

SISTEMA DE ACTIVIDADES EXTRADOCENTES PARA DAR CUMPLIMIENTO A LOS ASPECTOS TÉCNICO-METODOLÓGICOS DEL PROGRAMA DE ATLETISMO DE LOS COMBINADOS DEPORTIVOS DEL MUNICIPIO DE JAGUEY GRANDE.

Lic. Diana Migdalia Corzo Ruiz

“Universidad de las ciencias de la cultura física y el deporte”

Resumen

EL deporte en general, y dentro de este el Deporte Rey “ (el atletismo) ocupa un lugar muy significativo para cualquier sistema de cualquier país y uno muy especial en nuestro sistema nacional de educación física.

Nuestro gobierno revolucionario se dio a la tarea de crear el INDER (Instituto Nacional de Deporte), entidad cuya razón de ser es poner bien en alto la consigna: “El deporte, derecho del pueblo “, y como parte de su estructura, los combinados deportivos a nivel de todos los municipios del país. Las áreas deportivas, también contenidas dentro de estos combinados, incluyen el área de atletismo, donde los profesores deben confeccionar un programa de enseñanza, el cual presenta gran diversidad de criterios en cuanto a su contenido y cumplimiento, de ahí la idea de conocer el motivo que incidía en estos resultados, trazándose el objetivo de proponer un sistema de actividades extradocentes para dar cumplimiento a los aspectos técnicos metodológicos del programa de atletismo de los combinados deportivos de este municipio.

Este trabajo recoge un estudio de 4 combinados deportivos de 4 posibles para un 100% de representatividad; y dentro de ellos: 9 profesores (o entrenadores) para un 100%, 40 pruebas de ingreso de 50 posibles (Categoría (10-11) F), para un 80%, 48 pruebas de ingreso de 50 posibles (Categoría (12-13) M), para un 80%.

Los resultados obtenidos en nuestra investigación permiten asegurar que Aumentará considerablemente el caudal de conocimientos técnico-metodológicos por parte de los profesores del deporte de atletismo para la confección y el cumplimiento de los programas de esta disciplina.

Palabras claves: sistema de actividades, metodológicos, combinados.

I-Introducción

El atletismo es uno de los deportes del presente siglo. Las actividades básicas que lo componen: marchar, correr, saltar y lanzar reúnen, los más naturales y sencillos ejercicios corporales. Estas formas de movimiento han constituido siempre una parte muy importante en el transcurso de la historia de la Educación Física y en todas las formaciones socio-económicas como medio de fortalecimiento del cuerpo. [1]

La historia del origen de los ejercicios de atletismo tiene profundas raíces en la antigüedad. Es conocido que la carrera, los saltos y los lanzamientos, como acciones naturales necesarias, desde los más antiguos tiempos son utilizados por el hombre en su trabajo y en su vida cotidiana. Sin embargo, pasaron muchos siglos para que empezaran a cultivarse en calidad de medios para la educación física y como deporte.

En la antigua Grecia la carrera, los saltos y los lanzamientos alcanzaron un considerable desarrollo y constituían la base del programa de los Juegos Olímpicos, creado e instaurado por los griegos en aquella etapa.

Los griegos reglamentaron distintos eventos para la realización de competencias basadas en diferentes modalidades de ejercicios físicos y sentaron las bases para el desarrollo posterior de muchos de los eventos del atletismo, los que con el de cursar de los años continuaron enriqueciendo su fundamentación técnica y su reglamentación como deporte. Los Juegos Olímpicos, y dentro de ellos la carrera, los saltos y los lanzamientos junto a otros tipos de ejercicios físicos como el pentatlón (carreras de saltos de longitud con carrera de impulso y lanzamientos de disco y jabalina que se realizan en un estadio) y la lucha, la cual determinaba la victoria entre los dos más fuertes, ocuparon un importante lugar en la preparación física de guerra de los esclavistas y constituyeron una parte esencial en las fiestas religiosas tribales de toda Grecia, de las cuales fueron ellos los más importantes.

