente en el logro de resultados dado el carácter competitivo de la actividad deportiva. Entiéndase bien que no se trata de la negación de la técnica y

de la competencia, pues eso sería renunciar a la esencia del deporte; la oposición es al mecanicismo y al sentido de hacer el deporte por el solo hecho de ganar en la competencia.

En el trabajo de iniciación deportiva en el atletismo existen premisas para lograr el objetivo propuesto en el contexto del trabajo técnico, a continuación se enuncian:

1. Incidir sobre el aprendizaje de los atletas de las técnicas específicas de las carreras de velocidad, incidiendo ahora en el aprendizaje hacia aquellas tareas que suponen cierto grado de dificultad de ejecución y logrando el desarrollo de las habilidades requeridas.

Es decir, supone la práctica de todos aquellos gestos puntuales que perfeccionan a todas las técnicas básicas y específicas.

2. Intensificar el perfeccionamiento de las técnicas específicas que fueron adquiridas durante el período anterior, para favorecer el automatismo de las mismas y permitir de este modo centrarnos en el desarrollo de tareas a un mayor nivel de dificultad.

3. En este período, podemos comenzar a incluir un trabajo de técnica más centrado en aspectos analíticos sobre las carreras de velocidad que pueden ir desvinculados de formas lúdicas. Esta medida puede comenzar a ser llevada a cabo debido al hecho de que el niño ha adquirido ya una suficiente motivación por el deporte en cuestión y a su vez, es plenamente consciente que para optimizar sus actuaciones es preciso en gran medida focalizar el trabajo en ciertos aspectos de ejecución.

4. A partir de este momento se puede comenzar a incidir en la especialización de la técnica en la carrera de velocidad en función de las características del atleta y de las dificultades que posee identificadas en el diagnóstico sistemático realizado por el entrenador. Esto va a ser posible teniendo en cuenta que el atleta ya ha recibido una gran carga de entrenamiento en fases anteriores.

5. Es el momento de poder incluir al atleta en las competiciones de carácter provincial y nacional, aunque no posea experiencia en competiciones de otra índole, esto permitirá alcanzar logros significativos en su perfeccionamiento individual.

6. La iniciación en el área de velocidad debe realizarse sobre la base de la aplicación de los conocimientos del profesor -entrenador, con énfasis en el

desarrollo de una preparación multilateral y armónica, aprovechando las potencialidades de los atletas y la participación en actividades de marcado acento lúdico, constituyen un medio fundamental que debe ser bien aprovechado por el profesor en aras de alcanzar los propósitos previstos para esta etapa.

CAPITULO # 2 Conjunto de Ejercicios Técnico para el mejoramiento de los niveles de preparación en atletas que se inician en el área de velocidad, deporte de atletismo en la EIDE “Pedro Díaz Coello de Holguín.

El presente capítulo se encuentra estructurado en cinco epígrafes, el primero refleja el estado actual del atletismo en el área de velocidad en la EIDE de Holguín de acuerdo con los resultados obtenidos con la aplicación de métodos empíricos, el segundo epígrafe aborda los métodos y formas organizativas para el trabajo técnico, el tercero incluye los aspectos metodológicos, el cuarto incluye los ejercicios e indicaciones metodológicas todos en correspondencia con los fundamentos teóricos actuales y el quinto aborda las indicaciones para la preparación de los recursos humanos implicados en el área de velocidad.

2.1 Particularidades en el ingreso de los atletas motivo de investigación del área de velocidad, deporte de Atletismo en la EIDE “Pedro Díaz Cuello” de Holguín.

El ingreso de estos estudiantes no estuvo amparado por la entrega pedagógica, con los criterios emitidos por los entrenadores de los municipios se pudo conocer que en ocasiones existen algunos atletas que reúnen las condiciones físicas para ser matriculados en la EIDE, según sus puntos de vista, pero no siempre coinciden con los criterios de los entrenadores de este centro, debido a que estos consideran que las condiciones somatotípicas no son adecuadas por lo general son de baja estatura y no cumplen con uno de los requisitos indispensables para esta modalidad.

Para la captación de estos atletas se tienen en cuenta los resultados que se obtienen a través de pruebas normativas, de carácter físico y técnico, especialmente se realizan cinco pruebas, donde deben obtener una puntuación de veinte puntos para considerarlos aprobados.

Ejemplo: Si un atleta de las cinco pruebas, aprueba cuatro el entrenador tiene la facultad de valorar de acuerdo con su somatotipo y potencialidades personales el ingreso a la EIDE.

