

***Universidad de Sancti Spíritus JOSÉ MARTÍ***  
***Facultad de Ciencias de Cultura Física y el***  
***Deporte***

***Trabajo de Diploma para optar por el Título de***  
***Licenciado(a) en Cultura Física***

***Análisis de Preparación Teórica de los Atletas de***  
***Categoría 10-11 años de atletismo del área deportiva***  
***Guasimal Municipio Sancti Spíritus***

***Autor: Dayami Pita Luna.***

***Tutor: MsC. Manuel Isidoria Wuitar***

***Sancti Spíritus, 2014***

## RESUMEN

La presente investigación titulada “Análisis de Preparación Teórica de los Atletas de la Categoría 10-11 años de atletismo del área deportiva Guasimal Provincia de Sancti Spíritus”, se fundamenta en la importancia que se le debe conceder a la preparación teórica de los atletas fundamentalmente en la categorías escolares por lo que pretendimos analizar el nivel de preparación teórica que sobre atletismo del área Guasimal poseen los atletas de la categoría 10-11 años del área deportiva Guasimal municipio Sancti Spíritus. Para esto utilizamos una población de 10 atletas de la categoría. Aplicamos una encuesta que recoge los elementos fundamentales que deben dominar los atletas teóricamente de los aspectos técnico- tácticos, reglamento, profilaxis del atleta teoría y metodología del entrenamiento e historia del deporte, además nos apoyamos en métodos indirectos ya que se hicieron análisis de documentos oficiales lo que nos permitió hacer una profunda revisión de los programas de preparación del deportista para conocer la dirección de la preparación teórica de los atletas de la categoría 10-11 años de atletismo. Se pudo constatar que los conocimientos teóricos que sobre el deporte poseen los atletas de la categoría 10-11 años del área deportiva Guasimal del municipio Sancti Spíritus están en correspondencia con lo normado en el sub.-sistema a pesar de que se obtuvieron resultados relativamente bajos en relación a los aspectos tácticos y de historia.

## Abstract

This research entitled "Analysis of Theoretical Prep Athletes in the category 10-11 years Guasimal athletics area municipality of Sancti Spíritus," is based on the importance to be accorded to the theoretical preparation of athletes primarily in the school categories so was to analyze the level of theoretical preparation for the athletics Guasimal area athletes have 10-11 Years category. For this we use a population of 10 athletes of the category. We apply a survey that together key elements that athletes must master the theory of technical and tactical aspects, regulation, prevention of athletics training methodology and theory and history of the sport, we also rely on indirect methods for document analysis were officers which allowed us to make a thorough review of preparation programs for sportsman address the theoretical preparation of athletes athletics category 10-11 years. It was found that the theoretical knowledge on sport athletes have 10-11 Years category area athletics Guasimal municipality of Sancti Spíritus are in line with the provisions contained in sub-system although results were obtained relatively low in relation to the tactical aspects and history.





*No nos sentiremos satisfechos jamás,  
sobre todo cuando sabemos que  
podemos hacer más en el deporte.*

*Fidel Castro RUZ.*

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN _____	1-4
I MARCO TEORICO REFERENCIAL _____	5-22
II METODOS Y PROCEDIMIENTOS _____	23-24
2.2.- METODOLOGIA	
2.2.1 SELECCIÓN DE SUJETOS	
2.2.2. METODOS Y PROCEDIMIENTOS	
2.3. TÉCNICAS ESTADISTICAS.	
III- ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS, _____	25-26
CONCLUSIONES. _____	27
RECOMENDACIONES _____	28
BIBLIOGRAFIA _____	29-32
ANEXOS _____	



## **INTRODUCCIÓN**

La preparación de una reserva deportiva válida aborda un gran número de cuestiones de caracteres organizativos, metodológicos y científicos, así como en la regulación de los jóvenes deportistas, que desempeñan un papel importante en el conocimiento de las regulaciones en la preparación integral de los futuros campeones.

En la actualidad el desarrollo científico técnico alcanzado en el deporte, nos pone ante tareas cada vez más exigentes y en especial la preparación del deportista para las competiciones de alto nivel extremadamente compleja y diversa, en este sentido hay que tener en cuenta muchos factores y finalmente, todos los problemas que surgen, el deportista no los puede resolver solo. Se impone que junto al atleta se encuentre el esfuerzo y la dedicación del entrenador, el trabajo científico y con frecuencia también una formación integral.

El deporte en Cuba ha tenido un desarrollo innegable y en estos momentos se encuentra en la cúspide del deporte mundial y olímpico, pero estos resultados no son producto de la casualidad, sino de un sistema de trabajo en el deporte, que es la llamada pirámide de participación deportiva, que lleva al niño desde la base hasta la élite del deporte, en la base de esta se encuentra la Educación Física y el Deporte en el eslabón de base (áreas deportivas), que son los encargados de descubrir el futuro deportista e iniciar al niño en el duro campo del entrenamiento deportivo.

La pirámide permite la optimización y eficiencia de la formación deportiva, el control y evaluación científico-técnica de cada nivel del programa en cuestión.

Para la dinámica de los logros deportivos, el atleta debe transitar por los diferentes niveles de la formación deportiva, ya que las experiencias demuestran que los atletas de mayores resultados han recorrido este proceso de forma ininterrumpida, lo que ha garantizado una preparación sistemática y armónica para el cumplimiento de objetivos y metas. Con las proyecciones de superar lo alcanzado hasta hoy, es necesario perfeccionar y modernizar los sistemas técnicos-

metodológicos, científicos, educativos y organizativos que rigen el desarrollo de del atletismo.

La Comisión Nacional de atletismo a partir del análisis de las proyecciones estratégicas ha iniciado varios proyectos, programas y planes dirigidos al cumplimiento de lo antes expuesto, en esta dirección, uno de los proyectos que con más profundidad está abordando son los programas de Enseñanza del atletismo en todo su contenido científico-técnico y educativo, en estrecha coordinación con las provincias y equipos de trabajos constituidos para esta importante actividad.

Los resultados alcanzados por la atletis deportivo cubano en juegos centroamericanos, panamericanos y olímpicos así como campeonatos mundiales demuestran que estos logros, además se mantienen y superan.

En la formación del deportista, uno de los aspectos más importantes es la preparación teórica. Aún cuando un atleta esté en óptimas condiciones físicas y tenga un excelente dominio de la técnica y la táctica del deporte además de una correcta preparación psicológica, no es posible alcanzar óptimos resultados si su nivel de conocimientos teóricos sobre el deporte en específico no es el más adecuado, pues esto influye negativamente en su actuación competitiva.

En los últimos años cada vez con más frecuencia se habla del papel decisivo de la preparación teórica en el resultado deportivo. Esto no es un atributo de la moda, cuando más alto es el nivel de la preparación de los deportistas, tanto más se acercan en sus cualidades físicas e índices técnicos fundamentales, a un modelo determinado, de ahí la necesidad de una correcta preparación teórica durante toda la preparación de nuestros atletas en aras de alcanzar elevados resultados deportivos, muestra de ello han sido las derrotas obtenidas en los recién concluidos Juegos Olímpicos celebrados en Beijing 2008 donde nuestra delegación, fundamentalmente en el deporte de atletismo, no alcanzó medallas de oro debido a deficiencias de una incorrecta preparación teórica.