En la sociedad feudal, principalmente en los inicios de la Edad Media, los ejercicios físicos se cultivaban entre las masas populares. Las leyendas, y otros monumentos de la cultura de aquel tiempo, señalan la existencia en la vida cotidiana del triatlón, incluyendo el lanzamiento de la piedra, el salto de longitud con carrera de impulso y la carrera de velocidad. Como consecuencia de la explotación cruel, la ausencia de ratos de ocio y de las condiciones materiales necesarias, los ejercicios físicos populares tuvieron un carácter de entrenamientos tradicionales y se llevaban a cabo solamente en los días festivos. Es así mismo como la carrera, los saltos y los lanzamientos ocuparon un lugar principalísimo en la preparación física militar de los señores feudales y ciudadanos.

En la sociedad burguesa la carrera, los saltos y los lanzamientos, fueron utilizadas ampliamente en los sistemas gimnásticos de la educación física, sin embargo esto no produjo una influencia considerable en el proceso de formación del deporte de atletismo, ya que estos ejercicios no tenían un valor principal, sino secundario y complementario dentro de estos sistemas.

A finales del siglo XIX el atletismo es reconocido como deporte en la mayoría de los países

Los Juegos Olímpicos griegos renacieron en 1886, convirtiéndose en importantes competencias internacionales de los más destacados deportes y dentro de ellos de atletismo. Pero a causa de las guerras y las confrontaciones entre los países, hasta 1970 sólo se han realizado en 16 oportunidades, y no se han podido desarrollar debido a las mismas los juegos de Berlín en 1916, los de Tokio en 1940 y los de Helsinki en 1944.

A pesar de la discriminación y los prejuicios que han existido acerca de la mujer desde épocas remotas, se realizaron por primera vez las competencias de atletismo para mujeres

¹Barrie, M.A., *Atletismo*, ed. T. I. p.3.

en 1928 en las IX Olimpiadas en Ámsterdam, y a partir de entonces, éstas se efectúan en todas las olimpiadas.

Debido a la necesidad de estrechar la cooperación entre las organizaciones rectoras del atletismo de todos los países y de elaborar los estatutos y las reglas que regirían las celebraciones de competencias internacionales, fue creada la IAAF (Federación Internacional de Atletismo Amateur) en 1912.

Gracias a la repercusión que tuvieron los XVIII Juegos Olímpicos celebrados en la ciudad de Tokio, donde se establecieron 7 record mundiales y 18 olímpicos, el atletismo se convirtió en unos de los deportes más populares y se comenzó a llevar a cabo un gran trabajo para el perfeccionamiento del sistema de preparación de los deportistas basado en la teoría y la metodología de este deporte en los países que habían alcanzado un alto nivel de desarrollo del mismo en estos eventos

En los años 1970-1971 se continuó el perfeccionamiento del sistema de entrenamiento deportivo, elaborándose una planificación efectiva del entrenamiento anual y hallándose medios de acción más enérgicos para el desarrollo de la fuerza muscular y métodos para la educación de la resistencia. Ya se prestaba más atención a la creación de condiciones óptimas para el entrenamiento y a la base técnico material. Se comenzó a emplear más ampliamente el tartán en las pistas de carrera en vez de caucho-betún, y aparecieron los colchones de amortiguación (espuma de goma y de aire) para la caída en los saltos de altura y con pértiga. Gracias a esto no sólo se lograron incrementar los logros deportivos, sino que se hizo posible garantizar la seguridad en la caída y aumentar de forma brusca la intensidad de los saltos en comparación con los saltos en tanques de arena.

Es dentro del Sistema Socialista donde el atletismo alcanza su mayor valor, pues deja de ser un medio exclusivo de desarrollo de las minorías que ostentan el poder y pasa a ser un elemento importante de desarrollo y de recreación de las masas.