Las pruebas normativas de selección para las áreas deportivas están establecidas por la comisión técnica de atletismo, estas son:

- 30m/v (femenino y masculino)
- 40m/p (femenino) y 50m/p (masculino)
- 400m/p (femenino y masculino)
- Salto sin carrera de impulso
- Salto vertical

Otros componentes evaluados son:

1. Carrera elevando muslos.
2. Posición en los bloques de arrancada y pasos transitorios.
3. Carrera y pase de tres vallas (con pierna izquierda).
4. Carrera y pase de tres vallas (con pierna derecha).
5. Ejecución del salto de longitud.

Criterio sobre las pruebas reglamentadas para la captación. De acuerdo con los resultados obtenidos en estas pruebas y las entrevistas realizadas a los especialistas, considero que se debe perfeccionar este sistema ya que con solo la apreciación del entrenador y los resultados de los estudiantes en estas cinco pruebas no es suficiente, como tampoco la asignación de cifras sin tener en cuenta la idoneidad de los estudiantes para el deporte.

Se considera por el autor que se debe incrementar el trabajo en la base para así lograr un potencial mayor de estudiantes donde realizar la selección, además sugiere incluir un test psicológico que arroje la motivación de los estudiantes por la modalidad, antecedentes familiares relacionados con el deporte.

2. 2 Métodos y formas organizativas para el trabajo técnico en las carreras de velocidad.

En el proceso de enseñanza de las carreras de velocidad en la etapa inicial se utilizan diferentes métodos y formas para el trabajo técnico, debido a que se hace necesaria la ayuda al atleta que se inicia para que logre ejecutar y reproducir correctamente los ejercicios, se propone en este período el uso esencialmente del método de la explicación y reproducción consecutiva y por separado.

Los llamados ejercicios de imitación, ejecutados a partir de un modelo de la técnica deportiva integral o de una de sus partes; pero en condiciones sencillas, para la enseñanza de las posiciones iniciales, las poses y los diferentes detalles de la técnica inicial.

En las primeras reproducciones se recomienda simplificar las condiciones externas, en la velocidad se acortan las distancias con un carácter temporal, hasta que los atletas se apropien de las habilidades necesarias y poder incrementar las cargas, se utilizan diferentes líneas o marcas, estos puntos de orientación pueden contribuir al incremento de la amplitud de los movimientos, ayuda a variar la longitud y la frecuencia de los pasos durante la carrera y a dominar el ritmo de los pasos.

También deben utilizarse otros procedimientos que son necesarios para señalar la posibilidad de la eliminación temporal de uno de los analizadores, para la mejor utilización de otros. Por ejemplo durante la enseñanza de la técnica de la carrera de velocidad al alumno se le propone ejecutar la arrancada con los ojos cerrados, durante un corto tiempo, durante los primeros tres pasos antes de pasar a la aceleración, la eliminación del empleo del analizador visual directamente, aumenta el papel del aparato vestibular, en la conservación de la estabilidad durante la ejecución de los pasos.

En las formas de enseñanza que permiten ejecutar los ejercicios deportivos libremente sin tensiones musculares innecesarias lo esencial es la ejecución de los movimientos con un acercamiento gradual al máximo, al dominar la técnica el atleta trata con frecuencia de manifestar esfuerzos máximos: correr más rápido; uno de los

métodos más efectivos de la enseñanza es la relajación en la ejecución de los ejercicios alternando las intensidades máximas y mínimas.

Las formas de estimulación de la manifestación de una mayor rapidez, fuerza o resistencia en los movimientos a los atletas durante el entrenamiento pueden ser variadas: por medio de un objetivo correr una distancia en un tiempo determinado por ejemplo (100 m en 13,25 segundos), por medio de un contraste de lo más difícil a lo más fácil correr primeramente por la arena y después por la pista o con la ayuda de condiciones externas más difíciles carreras en ascenso utilizando una dirección musical o sonora.

En la enseñanza de la técnica de velocidad se utilizan diversos métodos teniendo en cuenta el objetivo que se persigue así como el criterio del entrenador y el diagnóstico de los atletas, en ellos lo fundamental es crear la representación sobre la técnica estudiada, el dominio de la práctica en la ejecución de los movimientos y las acciones en forma correcta, la clasificación de la ejecución, la determinación de los errores y la corrección de los mismos.