Dentro del sistema de preparación del deportista la preparación teórica ocupa un lugar especial. La misma es parte imprescindible del entrenamiento deportivo, ya que toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer

una base orientadora que le sirva de pauta y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas, por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización mas eficiente de la acción y por otra, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo. (Collazo, 2006; Ruiz, 1985)

A pesar de que su importancia es aceptada por todos, llama la atención que cuando se revisan libros de texto y manuales que tratan sobre los aspectos generales del entrenamiento deportivo, los capítulos dedicados al resto de las preparaciones poseen multitud de páginas, con numerosas informaciones de carácter prácticos, mientras que a la preparación teórica, incluso los autores de gran renombre y de indiscutible aporte, le conceden apenas dos o tres cuartillas, referidas por lo general a consideraciones generales, que no ayudan mucho al entrenador en su labor concreta en este campo

Dada la importancia que posee la preparación teórica en el logro de resultados deportivos fundamentalmente en categorías de iniciación en vemos que existe una **situación problemática** caracterizada por el poco conocimiento de la teoría sobre atletismo y sus elementos teóricos que poseen los atletas de la categoría 10-11 años de atletismo del área deportiva Guasimal del municipio Sancti Spíritus.

De lo anteriormente planteado se desprende el **problema científico** de nuestra investigación enmarcado en: ¿Cómo se encuentra el nivel de conocimientos teóricos en los atletas de la categoría 10-11 años del área deportiva Guasimal del municipio Sancti Spíritus?

**Objeto de estudio:** Atletas de la categoría 10-11 años

**Campo de acción:** Nivel de preparación teórica.



La presente investigación se centra en el cumplimiento del siguiente **objetivo general**:

1.-Diagnosticar el nivel de preparación teórica que sobre el atletismo que posean los atletas de la categoría 10-11 años del área Deportiva Guasimal del municipio

Como **objetivos específicos** nos trazamos los siguientes:

1. Profundizar en los fundamentos técnicos y metodológicos que sustentan la preparación teórica en los atletas de atletismo de la categoría 10-11 años.
2. Valorar el estado actual que presentan la preparación teórica en atletas de la categoría 10-11 años del área deportiva Guasimal del municipio Sancti Spíritus.

Para darle cumplimiento a estos objetivos nos trazamos las siguientes tareas:

1. Profundización en los aspectos teóricos y metodológicos de la literatura básica y de consulta vinculada a la preparación teórica.
2. Elaboración de los instrumentos.
3. Procesamiento estadístico de la información.
4. Realización del análisis de los resultados obtenidos estableciendo conclusiones y recomendaciones.
5. Redacción del informe final.

## CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO REFRENCIAL.

### I.1. La preparación teórica del atleta de atletismo.

La Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo en sus contenidos académicos y científicos, desde hace muchos años ha estado abordando en sus publicaciones un aspecto que relaciona los diferentes tipos de preparación deportiva, ya Matveiev, (1966) lo ha definido como concepto principal de la Teoría del Entrenamiento, y a partir de ahí muchos seguidores han seguido tal concepto, nos estamos refiriendo a los aspectos fundamentales de la preparación del deportista. Este concepto "Preparación del Deportista" ha tratado de abordar todos aquellos contenidos que debe recibir un deportista no solo en su ciclo anual de preparación, sino también durante su vida deportiva.

Los aspectos de la preparación del deportista (P.D.) refieren los siguientes:

- La preparación física (general y especial).
- La preparación técnica.
- La preparación táctica.
- La preparación psicológica (moral y volitiva).
- La preparación teórica (intelectual).

Matveev (1977) considera la Preparación del Deportista como el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos.

Este propio autor al referirse al conjunto de medios, relaciona el contenido de preparación (físico, técnico, táctico, psicológico y teórico) de cuyo arsenal se nutre el deportista para lograr su predisposición, esta última se refiere a la Forma Deportiva como determinante del rendimiento deportivo.

Todo lo anterior ha significado que los contenidos básicos a planificar en los planes de entrenamiento, tengan la orientación preferente de los contenidos citados como aspectos básicos de la preparación del deportista, es decir, en las diferentes estructuras del entrenamiento se consignan cada uno de estos aspectos conceptuales.

Con la creación del INDER el 23 de febrero de 1961 se abrieron nuevas puertas para el deporte cubano, se comienza la construcción de nuevas escuela deportivas y centros de entrenamientos donde se agrupan los más selectos de nuestros atletas, forjándose con una disciplina física, intelectual e integral en nuestra sociedad socialista, teniendo siempre en cuenta las particularidades generales que nos brindan los planes de entrenamientos.

En la practica deportiva, la preparación debe ser teórica a la vez que práctica debiéndosele prestar especial atención a la teoría; debe ser impartida directamente con el adiestramiento técnico donde se le debe de aplicar al atleta bajo que condiciones debe o no aplicar cualquier acción técnica y su aplicación táctica.

El atleta debe aplicar las tareas tácticas después de haberla conocido teóricamente y haberlas analizadas e interiorizado plenamente.

En el proceso de aprendizaje la formación teórica y la práctica deben estar bien acopladas para que el atleta pueda adquirir habilidades tácticas a sus deportes.

La formación táctica-teórica-práctica tiene que garantizar un proceso continuo de aprendizaje por lo que al atleta se le debe transmitir conocimientos que puedan aplicar en la competencia. La preparación teórica juega un papel importante en el rendimiento deportivo.

En la práctica un atleta que sea conocedor de los principios del entrenamiento, de la aplicación correcta de estos y de otras ciencias auxiliares estará siempre en ventajas con otros que las desconozca; para esto es necesario elevar el nivel cultural conjuntamente con el nivel deportivo específico.

La formación teórica forma parte de la superación de los atletas y debe estar unida a las tareas físicas, por lo que debe estar en el plan de entrenamiento. Además, la preparación teórica ayuda al atleta a mejorar los elementos técnicos y el empleo de la táctica.

Dentro del conjunto de elementos que conforman la preparación del deportista, la preparación teórica esta vigente desde el comienzo mismo de la enseñanza del deportista. En esta etapa inicial, la preparación teórica se pone de manifiesto

mediante los métodos explicativos, la charla, la conferencia, la narración, descripción donde el profesor aborda la enseñanza de nuevas técnicas apoyado en estos métodos, tanto en la etapa de iniciación como en la etapa de enseñanza profunda.