El atletismo aparece en nuestro país antes del año 1922, contando con la Unión Atlética Amateurs de Cuba. Este intensifica su actividad a lo largo de ese siglo a través de sociedades, clubes y colegios privados de la capital, las cuales contaban con los mejores recursos y campos deportivos para las competencias de sus atletas. La universidad de La Habana organizaba sus propias competencias. La práctica atlética en la rama femenina, se inició en nuestro país en la década del 30; sin embargo toda la población no tenía derecho a realizarla.

Fue con el triunfo de la Revolución que en Cuba, toda la población adquirió la posibilidad de practicar el atletismo como un derecho y deber de todos, y este también denominado Deporte Rey, por coadyuvar el desarrollo de las habilidades motoras innatas en el hombre, ha alcanzado un gran desarrollo, tanto desde el punto de vista cualitativo, como cuantitativo por la gran cantidad de éxitos obtenidos en confrontaciones internacionales y gracias al aumento extraordinario de la participación por parte de todo el pueblo en actividades relacionadas con el.

En nuestro país el atletismo se analiza desde varios aspectos: en el centro de estudio, como una asignatura docente, en las organizaciones deportivas, como un tipo de ejercicio deportivo y en general, como objeto de investigación científica, es decir como una disciplina que contiene teoría del deporte y métodos de enseñanza. Dicho deporte está concebido dentro de los programas de educación física de la población, constituyendo uno de sus medios fundamentales de trabajo, ya que contribuye de manera decisiva a la materialización de sus objetivos principales como son: el fortalecimiento de la salud, la formación de hábitos y habilidades motoras vitalmente imprescindibles en el desarrollo de las cualidades físicas, velocidad, fuerza, resistencia, etc., volitivas como la perseverancia, la tenacidad y el valor; así como las morales. Es por ello que este deporte ocupa un lugar muy significativo dentro de nuestro sistema nacional de educación física, y podemos decir

sin temor a equivocarnos, que tiene una gran importancia en relación con el logro de la salud del pueblo.

“La importancia de saber impartir los conocimientos a un grupo de atletas durante el proceso pedagógico (con sus reglas y principios) que contempla la sistematización, progresividad y concatenación de las tareas, viabiliza el trabajo del entrenador y crea las condiciones para que las destrezas lleguen de una forma fácil hacia el dominio de la estructura del movimiento y la formación del estereotipo dinámico” [2]

Nuestro gobierno revolucionario se ha dado a la tarea de crear instituciones como el INDER (Instituto Nacional de Deporte), entidades cuya razón de ser es poner bien en alto la consigna: “El deporte, derecho del pueblo”. Con estos, como parte de su estructura, aparecen los combinados deportivos a nivel de todos los municipios del país, que son las instituciones de base del sistema deportivo cubano y se caracterizan por:

- Ser combinados territoriales por corresponderse con la demarcación geográfica de los consejos populares, que son órganos de coordinación del poder popular en las comunidades.
- Tener funciones docentes educativas, investigativas y la promoción del deporte, la educación física terapéutica y la recreación.
- Tener acceso a las instalaciones, medios y recursos deportivos existentes en su territorio por subordinación, coordinación, contrato y otras formas.
- Poseer su claustro de profesores para dar respuesta a las actividades establecidas.
- Contar con un sistema de organización escolar, con programas normas y calendarios, por actividades, controles de asistencia y otros.”[3].

Nuestro municipio está conformado por 4 combinados deportivos: (combinado deportivo de Wilfredo Díaz, 19 de Abril, Héctor Aranguren y Alfredo Echeverría), los cuales presentan características similares en el incremento de la participación de la población en las actividades deportivas, en cuanto a la constitución por ser entidades rectoras de los eventos populares deportivos dentro del municipio y en cuanto a su gran tarea de perfeccionar la categoría de espectáculo con el objetivo de lograr una mejor utilización del tiempo libre, como parte de una filosofía y concepto sobre la recreación, que aumenten las actividades y opciones para elevar la calidad de vida de la población.