El método competitivo se utiliza ampliamente en la ejecución de los ejercicios al nivel alcanzado por el atleta, este método es una magnífica ayuda en la educación de las cualidades volitivas y en la manifestación de las cualidades potenciales de los atletas, también permite lograr el dominio de una técnica más perfecta, compitiendo según las reglas de la técnica y sus elementos.

El método de la explicación o método de la utilización de la palabra ayuda a tener conciencia del movimiento, a crear una representación sobre el mismo, sobre su carácter, sus direcciones, sus esfuerzos. La palabra une entre sí todos los medios, métodos y procedimientos de la enseñanza.

En las primeras etapas se dan explicaciones cortas, precisas y muy claramente formuladas poniendo de manifiesto el carácter gradual de la enseñanza que va de lo simple a lo complejo por lo que a medida que se avanza en la preparación del atleta y va perfeccionando la técnica las explicaciones son más profundas, detalladas y continúan siendo precisas.

La demostración por medio de un modelo o el método intuitivo desempeña un papel importante en el aprendizaje de la técnica deportiva, el atleta puede abarcar de una mirada un cuadro integral de la técnica deportiva, recibir una idea sobre la facilidad o la dificultad de la ejecución, también su explicación en que la percepción visual de la técnica demostrada da su representación más objetiva en la conciencia de los atletas y crea una imagen motora correcta.

Se puede emplear un atleta que domine la técnica para que demuestre el ejercicio o el entrenador, para apoyar la utilización del método se pueden utilizar películas, láminas, dibujos o videos de competencias donde se aprecie el objeto a estudiar para crear una imagen correcta de los detalles de la técnica, frecuentemente el entrenador muestra elementos separados, los movimientos de los brazos, de la cabeza, las piernas, los apoyos y otros buscando precisión.

Se debe evitar la realización de una demostración rápida de los movimientos de la técnica deportiva para que no se dificulte la percepción visual de los mismos y así se precise la técnica en cada uno de ellos, es recomendable dedicarse fundamentalmente a la demostración lenta de cada movimiento pudiendo servir para el esclarecimiento, ayuda rápida, a descifrar y entender los movimientos.

El método de ayuda directa del profesor juega un papel fundamental, el entrenador, este le ayuda al atleta a ocupar la posición requerida o a hacer los movimientos necesarios, así sentirá las sensaciones similares a las de la ejecución individual. Con la ayuda directa del entrenador se utilizan implementos y objetos con los cuáles es más fácil transmitir al atleta las posiciones exigidas, ejecutar el elemento de forma más correcta corrigiendo sus movimientos en la marcha, la ejecución del ejercicio en general o de uno de sus movimientos.

Método de ejecución de la práctica del ejercicio, este método se emplea cuando el atleta tiene dominio de la técnica y solo necesita limar detalles muy puntuales por ello se utiliza la ejecución práctica anticipando la representación mental a la reproducción práctica del movimiento y la acción, esto se alcanza con la ayuda de diferentes procedimientos, medios y métodos especialmente por el método de ejercicio integral y el de ejercicio por partes.

Método de ejercicio integral permite formar en los atletas los hábitos motores que corresponden, en la mayor medida de las posibilidades, a sus capacidades individuales y enseñarlos a manifestar las cualidades físicas y volitivas de forma más completa. Para la enseñanza de una técnica compleja por este método es necesario simplificar la acción que se estudia; pero de forma tal que su esencia permanezca invariable.

La carrera tiene sus características propias ya que sus movimientos son naturales e inherentes al hombre que no necesitan simplificación por eso la enseñanza de la técnica de la carrera puede realizarse por la variante del ejercicio integral por ejemplo se comenzará con una carrera de pequeña velocidad, luego los siguientes ejercicios incluyen carrera de velocidad variable para incrementar la amplitud de los movimientos y lograr un despegue correcto.

Método de ejercicio por partes o fragmentado se aplica con el fin de estudiar, corregir, perfeccionar y fortalecer las diferentes partes y elementos del todo, se complementa con el método del ejercicio integral ambos son usados alternadamente en el proceso de enseñanza, primero se instruye el movimiento en general, a continuación por partes y después de nuevo en general.

Dentro de todos los métodos anteriormente explicados el autor considera como elementales para la preparación de los atletas en este evento, la explicación, la demostración y la ayuda física directa, que durante la práctica se pueden utilizar todos por separados o emplearlos unidos, o sea al mismo tiempo.

Sobre el planteamiento anterior se precisa con un ejemplo debido a que son útiles en este nivel con el que se trabaja, por las características de los atletas, el profesor para enseñar el movimiento de los brazos durante la carrera explica que debe tener un recorrido de cadera a la barbilla dejando pronunciado un ángulo de 90° al mismo tiempo se demuestra la posición adecuada y les orienta que la realicen, en este momento corrige los errores y les indica como hacerlo bien.