Un ejemplo de lo que anteriormente hemos mencionado podemos citarlo cuando el profesor explica la ejecución de un agarre y por supuesto lo acompaña con una demostración pero en todo momento, en ese estadio inicial prevalece la orientación teórica, que es reforzada a través de la retroalimentación que el atleta realiza mediante la descripción de la técnica que el debe ejecutar. De esta manera el profesor puede tener un control de los elementos que aun faltan por concientizar en

Vencida esta etapa inicial de la formación y consolidación de los hábitos motores mas importantes hasta convertirlos en técnicas automatizadas se pasa a un nivel superior relacionado con la teoría en la preparación táctica, en algunos deportes es menos compleja que en otros pero que no deja de ser importante. En el caso del deporte de atletismo, la teoría dentro de la práctica ocupa un papel relevante ya que en el deportes de atletismo el planteamiento táctico competitivo esta antecedido de un estudio del contrario y del cual debe ser la estrategia a utilizar durante la competencia y cada competencia en específico. Este estudio y orientación de lo que se debe hacer lo define la preparación teórica, donde cada deportista debe saber

En el nivel de perfeccionamiento y maestría deportiva, la preparación teórica se relaciona fuertemente con la preparación psicológica, ya que en la misma preparación teórica de la estrategia y la táctica para la competencia, el entrenador o colectivo de entrenadores van creando un clima psicológico que refuerza la predisposición optima para la competencia uno de los métodos mas utilizados en los eventos de atletismo es la visualización a través de un video de una competencia donde esta presente el contrario con el que el deportista va a competir en un futuro y no solo es ver y analizar sino que el atleta debe imitar un accion contra la imagen del video, la expresión máxima de este método donde se manifiesta un combinación de preparación teórica y psicológica, es cuando el entrenador

igualmente modela junto con su atleta las palabras que debe decirle durante un competencia.

La preparación teórica guarda estrecha vinculación con la preparación psicológica en el deporte. De hecho, tanto la preparación física como la técnica, la táctica y la teórica poseen una dimensión psicológica incuestionable, pues los procesos que regulan las acciones y todo lo concerniente al procesamiento mental de las mismas son de carácter psicológico.

Si el deportista durante su preparación física, técnica o táctica necesita de la motivación, de la movilización volitiva, del control eficiente de sus esfuerzos musculares o de una correcta representación de los movimientos en el plano ideal, en la preparación teórica se influye especialmente sobre el conocimiento racional, se brindan informaciones que permite al deportista poseer un programa de acción mas acabado y conocer las bases morfológicas, fisiológicas, biomecánicas, metodológicas y psicológicas que rigen sus esfuerzos y acciones. Por lo tanto debemos aceptar que la preparación psicológica se desarrolla a través del resto de las formas de preparación del deportista y en el caso de la preparación teórica, la misma alcanza una dimensión casi absoluta. (Ozolin, 1989)



El objetivo de la preparación teórica, según el criterio que aparece en el En Boletín Científico Técnico del INDER en el suplemento # 11, es **garantizar que los deportistas desplieguen sus esfuerzos más conscientemente a partir del**

**conocimiento racional del proceso de entrenamiento.** Partimos de la reflexión siguiente:

Lo que se comprende se acepta más fácilmente y permite movilizar con mayor energía la voluntad.

A pesar de que esta máxima es comprensible, son numerosos los entrenadores que no le dan a la preparación teórica la importancia que se merece.

- Algunos consideran que es preferible dedicar todo el tiempo posible al entrenamiento físico, ya que son de la opinión que el mismo le va a garantizar el desarrollo de capacidades y habilidades necesarias para alcanzar buenos rendimientos.
- Otros utilizan la preparación teórica como una tarea más de entrenamiento, llevándola a cabo de forma esporádica tres o cuatro veces al año.
- También encontramos entrenadores que la realizan con mayor frecuencia, pero centrandó la atención sólo en alguno de sus contenidos fundamentales y realizándola de forma expositiva, a fin de poder transmitir ideas centrales.

Teniendo en cuenta esta realidad, deseamos comentar algunos aspectos generales a tenerse en cuenta en el momento de planificar las actividades de preparación teórica con los deportistas y los campos de acción que constituyen contenidos básicos de la misma, no solo para poder constatar lo abarcador de su influencia, sino también lo necesario de su inserción frecuente dentro de la planificación del micro ciclo de entrenamiento, ya que son tan variadas las esferas que deben ser tratadas y discutidas teóricamente con los deportistas, utilizando diferentes vías para su verdadera comprensión, que nos obliga a aceptar su importancia y su frecuencia periódica en el trabajo con equipos deportivos.

Para que alcance los fines propuestos, toda actividad de preparación teórica debe tener en cuenta diferentes aspectos generales a cumplir, entre los encontramos como de mayor importancia:

1. El desarrollo en el deportista del interés cognoscitivo sobre contenidos generales y específicos del proceso de entrenamiento.
2. El perfeccionamiento de la verbalización correcta de los contenidos de la acción.
3. El contenido de la clase teórica debe coincidir con el objetivo central del mezo ciclo y el tipo de tareas a realizarse dentro del mismo.
4. La actividad de preparación teórica debe anteceder al inicio de la práctica de la tarea física a desarrollarse.

## **I.2. Campos de acción de la preparación teórica.**

Entre los campos de acción de la preparación teórica encontramos como los más relevantes y de mayor contribución en la toma de conciencia del deportista por el tipo de trabajo a desarrollar la importancia y repercusión de la tarea dada en su preparación, la forma de llevarse a cabo, los indicadores de una buena ejecución, su forma de recuperación y la base psicoreguladora. (PPD atletismo 2006)

Veamos algunas de las interrogantes imprescindibles a dilucidar en una actividad de preparación teórica con el equipo:

### **Ejemplo practico**

Detallar al inicio de cada entrenamiento ejecución completa de la enseñanza del elemento técnico destacar la importancia de la realización correcta lo que aporta en una competencia modos de aplicarla y explicarla en teoría durante la recuperación evaluar todos los alumnos por detallar lo aprendido.

#### **1) ¿Por qué es importante en su preparación?**

- ¿Con qué objetivo se utiliza?
- ¿Sobre qué planos musculares actúa?
- ¿Qué capacidad condicional o coordinativa desarrolla?

- ¿Qué componentes psicológicos favorece? etc.

## 2) ¿Cómo debe llevarse a cabo?

- ¿Con qué actitud?
- ¿Con cuál nivel de atención?
- ¿Con qué intensidad de trabajo?
- En el caso de un elemento técnico:
  - a. ¿Con cuál patrón motor?
  - b. ¿Cómo es la distribución de los esfuerzos?
  - c. ¿Cuál es el momento de mayor fuerza?
  - d. ¿Cuál es el orden en la secuencia de movimiento?
  - e. ¿Cuál es la dirección y la amplitud de los movimientos por sectores del cuerpo durante la dinámica de la acción?
- En el caso de una combinación táctica:
  - a. ¿Cuál es el objetivo de la misma?
  - b. ¿Ante qué situaciones se utiliza?
  - c. ¿Cuáles acciones comprende?
  - d. ¿Qué responsabilidad individual tiene cada jugador en la acción? (en el caso de los juegos deportivos).
  - e. ¿Cuál es el requerimiento temporal de la misma? (momento oportuno de inicio, consecutividad de las acciones individuales, etc.).

## 3) ¿Cuáles son los indicadores que nos indican que se está llevando a cabo de forma correcta?

- ¿A qué nivel de fatiga conduce?
- ¿Qué frecuencia cardiaca se debe alcanzar?
- ¿Qué se considera una buena eficiencia en su realización?