Los combinados deportivos llevan implícito áreas deportivas cuyas direcciones de trabajo son:

- “La enseñanza del deporte con toda la calidad requerida.
- La promoción de atletas en los centros de altos rendimientos.
- La competencia como resultado de un proceso lógico de formación deportiva y no como un elemento fundamental de trabajo.

El programa de atletismo en los combinados deportivos del municipio de Jagüey Grande es de carácter oficial, pero el mismo presenta gran diversidad de criterios en cuanto a su contenido y cumplimiento; independientemente de que se conozca que el mismo se confecciona atendiendo a las características de cada consejo popular, la gran mayoría de

² Gilda, S., *Métodos del Atletismo*. Vol. 344. 1972, Vedado, la Habana: Pueblo y Educación. P.2.

³ Autores, C., *I. Indicaciones metodológicas. Escuela comunitaria de deporte, educación Física y recreación.*, 2008-2009: p. 46.

los profesores que lo ponen en práctica son jóvenes, y aunque con grandes deseos de trabajo y de obtener resultados positivos, un 66,6% de los mimos son noveles, de ahí que el autor se dio a la tarea de confeccionar un sistema de actividades extradocentes que ayude a un mejor cumplimiento de dicho programa.

La ciencia pedagógica ha establecido desde hace mucho tiempo que de acuerdo a las regularidades del desarrollo psicofisiológico de los atletas, deben desarrollarse los contenidos a enseñar, los medios y los objetivos que se pretenden alcanzar, organizados en documentos rectores del proceso de enseñanza – aprendizaje, y por supuesto garantizar que el proceso se constituya en sistema de preparación. El caso del proceso docente – educativo en las disciplinas deportivas, no escapa a esas leyes generales, no obstante la no existencia de los documentos para la metodología, planificación y control del proceso docente, puede en la práctica incumplir y afectar como todo, el sistema de preparación.

Objetivo general

La investigación surge con el propósito de proponer un sistema de actividades extradocentes para dar cumplimiento a los aspectos técnicos metodológicos del programa de atletismo de los combinados deportivos del municipio de Jagüey Grande.

II-Desarrollo

Capítulo 1. Diseño teórico. Marco teórico conceptual

El profesor de deporte como una personalidad.

Lothar Klingberg hizo estudios sobre las posiciones básicas del programa y planteó que: “El trabajo del maestro está siempre dirigido al futuro, con la instrucción y la educación. Ninguna otra profesión necesita tanto de ideas precisas y objetivas, como la profesión del profesor.” [4]

“El profesor de deporte, como personalidad educadora, representa una potencialidad educativa esencial en los combinados deportivos. A él le corresponde principalmente, junto con los demás profesores del combinado y los padres de sus atletas, planificar, seleccionar, aplicar y utilizar el conjunto de todos los aspectos de los objetivos, potencialmente y factores de eficacia, lineamientos, principios, métodos y medios de forma tal que se alcance un resultado óptimo en la formación de la personalidad de los atletas. Su autoridad, un papel dirigente y su destreza pedagógica en la preparación y realización de la clase y de todas las demás tareas del deporte, son decisivas en gran medida para el éxito de la educación y el auto-educación de los atletas a su cargo. El profesor debe preocuparse de que las relaciones objetivas del contenido de todos los factores educativos sean constructivas y eficaces para los atletas. En este sentido, la primera y la principal fundamentación pedagógica del profesor de deporte está, en especial en la esfera del deporte escolar. Sin embargo, solo tendrá éxito cuando se encuentra en concordancia con la realización y dirección unitaria del proceso educativo de todos los profesores de su combinado y con las exigencias de la praxis social. Estas exigencias fundamentan la ética profesional del profesor de deporte en nuestros combinados deportivos sobre la base de las concepciones marxistas –leninistas.

⁴ Klingberg, L., *Introducción a la didáctica general*. 1978, La Habana: Pueblo y Educación. 313.