2. 3 Aspectos metodológicos esenciales en el trabajo con corredores de velocidad.

La metodología en el trabajo con los corredores de velocidad en la iniciación deportiva ha ido avanzando con el paso del tiempo desde que aparecieron los primeros métodos y programas a principios del siglo XX, pasando de un modelo tradicional centrado en la enseñanza de la técnica; pero sin especializaciones o sea el cumplimiento de las metas en un tiempo determinado, a un modelo de proceso que focaliza la atención en la técnica especializada, donde incluye los movimientos, la posición correcta y otros elementos.

Las carreras de velocidad son consideradas como naturales, por lo que para muchos es un evento simple, en su técnica y en la metodología utilizada en el trabajo con los corredores, sin embargo no hay nada simple es necesario introducir las habilidades claves mediante variedades de ejercicios, esto no se hace de una forma arbitraria sino que para ello se hace imprescindible el trabajo metodológico con el atleta de velocidad.

- Ofrecer una concepción sobre la técnica de la carrera, sería lo primero, mediante la presentación de videos, láminas, fotos, películas y otros medios con carreras realizadas por atletas famosos en Cuba y el mundo, demostrando de forma correcta sus acciones: arrancada baja, pasos transitorios, pasos normales, final, carreras y arrancadas en las curvas.
- Enseñar pasos esenciales de la carrera como: La técnica de la arrancada baja, su importancia, la colocación de los bloques de salida y el atleta en ellos, ejecutar la salida sin voces y con voces de mando, señalar los pasos transitorios.
- Los pasos transitorios, sus características, su papel en la carrera de velocidad, la coordinación en estos y en los normales.
- La técnica de los pasos normales con carreras variadas en la recta, así como ejercitaciones apropiadas para el uso del péndulo y el despegue posterior. Se debe relacionar el trabajo con los brazos.
- Las técnicas y las particularidades en las curvas, colocación de los bloques en relación con los carriles, salida y carrera en curvas, pasos transitorios y normales.
- La carrera en las curvas, los pasos normales, la inclinación, el trabajo en los brazos, las piernas y el tronco.

- Perfeccionar la carrera en rectas y curvas.
- Perfeccionar las arrancadas bajas, los pasos transitorios, los normales en rectas y curvas.
- El final de la carrera, las formas, los aspectos desfavorables de esta y las posibilidades de uso.

2. 4 Ejercicios e indicaciones metodológicas para el trabajo técnico en las carreras de velocidad.

Tomando como punto de partida las particularidades de la preparación técnica en los atletas seleccionados en la muestra se elaboraron ejercicios para erradicarlas teniendo en cuenta los elementos teóricos estudiados para este fin. El sistema de ejercicios propuesto se caracteriza por:

- ☐ Determinar los mecanismos de estimulación que posibiliten la actividad de los alumnos para resolver la problemática de la carrera.
- ☐ Proporcionar orientaciones metodológicas generales y particulares para la realización de las diferentes actividades.

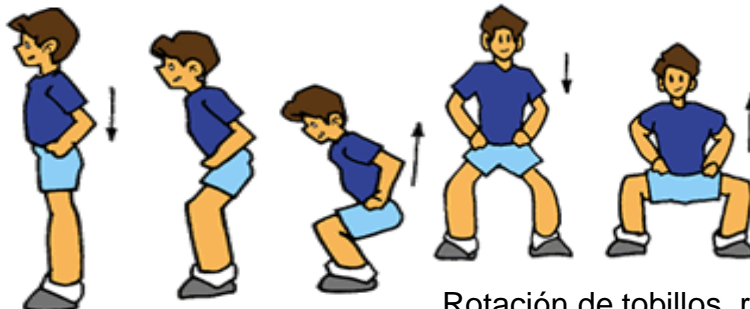
Estos ejercicios pueden ser modificados de acuerdo al diagnóstico del grupo con el cual estén trabajando y a la preparación del entrenador, así como las condiciones del área donde se ejecutarán:

Sugerencias:

1. Realizar los ejercicios de movilidad articular antes de la práctica deportiva.
2. Pueden realizarse estos ejercicios de movilidad articular en forma individual.
3. Realizar los ejercicios con calma, contando cada una de las repeticiones y siguiendo el orden de sentido ascendente o descendente.