## 4) ¿Cómo debe ser la recuperación de este tipo de carga?

- ¿Qué medios de regulación pueden llevarse a cabo?
- ¿Cómo se realizan?
- ¿Con qué frecuencia?



**5) ¿Cómo se desarrollan los procesos psicológicos necesarios para alcanzar buenos rendimientos en la tarea de entrenamiento?**

- ¿Con qué tareas?
- ¿Cómo se realizan las mismas?

Pero ¿acaso el deportista solo debe estar preparado teóricamente para enfrentar las tareas específicas de entrenamiento? ¿No será acaso imprescindible también que éste se encuentre informado y comprenda la naturaleza de otros fenómenos que se suceden dentro del proceso de su formación y durante las competencias?

Reflexionemos ante un ejemplo concreto de los mencionados anteriormente: ¡Qué lamentable resulta que un atleta, ante las sucesivas derrotas competitivas por exceso de nerviosismo, se autovalores como cobarde y con ello pierda la confianza en sus posibilidades! ¿Es acaso culpable de desconocer que, ante la expectativa de la competición, es normal un nivel de activación superior al de entrenamiento y que cuando éste aumenta demasiado, le provoca inquietud, descoordinación, alteración del control muscular, de la percepción temporal y espacial? ¿Quién es el verdadero responsable?

Como se observa, son disímiles los campos de acción y las tareas generales que es menester cumplir dentro de la preparación teórica para que el deportista posea la información correcta sobre todas las tareas que debe enfrentar en el entrenamiento y comprenda por qué debe llevarlas a cabo, así como también que eleve su nivel de comprensión sobre los múltiples aspectos que inciden en el logro de un buen rendimiento. Si el propio entrenador no posee los elementos necesarios para brindar una acertada información al respecto, siempre puede acudir a la ayuda de otros especialistas en las ramas dadas, los cuales, en un lenguaje adecuado, podrán hacer llegar el mensaje requerido a los deportistas para contribuir a su formación teórica. Con ello el entrenador no pierde su papel protagónico rector en la conducción del proceso de formación del equipo. Todo lo contrario. Recordemos que:

Con relación a este planteamiento se señala un ejemplo tomado de una investigación llevada a cabo por B. Schellenberger y R. Mathesius (1987) con deportistas alemanes de altos rendimientos de remos y atletismo. En ambos equipos los

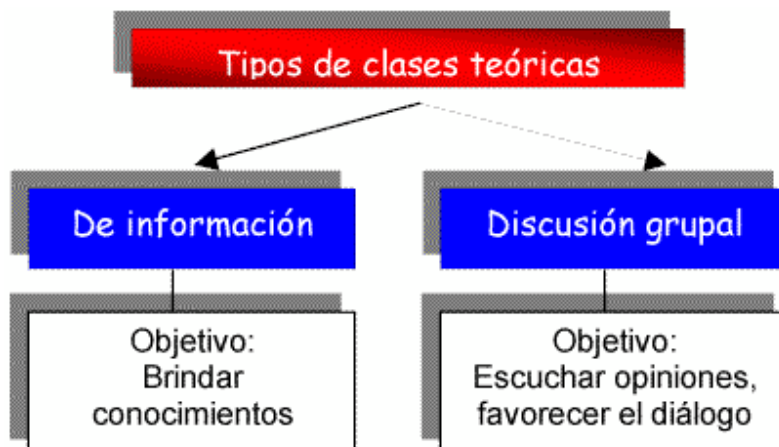
Con relación a este planteamiento se señala un ejemplo tomado de una investigación llevada a cabo por B. Schellenberger y R. Mathesius (1987) con deportistas alemanes de altos rendimientos de remos y atletismo. En ambos equipos los entrenadores sentían especial predilección por el entrenamiento de resistencia básica y estaban mejor informados sobre el trabajo para el desarrollo de esta capacidad, dedicando frecuentemente a este aspecto el contenido de la preparación teórica, no siendo así en lo relacionado con el entrenamiento de fuerza, sobre el cual estaban menos informados y les gustaba menos. Por esta causa, la información que recibieron los miembros de ambos equipos sobre la importancia, formas de entrenamiento, dosificación de cargas, etc. del entrenamiento de fuerza fue mucho menor.

Con ello se obtuvo el siguiente resultado: Todos los miembros de ambos equipos prestaban mayor atención al entrenamiento de resistencia, la actitud que adoptaban ante dichas tareas era siempre positiva, a pesar de los sacrificios que implicaban las mismas y sin embargo, ante las tareas para el desarrollo de la fuerza, en todas sus variantes, la actitud de los deportistas era de franco rechazo, por lo que los rendimientos en esta esfera fueron muy deficientes. Este sencillo ejemplo debe llamar a la reflexión para comprender que no podemos subestimar esfera alguna del trabajo de preparación del deportista y al mismo tiempo, se debe tratar de no influir con nuestras negativamente sobre sus actitudes hacia un campo de trabajo determinado.

Preferencias en el nivel de información que deben poseer los miembros del equipo con el cual trabajamos, pues podemos, sin darnos cuenta, actuar

### **I.3. Formas de Preparación Teórica.**

Existen dos tipos fundamentales de clases teóricas que el entrenador puede utilizar para llevar a cabo este tipo de preparación de forma eficiente.



#### 1.4.EL MINIATLETISMO COMO UNA HERRAMIENTA PARA LOS PROFESORES.

Dentro de las responsabilidades que integran a la Dirección General de Educación en la aplicación de todos sus Programas y Proyectos por conducto de su estructura técnico operativa, destaca la conducción estratégica que, mediante la función normativa de la Administración, establece las líneas rectoras para el desarrollo de las actividades inmersas en todos los procesos institucionales.

En este contexto, la actualización de la normativa administrativa, estableciendo lineamientos integrales, actualizados y simplificados, congruentes con el marco jurídico Institucional, así como en los sistemas de información que contribuyan a la administración del proceso que norman y que cubran las necesidades de los responsables de su aplicación; esto es fundamental para responder a las necesidades técnicas de los diferentes niveles operativos. Por ello, en la Propuesta del Proyecto Institucional se ha establecido como prioridad la atención a los juegos deportivos escolares del nivel de primaria.

Es así, que la presente guía, que se integra como modelo de operatividad Institucional, misma que incluye parámetros de calidad, pretendiendo ser un instrumento que apoye y oriente en la aplicación de las actividades de planeación, organización y desarrollo de los diferentes programas escolares, en especial el del atletismo, haciendo y proponiendo a la

iniciación deportiva mas atractiva, accesible e instructiva. Jugando con los niños a descubrir las actividades básicas: sprint, carrera de resistencia, salto y lanzamiento en casi cualquier lugar (estadio, patio, gimnasio, cualquier área deportiva disponible, etc.). Los juegos de atletismo darán a los niños la oportunidad de sacar el mayor provecho de la beneficiosa práctica del atletismo, en términos de Salud, Educación y Autorrealización.

Es importante que este documento lo consulten personas dedicadas a la enseñanza, docentes de clase directa, técnicos especialistas, mandos medios, para que de esta manera se enriquezca su práctica y se tome en cuenta las variaciones propias de cada región, la adapten a sus instalaciones y necesidades, pero sobre todo al alumno que asiste a clase, sin perder de vista que no podemos trabajar al deporte si no se desarrolla una verdadera Educación Física.

El programa de la Iniciación del Atletismo del Programa Deportivo de la Dirección General de Educación Física comprende cuatro unidades, cada una de ellas corresponde a un conjunto de habilidades que llevarán a los alumnos al aprendizaje de los elementos básicos de esta disciplina, mediante el desarrollo multilateral de sus capacidades motrices y cognoscitivas, respetando los criterios de desarrollo del alumno.

Las unidades están dosificadas para que el aprendizaje se realice en un ciclo anual, con un mínimo de tres sesiones de 60 a 120 minutos a la semana, de acuerdo al avance del aprendizaje del alumno, considerando dos periodos críticos en la organización de las unidades operativas; vacaciones de los meses de julio y diciembre.

Cada unidad contempla varios objetivos que en su conjunto permitirán dominar un fundamento, a la vez que se inicia el aprendizaje de alguna habilidad motriz, finalmente, los alumnos en promedio deberán ser capaces, al término del año, de participar en algún equipo representativo de atletismo, o bien, haber desarrollado habilidades que le sirvan como un mecanismo de acondicionarse físicamente en forma permanente.

La organización de las sesiones deberá contemplar de un tiempo determinado por el docente para el calentamiento previo antes de iniciar la clase, este tiempo deberá de servir como actividad preparatoria, seguida del plan clase o trabajo programado para esa sesión, finalizando con otra actividad establecida como recuperatoria o de relajación (Aflojamiento).

### Grupos por Edades y Programa de Pruebas

- Grupo I: niños de 7 y 8 años de edad
- Grupo II: niños de 9 y 10 años de edad
- Grupo III: niños de 11 y 12 años de edad
  
- Todas las pruebas para los Grupos I y II se llevan a cabo como pruebas en equipo o de manera individual.
  
- Para el grupo III, las pruebas son conducidas como pruebas de relevos o pruebas individuales, en las cuales los grupos que compiten están formados de dos mitades de un equipo. Para moverse de una configuración de equipo a la configuración individual de competencia juvenil, se forman grupos que se forman de varios miembros de dos equipos para competir. La organización de este cambio significativo es sencilla.
  
- Todos los niños tienen que competir varias veces en cada uno de los equipos.
  
- La prueba es organizada de acuerdo a un principio de turno, de manera que los equipos toman turno en cada posición de prueba. Para cada posición/estación, cada miembro del equipo tiene un minuto para competir (10 niños = 10 minutos). Después de que las diferentes disciplinas de los grupos de pruebas (spring/carreras/salto de vallas, lanzamiento y saltos) se han realizado, todos los equipos juntos toman parte en la prueba de resistencia.

Grupos por Edades (Años)	7 – 8	9 - 10	11 - 12
--------------------------	-------	--------	---------

<b>Pruebas de Velocidad/Carreras</b>			
Sprint/Carrera de relevos con vallas	X	X	
Formula Inclinación: Sprint/Carrera con vallas			X
Formula Inclinación: Carrera corta de relevos			X
Sprint/Slalom	X	X	
Salto de vallas			X

Formula Uno (Sprint-, Salto de vallas y Slalom)	X	X	
Carrera de Resistencia de 8'	X	X	
Carrera Progresiva de Resistencia		X	X
Carrera de Resistencia 1000m			X

<b>Pruebas de Salto</b>			
Salto Largo con Garrocha		X	X
Salto Largo con Garrocha en un foso de arena			X
Salto de Cuerda	X		
Salto Triple en Carrera Corta			X
Salto hacia adelante en cucilllas	X	X	
Salto en Cruz	X	X	X
Salto Largo en Carrera Corta			X
Carrera sobre Escalera	X	X	
Salto Triple en un área limitada	X	X	X
Salto Largo Preciso		X	X

<b>Pruebas de Lanzamiento</b>			
Lanzamiento a objetivo	X	X	
Lanzamiento de Jabalina para adolescentes			X
Lanzamiento de Jabalina para niños	X	X	X
Lanzamiento de Rodillas	X	X	X
Lanzamiento de Disco para adolescentes			X
Lanzamiento hacia atrás		X	X
Lanzamiento Rotacional		X	X

### Ubicación y Duración

El requerimiento en cuanto a espacio para este programa es sencillo. Un área plana (por ej. pasto, terreno descubierto, pista o asfalto de 60m x 40m), es todo lo que se necesita.

El tiempo estimado para este nivel, comprende un período anual, durante el cuál, se recomienda trabajar con las especificaciones técnicas de los sistemas de formación y certificación de entrenadores de la CONADE, ejercitándose estos con visitas a la correcta práctica del alumno en el atletismo con las edades comprendidas de 9 a 14 años.

### Para la clase.

1. Se deben de considerar como prioritarios los aspectos de SEGURIDAD, CONFIANZA y AFECTO, del DOCENTE respecto a sus alumnos.

2. No se deben de perder de vista que los objetivos fundamentales del programa de enseñanza en la iniciación del atletismo son proporcionar salud integral, desarrollar las capacidades coordinativas, condicionales y gusto por la práctica de esta actividad deportiva.
3. Para la organización del grupo deben de considerarse los aspectos generales de edad, tamaño y necesidades individuales del alumno, pero primordialmente se debe de considerar la habilidad.

### **Para el docente.**

1. El docente debe de sentir entusiasmo por enseñar, más que un trabajo lo debe de considerar un placer.
2. El juego es un factor muy importante para enseñar, el ambiente que se realice debe de ser seguro y supervisado muy de cerca, sin dejar de fomentar el interés por descubrir formas nuevas.
3. Por el contrario, la enseñanza del alumno de mayor edad debe de ser seria, informativa y objetiva, sin que esto signifique que éste no deba de jugar un poco.
4. El docente debe de analizar constantemente al alumno con relación al aprendizaje, sobre todo la falta de concentración, la falta de dominio de una habilidad así como la falta de motivación del alumno a la clase. Siempre hay una razón de su comportamiento no importando su edad.
5. El docente siempre debe de reaccionar positivamente, motivar al alumno por el esfuerzo que realice, por mínimo que este sea y corregir su desempeño oportuno y permanentemente.
6. Cuando sea necesario, el docente deberá “ayudar” al alumno a realizar correctamente los ejercicios o actividades.
7. Es importante demostrar continuamente el ejercicio que se desea enseñar.
8. El docente deberá realizar una gran variedad de actividades que logren una motivación permanente en el alumno.
9. El docente deberá de propiciar un ambiente de respeto y camaradería entre el grupo.
10. Jamás el docente deberá de exigir un ejercicio que el alumno no está preparado para realizar, y por ello, es fundamental que utilice una gran variedad de ejercicios para una sola habilidad.

11. El docente debe promover su aceptación entre los alumnos y sus padres para obtener el mejor desarrollo de su actividad.