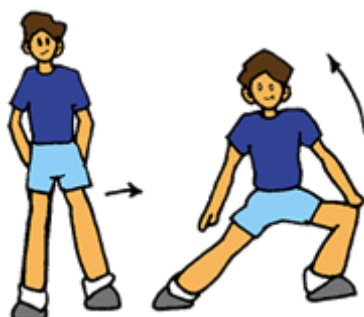
Círculos de los pies



Flexión y extensión de
piernas



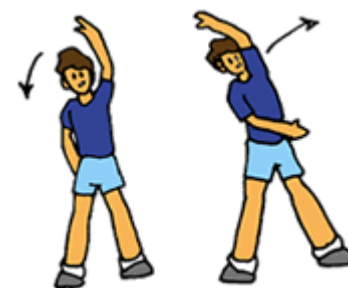
Rotación de tobillos, rotación
Hacia adentro y hacia afuera
de los pies



Asalto laterales
derecho e izquierdo



Flexión y extensión de tronco



Flexiones laterales del tronco



Círculo de tronco y
Rotación de cadera



Brazos al frente y arriba



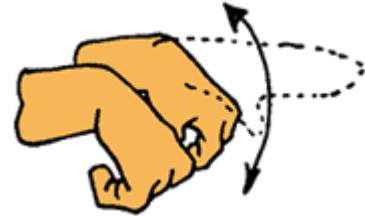
Brazos atrás



Círculos de brazos,
alternando con rotación de
hombros, adelante y atrás



Rotación de muñecas



Flexión y Extensión de muñecas



Flexión y extensión de
Cuello



Flexión y extensión lateral del
cuello



Rotación del cuello

Para garantizar un buen trabajo técnico el entrenador del área de velocidad debe trabajar en los errores, dentro de la imagen motriz del sujeto, ya que constituyen una cadena de acciones, de ahí que se solucionen varios de estos con la ejecución del sistema de ejercicios.

El entrenador trabajará por:

1. Que se realice un completo despegue posterior con extensión de la pierna trasera y la elevación arriba y al frente del muslo.
2. Que se apoyen los pies de forma dinámica y activa utilizando el metatarso.
3. Que se mantenga la cabeza en posición vertical con la vista al frente y los hombros relajados en el eje escápulo humeral.

4. Que se corra en forma recta, con una acción de los brazos y piernas coordinadas.

Ejercicios para el trabajo técnico:

Objetivos a lograr con la aplicación de estos ejercicios:

- Desarrollar las habilidades básicas de carrera.
- Desarrollar las habilidades de carrera y coordinación.
- Desarrollar los elementos técnicos para la ejecución de las carreras.

Ejercicios:

1. Realizar braceo estático con un recorrido cadera barbilla.
2. Realizar braceo caminando con un desplazamiento de 30 metros.



3. Brazos extendidos hacia arriba, acelerar 20 metros manteniendo los brazos fijos, utilizar los brazos luego de los 20 metros hasta 40 metros.



4. Mantener los brazos abajo durante 30 metros, incorporar los brazos luego de 30 metros a la posición normal y correr ejecutando el braceo.



5. Caminar en el metatarso con un desplazamiento de 40 metros.
6. Realizar trote en el metatarso en 60 metros.
7. Ejercicios de punta - talón desplazándose en 20 metros.



8. Ejercicios de talones a los glúteos con apoyo del metatarso desplazándose 30 metros.



9. Ejercicios punta – talón - 3 pasos de carreras - talones a los glúteos- 3 pasos de carrera - punta- talón.
10. Realizar trotes por 50 metros con inclinación ligera del tronco al frente
11. Realizar carrera elevando muslo con pequeña inclinación del tronco por 60 metros.



12. De la salida de parados desde una posición inclinada del tronco al frente en forma individual ante una señal visual el atleta se incorpora hacia la posición de carrera y acelera rápidamente acompañado del braceo.



13. De la salida de parado con tres puntos de apoyo de parejas ante una señal auditiva los atletas se incorporan hacia la posición de carrera y aceleran rápidamente, un atleta persiguiendo al otro.



14. Desde la posición de listo ante una señal auditiva los atletas se incorporan hacia la posición de carrera y aceleran rápidamente.



15. Realizar talones a los glúteos (10 metros) - ejercicio punta-talón (10 metros) - carreras elevando el muslo (10 metros) – rodilla alta con extensión (10 metros) - terminar con carrera (10 metros).

Indicaciones metodológicas para el trabajo técnico.