5

12. El docente debe tener perfecto conocimiento de la habilidad que va a enseñar, capacidad para demostrarla y motivación para realizarla.

### **Para la enseñanza.**

1. LA SEGURIDAD es el elemento más importante y las reglas deben de explicarse y seguirse desde la primera clase.
2. Toda clase debe de proporcionar al alumno la máxima EXPERIENCIA DE MOVIMIENTO, lo que nos ayuda a tenerlo ocupado.
3. Las clases deben de planearse y tener en consideración LAS NECESIDADES INDIVIDUALES de los alumnos.
4. Cuando algún alumno tenga problemas para ejecutar algún ejercicio, el docente debe apoyarlo y de ser necesario modificar el plan de clase cambiando la actividad.
5. Una estrategia básica e importante es la ORGANIZACIÓN DEL GRUPO, que le permite al docente, CONTROL, OBSERVAR A TODO EL GRUPO PLENAMENTE, ESTAR MAS CERCA DE LOS ALUMNOS MENOS HÁBILES.

### **Para la planeación.**

1. Para enseñar eficientemente, se debe de considerar el planear cada clase en forma detallada.
2. Buscar la forma más sencilla para dominar cada ejecución técnica de cada disciplina.
3. Adecuar la enseñanza de las habilidades y condiciones físicas de los alumnos para evitar lesiones y accidentes.
4. Los ejemplos que se sugieren sólo son una muestra de la infinidad de ejercicios y recursos que se ofrecen para el desarrollo del atletismo.
5. De acuerdo a la creatividad del docente se podrían ampliar las actividades.
6. Es importante tener en cuenta las posibilidades que ofrece al combinar el uso simultáneo de materiales variados con los implementos como: obstáculos, estafetas, blocks de salida, balas, jabalinas, pelotas medicinales, conos, bancos, etc.



7. Se recomienda presentar los ejercicios en forma práctica y realizarlos simultáneamente, ya que se debe enseñar de lo general a lo específico.
8. Finalmente es muy importante que cada alumno tenga un registro “físico” de sus avances (Playera, diploma, medalla, etc.) que le permita identificarse y motivarse.
9. Para la enseñanza de los fundamentos técnicos se realizaran juegos alegres.

### **1.5- Los escolares de segundo ciclo de la educación primaria.**

Los niños que estudian en quinto y sexto grados (segundo ciclo) en nuestras escuelas tienen como promedio de diez a doce años. Conocer las características de los escolares de estas edades es de gran importancia y constituye un requisito para el trabajo de los maestros y para que la labor docente educativa que realizan pueda cumplirse con éxito.

El hecho de que los escolares de quinto y sexto grados tengan características psicológicas, sociales y otras muy cercanas, y evidencien conductas y formas de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de manera muy similar, posibilita que se pueda delinear una caracterización conjunta para estas edades.

Comencemos nuestra exposición abordando las características de estos alumnos en el área de su desarrollo social.

De diez a doce años, el campo y las posibilidades de acción social del niño se han ampliado considerablemente en relación con los alumnos de primer ciclo. Ya los alumnos de estos grados han dejado de ser, en gran medida, los pequeñines de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.

Al observar el desenvolvimiento del niño en la casa, inmediatamente se constata que, por lo común, ellos tienen mayor incidencia en los asuntos del hogar, en el cumplimiento de las tareas familiares más elementales y cotidianas; el niño comienza a hacer mandados con más frecuencia, tareas que en muchas ocasiones se le atribuye como responsabilidad que debe cumplir con cierta sistematicidad.

Ya no solo es capaz de realizar su aseo personal como le era característico en el primer ciclo; sino, que si tiene más hermanos pequeños, vela por ellos y actúa comunicándoles formas de conducta, patrones y hábitos elementales, tanto personales como en relación con las actividades de la casa y sociales en general.

Estos escolares tienen, por lo común, una incorporación activa a las tareas de los pioneros, en los movimientos de exploradores y otras actividades de la escuela; ya salen solos con otros compañeros y comienzan a participar en actividades de grupo organizadas por los propios niños. Es el comienzo, por ejemplo, de la participación en fiestas que aumentará después en la adolescencia.

En este sentido, tiene gran importancia el conocimiento por parte de los educadores, de las relaciones interpersonales de los alumnos entre sí en su grupo escolar.

Los alumnos de este ciclo muestran, respecto a los del ciclo anterior un aumento en las posibilidades de autocontrol, autorregulación de la conducta; lo que se manifiesta sobre todo en situaciones fuera de la escuela tales como el juego, el cumplimiento de encomiendas familiares y otras.

Sin embargo, estas posibilidades no se hacen patentes cuando se trata de la realización de las tareas docentes. Este hecho no indica una incapacidad del alumno; sino que la escuela y en particular los maestros no explotan al máximo las posibilidades de autocontrol de las tareas en las diferentes asignaturas y situaciones escolares. Es necesario dotar a los alumnos de procedimientos de control y autorregulación, haciéndoles ver la importancia de este componente de la actividad.

Los niños del segundo ciclo son pre - adolescentes por lo que poseen necesidad de independencia. A esta edad comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones. Esta identificación puede producirse a partir de una valoración crítica de estos; por tanto el proceso de aceptación de patrones y modelos personales se produce mediado por la valoración y el juicio.

Ya en esta edad los niños se representan claramente cómo debe ser, cómo les gustaría que fuera y cómo es su maestro; además, tienen maestros preferidos y no preferidos.

El efecto del maestro preferido muchas veces se extiende a la asignatura y eso es muy importante. No es raro que el interés de un niño de estas edades por una asignatura decaiga precisamente porque antes decayó el prestigio del maestro, o lo contrario.

Una esfera en la que los alumnos experimentan un notable cambio es la intelectual; en particular en lo que al pensamiento se refiere. Experimentan un aumento notable en las posibilidades cognoscitivas, en las funciones y procesos psíquicos; lo cual sirve de base para que se hagan altas exigencias a su intelecto.

En el segundo ciclo se pone de manifiesto el cambio que han experimentado los escolares en lo que al desarrollo anatomofisiológico respecta. Se aprecia en estos niños el aumento de talla, peso y volumen de la musculatura. Comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumenta la fuerza muscular.

Los caracteres sexuales secundarios comienzan a hacer su aparición. Por lo general en las niñas estos cambios hacen su aparición de forma más prematura. Muchas de ellas han experimentado la primera menstruación a los 11 años (menarquía). En correspondencia con dichos cambios aparece también el interés más marcado hacia las cuestiones del sexo, con lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual.

Los cambios hasta aquí descritos hacen que el profesor brinde a los alumnos un tratamiento especial, pues no son niños pero tampoco adolescentes; por lo que se debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad.

## **CAPÍTULO II. MUESTRA Y METODOLOGÍA**

La investigación se realiza durante el mes de Febrero del 2014 en área deportiva Guasimal municipio Sancti Espíritu.

Se aplicó una encuesta a los atletas con el objetivo de conocer el nivel de conocimientos teóricos que poseen acerca del deporte como preparación para los juegos escolares nacionales.