- Se recomienda aprovechar el trabajo de los atletas en colectivo con las exigencias pedagógicas, psicológicas y sociales, orientar que los de mayor aprovechamiento guíen el resto, tratar con todos, aprender de todos y enseñar a todos, pues este tipo de actividad es muy favorable; trabajando de esta manera se fortalece el colectivismo entre los atletas, se contribuye a lograr un ambiente de solidaridad entre quienes comparten una tarea.
- Los ejercicios deben estar bien orientados, establecer con claridad que deben hacer y como, de modo que cada estudiante tenga la oportunidad de contribuir al desarrollo de sus potencialidades mediante el esfuerzo individual, todos tienen derecho, sin que violen los derechos de los demás a opinar, discrepar, hacer, no sentirse ofendidos con las ideas diferentes a las suyas, todas las ideas tienen valor, no hay ideas buenas y malas, el aporte de cada uno es una necesidad individual y grupal.
- Los ejercicios deberán realizarse de forma sistemática para lograr las habilidades claves que están relacionadas con la velocidad, reacción, aceleración, velocidad máxima y mantenimiento de la misma, así como el cumplimiento de los objetivos trazados, lo que se presenta a los entrenadores es una propuesta flexible.
- El método de enseñanza que se propone es el de trabajo independiente, los atletas realizan las actividades según su propio estilo de aprendizaje y sus necesidades específicas, desarrollan hábitos y entrenan habilidades del pensamiento lo que favorece la independencia cognoscitiva al elevar el autocontrol y los intereses cognoscitivos, el atleta debe trabajar por sí solo, pero bajo la guía orientadora del profesor, de esta forma el entrenador conoce qué actitud asumen sus atletas ante la preparación, si lo realizan con dedicación, lo que le permitirá ir desarrollando en ellos habilidades en su preparación técnica individual y colectiva.

□ El entrenador debe controlar constantemente la actividad de sus atletas, actuando de esa forma se percatará de las dificultades que persisten o los logros que van obteniendo, insuficiencias y en todos los casos orientar las medidas necesarias para vencer los objetivos propuestos.

2.5 Indicaciones para la preparación de los entrenadores implicados en el trabajo de la velocidad en el atletismo.

- En la preparación de los atletas intervienen diferentes elementos especialmente los entrenadores implicados en su preparación, quienes para obtener resultados satisfactorios con sus atletas tienen que estar bien preparados, por lo que los entrenadores para las carreras de velocidad están implicado en la actividad axiológica para con los atletas.
- Los entrenadores y profesores son los encargados de realizar el trabajo de la educación de los colectivos en la velocidad, en las selecciones de atletas. Deben estar conscientes de que no solo es necesario enseñar la técnica deportiva, entrenar solo para las competencias, sino estar pendiente que la ruptura entre la educación política- ideológica, moral y física, disminuye la calidad de la preparación deportiva, afectando las bases para el desarrollo de las cualidades volitivas.
- La educación de las cualidades morales es una importante tarea en el trabajo con los deportistas, su preparación político ideológica se lleva a cabo por todos los medios de la influencia ideológica, durante la ejecución de las clases deportivas, se realiza el trabajo educacional dirigido a las formas de la concepción comunista del mundo y a la educación moral comunista.
- Es importante que el atleta comprenda el gran significado que la educación de las cualidades morales tiene para el estudio, el deporte y para toda la vida. Se debe mostrar y aclarar el objetivo ideológico, el conocimiento de los deportistas, de las victorias deportivas de los más famosos atletas, hablarles detalladamente sobre los resultados de la participación de los deportistas en los juegos olímpicos, citarles ejemplos de manifestación de altas cualidades morales y volitivas en las competencias.

- El entrenador está obligado a dedicar una especial atención a la organización de los colectivos y a la formación en ellos en tradiciones de vanguardias.
- La educación de las cualidades volitivas se encuentran orgánicamente unidas a las morales, estas fortalecen la claridad de los objetivos de los atletas, su voluntad de vencer, los ayudan a desarrollar esfuerzos límites y a manifestar constancia y tenacidad.
- Las cualidades volitivas fundamentales de los atletas de velocidad son: la disciplina, la voluntad para vencer las dificultades, manifestar los máximos esfuerzos en el trabajo, la confianza en sí mismo, la constancia y la voluntad de vencer.
- El entrenador debe inculcar a los alumnos el amor al trabajo, al mismo tiempo, es necesario que el propio entrenador sea modelo de hombre disciplinado, dándoles tareas durante el entrenamiento como son: ejecutar un ejercicio en un determinado número de veces, recorrer una distancia en un tiempo determinado y dominar los elementos de una técnica.
- Es necesario que el entrenador eduque con éxito a sus atletas, y para lograrlo debe conocerlos bien, interesarse no solo por su preparación física y técnica, sino también por su vida familiar y por sus estudios. El logro de resultados altamente positivos en estos atletas depende mucho del nivel de preparación de su entrenador.
- La superación de los entrenadores no es un proceso espontáneo e improvisado; es una actividad consciente y es por consiguiente, el objeto de un proceso directivo, que implica la realización de acciones de planificación, organización, regulación, control y evaluación para cumplimentar los objetivos que tienen planteados.
- La determinación de las exigencias a la actividad profesional del entrenador de atletismo en el evento de velocidad constituye una de las fuentes de mayor trascendencia para la identificación del perfil de competencias del recién egresado estas son a su vez, la brújula que orienta hacia dónde debe dirigirse el

diagnóstico de las necesidades de superación profesional para un desempeño óptimo.

- Además las competencias se convierten, igualmente, en la guía para diseñar la evaluación del impacto que han tenido las acciones de superación en el desarrollo profesional individual y en los resultados de la institución educativa en que el entrenador se encuentra.
- La concepción de la superación de los entrenadores debe considerar la combinación armónica y complementaria de formas organizativas individualizadas y colectivas dentro de las que se incluyen tanto las propias de la Educación de Postgrado como las del Trabajo Metodológico, en las que este habrá de participar, a partir de sus necesidades educativas y de los objetivos de desarrollo que le han sido definidos en su plan Individual y debe conocer a plenitud.
- En la concepción metodológica de las actividades colectivas se habrá de considerar, entre otros requerimientos, la prioridad del trabajo en grupo, el predominio de las actividades prácticas, la definición adecuada de los componentes no personales del proceso enseñanza aprendizaje, la demostración de modos de actuación profesional que evidencien el contenido metodológico de las diferentes dinámicas para la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje del atletismo, sustentado en las concepciones contemporáneas de su didáctica, así como la creación de un clima de comunicación y colaboración adecuado.
- El Atletismo en su manifestación, el entrenamiento deportivo, orientado hacia el perfeccionamiento de la formación y desarrollo multilateral y armónico de capacidades físicas y habilidades motrices básicas y deportivas, en función de obtener un alto rendimiento competitivo.
- Es precisamente la superación el elemento que se ha visto reflejado en el diagnóstico realizado para la realización de esta investigación por lo que se propone que para ampliar los conocimientos teórico - prácticos de los entrenadores, vinculados a las carreras de velocidad y enfatizando en los conocimientos relacionados a la técnica, metodología de enseñanza, el

desarrollo de capacidades físicas y habilidades deportivas, así como la planificación del entrenamiento deportivo, se sugiere a continuación:

- Profundizar en el conocimiento de los aspectos didáctico - metodológicos más importantes, inherentes a las disciplinas del Atletismo en el campo del entrenamiento deportivo.
- Desarrollar actividades teórico - prácticas, encaminadas a dar solución a los principales problemas que se presentan en las clases de atletismo con énfasis en el evento velocidad.
- Particularidades metodológicas de la enseñanza del atletismo carreras de velocidad en el ámbito del entrenamiento deportivo.
- La formación y desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades motrices básicas y deportivas a través del atletismo, en el entrenamiento deportivo para la velocidad.

Para el perfeccionamiento de la enseñanza del atletismo se deben tener en cuenta las regularidades del deporte, las que incuestionablemente tienen su reflejo en las regularidades propias de la enseñanza de este deporte, los resultados deportivos, están influenciados por la maestría y conocimiento que desde el punto de vista estratégico y táctico posea el entrenador.

Se arriba a las siguientes Conclusiones:

- 1- A partir de la búsqueda bibliográfica se logró acceder a los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la preparación técnica en el área de velocidad deporte de atletismo, sustentando científicamente el planteamiento actual de los ejercicios técnicos propuestos.
- 2- Con la aplicación del diagnóstico técnico de los atletas que se inician en el área de velocidad deporte de atletismo en la categoría escolar de 13 a 14 años en la EIDE "Pedro Díaz Coello" de Holguín, se pudo identificar las principales

insuficiencias y deficiencias que incurre los sujetos investigados, lo cual constituyó punto de partida en la elaboración de la propuesta de ejercicios.