### **II.2. Población y muestra.**

Para la realización de esta investigación se realizó un muestreo intencional donde se tomaron 10 atletas de la totalidad de la matrícula de los atletas de la categoría 10-11 años del área deportiva Guasimal del municipio de Sancti Espíritus, para un 100 %, este grupo presenta una experiencia deportiva promedio de 1 años.

### **II.3. Métodos y/o Técnicas de investigación utilizadas.**

En el desarrollo del trabajo se utilizaron los siguientes métodos y/o técnicas:

Mediante el método **Histórico-Lógico** pudimos determinar las tendencias en la planificación de la preparación teórica durante la trayectoria deportiva del atleta.

El **Enfoque de sistema** permitió concebir la interrelación de todos los procesos que tienen que ver con los conocimientos teóricos.

Dentro de los métodos cualitativos que se emplearon en nuestra investigación podemos señalar **los indirectos** ya que se hicieron análisis de documentos oficiales lo que nos permitió hacer una profunda revisión de los programas de preparación del deportista para conocer la dirección de la preparación teórica de los atletas de la categoría 10-11 años de Atletismo.

Mediante la entrevista pudimos constatar el nivel de preparación teórica que presentan los atletas de la categoría sobre los aspectos evaluados, los cuales nos permitieron arribar a determinadas conclusiones y recomendaciones.

El **método Estadístico** se utilizó en nuestra investigación empleándose la media descriptiva y dentro de ella el cálculo porcentual para realizar los procesamientos estadísticos de los datos obtenidos no utilizándose otros estadígrafos por no considerarlos necesarios, ya que nos basaremos en los análisis cualitativos de los resultados.

La **encuesta** fue elaborada por la investigadora con apoyo del programa de preparación del deportista recientemente impreso por la de la Comisión Nacional de Atletismo. Esta le fue entregada a los atletas de área deportiva de Guasimal en horas de la mañana para ser ejecutada por los mismos.

### **ESCALA EVALUATIVA PARA CONOCER EL ESTADO DE LA PREPARACIÓN TEORICA DE LOS ATLETAS.**

Puntos.	Evaluación.
100_____	Excelente.
90-99_____	Muy bien.
80-89_____	Bien.
60-79_____	Regular
-60_____	Mal.

.Capítulo III. ANALISIS DE LOS RESULTADOS.

**Tabla # 1**

**Diagnóstico realizado en febrero de 2014 en la encuesta sobre la preparación teórica.**

Atletas	Preguntas						Evaluaciones						
	1	2	3	4	5	6	B	%	R	%	M	%	
1	B	R	R	R	R	M	1	16.4	4	66.6	1	16.4	
2	B	R	B	R	M	R	2	33.3	3	50	1	16.4	
3	B	R	B	B	R	R	3	50	3	50	-	-	
4	B	B	R	R	B	M	3	50	2	33.3	1	16.4	
5	R	B	R	B	R	B	3	50	3	50	-	-	
6	R	R	M	M	M	R	-	-	3	50	3	50	
7	M	M	M	R	M	M	-	-	1	16.4	5	83.6	
8	M	M	M	R	R	M	-	-	2	33.3	4	66.6	
9	M	M	M	M	M	M	-	-	-	-	6	100	
10	M	M	M	M	M	M	-	-	-	-	6	100	
Totales							13	22.6	20	33.3	27	45	

Como se puede apreciar en la tabla No 1 sobre el diagnostico realizado a los atletas en febrero del 2014 sobre la preparación teórica podemos decir que en la:

**Pregunta No 1. ¿Cuál es el tipo de arrancada más utilizada?**

Solo respondió un atleta correctamente para un 16.4% y cuatro atletas de regular para un 66.6% I que evidencia el bajo nivel de preparación teórica.

**Pregunta No 2. En el salto de longitud con impulso la parte más importante es:**

Solo respondieron correctamente dos atletas para un 33.3% y tres atletas de regular para un 50%.

**Pregunta No 3 En el Lanzamiento de la Pelota la parte más importante es:**

Solo respondieron correctamente tres atletas que representan un 50% y tres de regular para un 50%.

Pregunta No 4 **Mencione 3 reglas que se ponen de manifiesto en las carreras de distancias cortas.**

Aquí podemos apreciar que tres atletas contestaron correctamente para un 50% y 2 atletas respondieron de regular para un 33.3%

Pregunta No 5 **Sabes que el deporte de atletismo se define por varios eventos.**

a) **¿Qué eventos conoces en las largas distancias?**

En esta interrogante respondieron correctamente tres atletas para un 50% y tres de regular para un 50%.

Pregunta No 6 **¿Qué atleta cubano fue el primer medallista olímpico en una olimpiada?**

En esta última pregunta tres atletas respondieron de regular para un 50% y un 50% de mal tres atletas.

Como podemos ver estos atletas investigados carecen de una preparación teórica deficiente por lo que se tomarán las medidas para garantizar una buena preparación en próximas investigaciones.

## Tabla # 2

### Evaluación por preguntas o temas de la encuesta.

Preguntas	Evaluaciones			Porcientos		
	B	R	M	B	R	M
1	4	2	4	40.0	20.0	40.0
2	2	4	4	20.0	40.0	40.0
3	2	3	5	20.0	30.0	50.0
4	2	5	3	20.0	50.0	30.0
5	1	4	5	10.0	40.0	50.0
6	1	3	6	10.0	30.0	60.0

En esta tabla se aprecia la cantidad de atletas que respondieron en cada pregunta, observándose que la de mayor dificultad fue la pregunta número 6.





## Conclusiones.

1.- En cuanto a la profundización de los fundamentos teóricos que sustentan la preparación en los atletas en el programa de preparación del deportista del deporte de atletismo carecen de contenidos generales y específicos para optar por una buena preparación.

2.-La valoración del estado actual de la preparación teórica de los atletas de la categoría 10-11 años del area deportiva de Guasimal es deficiente.



Recomendaciones.

1.-Seguir investigando en este tipo de investigación en otros municipios donde la práctica del atletismo para niñas y niños sea de una buena atención en cuanto a la preparación teórica.

2.- Prestar especial atención a la preparación teórica del periodo de clases en estas categorías.



## **Bibliografía.**

- 1.----- Álvarez de Zaya, C. (1999) La Escuela en la vida. Didáctica. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 2.----- Antón, J. L. (1989) Entrenamiento Deportivo en la Edad Escolar. Málaga, Editorial Junta de Andalucía.
- 3.----- Barrios Recio, J. y Ranzola, A. (1998) Manual para el Deporte de iniciación y desarrollo. La Habana, Editorial Deportes.
- 4----- Bermúdez, R. y Rodríguez, M. (1996) Teoría y Metodología del Aprendizaje. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
5. -----Blázquez, D. y col. (1995) La Iniciación Deportiva y el deporte escolar. Barcelona, Inde.
- 6.----- Bouchar, D.C. (1991) La preparación de un campeón. Québec, Editorial Pelican.
- 7.----- Bunge, M. (2002) La investigación científica. México, Editorial Siglo Veintiuno.
- 8.----- Casado, J. M. y col. (1999) Educación Física y Deportes, nuevos fundamentos teóricos. Madrid, Editorial Pila Teleña.
- 9.----- Colectivo de autores. (1995) Los métodos participativos ¿una nueva concepción de la enseñanza? Centro de estudios para el perfeccionamiento de la Educación Superior. CEPES. Universidad de La Habana.
- 10----- Collazo Macias, A. y col. (2006) Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, en Soporte Digital.