3- Quedó elaborado el conjunto de ejercicios técnicos, con sus respectivas indicaciones, los cuales mediante su ulterior implementación, permitirán el mejoramiento paulatino de la preparación técnica de los atletas que se inician en el área de velocidad deporte de atletismo categoría escolar de 13 a 14 años en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

Para la implementación del trabajo emanaron las siguientes Recomendaciones:

1- Viabilizar la implementación de los ejercicios técnicos con sus respectivas indicaciones, en pos del mejoramiento paulatino de la preparación técnica de los atletas que se inician en el área de velocidad deporte de atletismo categoría escolar de 13 a 14 años en la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

2- Mantener un diagnóstico técnico de los atletas del área de velocidad por etapas, cuestión que permita la evaluación periódica de la efectividad de los ejercicios implementados.

3- Promover entrenamientos metodológicos conjuntos con los profesores y activistas, así como talleres de capacitación sobre el empleo de medios y métodos en la preparación técnica de los atletas del área de velocidad, con vista a continuar elevando la calidad en el trabajo con este componente de la preparación del deportista.

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. 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). Evaluación 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. 46

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 Culléll, 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. 47

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 planesy 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. 48
- 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 Frómata, 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 Frómata, E. y col. (1990). Manual de Atletismo. La Habana, Editorial José Antonio Huelga. 91 p.
49. Romero Frómata, E. y col. (1989). Programa de Preparación del Deportista. La Habana, Editorial José A. Huelga. 126 p.
50. Romero Frómata, 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, Universidad de Barcelona. 28 p.
- 49 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. Velásquez 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.

Anexos:

Anexo no.1:

Familia de Ejercicios básicos para el desarrollo de la Velocidad.

- Carrera con énfasis en recorrer la distancia con una gran cantidad de pasos y en el menor tiempo posible: 30-40 m (se deben contar los pasos, intentando en cada nueva repetición ejecutar un número mayor de ellos).
- Juegos de relevos.
- Juegos deportivos con reglas especiales (fútbol, baloncesto)
- Carreras con líder 10-40 m.
- Carreras progresivas 30-40 m.
- Arrancadas en diferentes posiciones iniciales: 10-25 m
- Pasos cortos relajados: 20-40 m.
- Carrera elevando muslos: 30-40 m.
- Saltos alternos: 20-40 m.
- Carrera en tramos de 10 a 40 metros.
- Carreras con subida del régimen de velocidad: 30-40 m.
- Carreras con subida y bajada del régimen de velocidad: 40-60 m.

Anexo no.2:

Para desarrollo de la fuerza en estas edades son utilizados tres tipos principales de ejercicios:

1. Ejercicios con su propio peso: son aquellos que en su realización el principiante utiliza su propio peso como carga
2. Ejercicios con el compañero: son aquellos que en su ejecución se emplea como carga la resistencia que ofrece un compañero de clase.
3. Ejercicios con implementos: se caracterizan por el empleo de instrumentos adicionales variados en su ejecución, tales como pelotas medicinales, balones, mancuernas, balas, piedras, troncos, bastones, espalderas suecas, escalones y otros.

Los ejercicios que se utilizarán deben responder a las siguientes características:

- a) Ejercicios para el desarrollo de la fuerza general multilateral.

b) Ejercicios para el desarrollo de la fuerza especial multilateral.

Anexo no.3:

• Complejo de ejercicios para el trabajo de las Carreras.

Ejercicios	Dosificación
Pasos cortos relajados.	4 x (80-100) m.
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.
Carrera 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 insignificadamente 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.
Salto 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.) (Trabajo con pierna de ataque y pierna de abducción)	2-3 (10-15 rep).
Pase de valla a 40 - 50 cm. caminando y con 3, 5 y 7 pasos.	3-4 (5-8 repet.)
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.)

Anexo no.4:

Sistema de Juegos que pueden ser empleados en el trabajo técnico con la incidencia de una alta motivación de los participantes.

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	Cada toque se enunciará en voz alta. Los jugadores tocados no relevan al	Dispersos	Juego	Rapidez	Pasos normales y arrancada alta.	Los practicantes deben tener en cuenta la coordinación de brazos y piernas.

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
	tocar a todos los jugadores?	atrapador, ni son eliminados definitivamente del juego.					
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	El profesor dice 2 números que constituyen la señal para	Dispersos	Juego	Rapidez de reacción	Arrancada alta, pasos transitorios y normales.	Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica completa

Nombre del juego	Organización	Reglas	Procedimiento Organizativo	Método	Capacidad que desarrolla	Habilidad	Indicaciones Metodológicas
	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.	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.					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.