11----- Cuba, Ministerio de Educación de Cuba. (1984) Pedagogía. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

12----- Estévez Cullell, M. y col. (2006) La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología. La Habana, Editorial Deportes.

13----- Garay Plaza, J. O. y Hernández Mendo, A. (2005) La actividad física y el deporte en el marco científico. Revista Digital, Buenos Aires, Año 10, N° 85, Junio de 2005. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>. Consultado el 19 de diciembre 2005.

14----- González Maura, V. (1999) Pedagogía no directiva: la enseñanza centrada en el estudiante. En: Tendencias Pedagógicas contemporáneas. CEPES, Universidad de la Habana (En soporte digital).

15. \_\_\_\_\_. (2001) Pedagogía no directiva: La enseñanza centrada en el estudiante. En: Colectivo de autores. Tendencias Pedagógicas contemporáneas. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación.

16----- Gutiérrez Moreno, R. B. (2005) La Evaluación como componente del Proceso Pedagógico. En su: Hacia una didáctica formativa. Material básico. Instituto Superior Pedagógico Félix Varela. Villa Clara. Cuba. (En soporte digital).

17----- Hernández Sampier, R. (2003) Metodología de la investigación 1. La Habana, Editorial Félix Varela.

18. \_\_\_\_\_. (2006) Metodología de la investigación 2. La Habana, Editorial Ciencias Médicas.

19. -----Mc. Pherson, B. y col. (1989) La importancia social del deporte, Cinética Humanas. Illinois, Editorial Champaign.

- 20.----- Matvéev, L. (1977) FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Moscú, Editorial Raduga.
- 21.----- Morales, A. y Álvarez, M. (2000) Dirección y Rendimiento. En proceso de edición.
- 22.----- Morales Águila, A., Jons Alijoe, E. y González Ferre, R. (2002). El camino del éxito hacia el deporte élite. Honduras, Editorial Culturas.
- 23.----- Nadory, L. (1987) El tiempo de edificio. Revista de Entrenamiento del Deporte.
- 24.----- Ozolin, N. G. (1989) El entrenamiento deportivo contemporáneo. Moscú, Editorial Moscú.
- 25.----- Platonov, V. (1988) El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- 26.-----Platonov, V. (1993) La Adaptación en el deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- 27.----- Programa de preparación del deportista. (2006) Comisión Nacional de atletismo. Ciudad de La Habana, Editorial José A. Huelga.
- 28.----- PUNI, A. (1973) La preparación psicológica para las competencias deportivas. INDER. En: Boletín Científico Técnico.-Suplemento 11.-La Habana, 1973.
- 29.----- PUNI, A. (1977) Ensayos de Psicología del Deporte. La Habana, INDER.
- 30.----- Riera, J. (1985) Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona, Ediciones Martínez Roca S.A.

- 31----- Ruiz, A. (1985) Metodología de la enseñanza de la Educación Física (tomo I). Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
32. \_\_\_\_\_. (1986) Metodología de la enseñanza de la Educación Física (tomo II). Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 33----- Rusia, P. y Colectivos de autores. (1990) Psicología. Moscú, Editorial Planeta.
34. -----Sainz de la Torre, N. (1981) Desarrollo de las actitudes positivas y las cualidades de control consciente en deportistas infantiles de Ciudad Habana. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
35. -----Sánchez Acosta, M. E. (2002) Preparación Psicológica del Deportista. Colombia, Editorial kinesis.
- 36----- Vázquez, D. y Colectivo de autores. (1998) La iniciación deportiva y el deporte escolar. España, INDE

**Anexos.**

**Tabla # 1**

**Diagnóstico realizado en febrero de 2014 en la encuesta sobre la preparación teórica.**

Atletas	Preguntas						Evaluaciones					
	1	2	3	4	5	6	B	%	R	%	M	%
1	B	R	R	R	R	M	1	16.4	4	66.6	1	16.4
2	B	R	B	R	M	R	2	33.3	3	50	1	16.4
3	B	R	B	B	R	R	3	50	3	50	-	-
4	B	B	R	R	B	M	3	50	2	33.3	1	16.4
5	R	B	R	B	R	B	3	50	3	50	-	-
6	R	R	M	M	M	R	-	-	3	50	3	50
7	M	M	M	R	M	M	-	-	1	16.4	5	83.6
8	M	M	M	R	R	M	-	-	2	33.3	4	66.6
9	M	M	M	M	M	M	-	-	-	-	6	100
10	M	M	M	M	M	M	-	-	-	-	6	100
Totales							13	22.6	20	33.3	27	45

**Anexos**  
**Tabla # 2**

**Evaluación por preguntas o temas de la encuesta.**

Preguntas	Evaluaciones			Porcientos		
	B	R	M	B	R	M
1	4	2	4	40.0	20.0	40.0
2	2	4	4	20.0	40.0	40.0
3	2	3	5	20.0	30.0	50.0
4	2	5	3	20.0	50.0	30.0
5	1	4	5	10.0	40.0	50.0
6	1	3	6	10.0	30.0	60.0



## ENCUESTA.

Compañero Atleta No. \_\_\_\_\_

*Este cuestionario tiene como objetivo el poder conocer el nivel preparatorio teórico que sobre los distintos contenidos de atletismo usted posee. (Debe marcar con una cruz lo que considere correcto)*

*Tiempo que llevas practicando el atletismo*

\_\_\_ 1 años \_\_\_ 2 años -

*Participación en competencias*

\_\_\_ Provinciales \_\_\_ Zonales Nac. \_\_\_\_\_

\_\_\_ Escolares Nacionales de Alto Rendimiento

**1. ¿Cuál es el tipo de arrancada más utilizada?**

\_\_\_ Alta

\_\_\_ Media

\_\_\_ Baja

**2. En el salto de longitud con impulso la parte más importante es:**

\_\_\_ Carrera de impulso.

\_\_\_ Vuelo.

\_\_\_ Caída.

\_\_\_ Despegue.

\_\_\_ Concentración.

**3. En el Lanzamiento de la Pelota la parte más importante es:**

\_\_\_ Tener bien cerrado el agarre de la pelota.

\_\_\_ Correcta colocación de las piernas y su extensión activa.

\_\_\_ Esfuerzo final.

\_\_\_ Frenaje o Recuperación.

\_\_\_ Carrera de impulso.

**4. Mencione 3 reglas que se ponen de manifiesto en las carreras de distancias cortas.**

**5. Sabes que el deporte de atletismo se define por varios eventos.**

**a) ¿Qué eventos conoces en las largas distancias?**

**6. ¿Qué atleta cubano fue el primer medallista olímpico en una olimpiada?**