Dicha ética está caracterizada sobre esta base, por cualidades como partidismo, capacidad de entusiasmarse, elevada aplicación, sentido de la justicia, consecuencia y conciencia de la responsabilidad social. La premisa para la eficacia educativa exitosa del profesor de deportes es la propia actividad clasista, el propio nivel ideológico y político-moral del educador. El éxito profesional del profesor depende, además, de su actitud ante la actividad y ante la juventud. [5]

Hoy se necesita de un profesional del deporte capaz de superar el proceso de enseñanza y aprendizaje, marcado por una pedagogía tradicional y de viejos esquemas, donde " el profesor indica todo lo que hay que hacer y el atleta se limita a reproducir los modelos técnicos de movimiento, o sea un profesional creativo, capaz de desarrollar una docencia integral a partir de las competencias requeridas por los sujetos y la sociedad donde el atleta es un ente activo y reflexivo en el proceso de aprendizaje.[6]

Procedimientos para la selección de talentos.

" En áreas deportivas masivas es el trabajo técnico-deportivo que se realiza con un grupo de atletas seleccionados para un deporte específico, en una instalación deportiva que reúnen condiciones, por lo menos, aceptables para el desarrollo de las potencialidades en atletas de edades tempranas. La integran aquellos atletas egresados del primer ciclo de la enseñanza que se han destacado en el deporte de su predilección o por un somatotipo. También la integran los atletas preseleccionados por el INDER.

El aspecto más importante de las ADM es su funcionamiento. Para asegurar el trabajo de calidad en esas áreas, es necesario que las mismas se ajusten a las siguientes normas:

1. El programa de actividades o plan de entrenamiento será conformado en especial para este tipo de trabajo, tomando en cuenta las posibilidades materiales de la instalación deportiva, características y particularidades de un alumnado externo.
2. Instrumentar la posible ejecución de realizar investigaciones en el orden de la pedagogía, sociología etc.
3. Establecer y mantener al día las fichas individuales del atleta.
4. Lograr que las matrículas de las ADM se conviertan en matrícula potencial de la EIDE". [7]

Es así como se concibe la necesidad de que junto a la buena selección de los talentos y el logro de la más alta retención de la matrícula de las diferentes instituciones, se alcance igualmente la formación atlética más consecuente para cada etapa, como expresión real del trabajo desarrollado y como base para la elaboración de los criterios prospectivos del desarrollo deportivo.

Instituciones que conforman la pirámide de alto rendimiento.

Las diferentes instituciones que conforman la pirámide del alto rendimiento son las siguientes:

1. Áreas deportivas especiales y masivas.

⁵ Autores, C.d., *El profesor de Educación física como personalidad*. p. 20.

⁶ Rodríguez, A.L., *El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación física*. 2006: Editorial Científico-Técnica. 15.

⁷ INDER, *Área deportiva especial*. P3.

2. Escuela de iniciación deportiva.
3. Escuela de perfeccionamiento atlético.
4. Centros de entrenamiento de los equipos de alto rendimiento.
5. Esta pirámide de alto retención no solo tienen un carácter organizativo, sino que también se corresponde con el orden metodológico del desarrollo de los atletas en diferentes deportes. Científicos destacados como: Matveier, Harre y Bausfield, coinciden que estas fases se denominan:

Etapa de preparación previa (ADM).

“ En la práctica actual de una serie de modalidades deportivas esta etapa comienza comúnmente en la edad escolar, primeros grados, otras veces incluso antes y pasa a la etapa siguientes cuando comienza la especialización deportiva. La edad más temprana para iniciar las prácticas deportivas, según disposición, se establece para los deportes que requieren en lo fundamental capacidades de coordinación, y que respondan a las posibilidades funcionales del organismo en crecimiento en otros aspectos.

Sobre el entrenamiento deportivo antes del comienzo de la especialización se puede hablar únicamente en forma condicional, por cuanto sus rasgos específicos en esta etapa apenas si se van delineando. Las sesiones se organizan fundamentalmente según el tipo de preparación física con el empleo más vasto posible de los medios accesibles que ofrece la multifacética educación física y una preparación deportiva general (formación de las bases técnicas de los movimientos deportivos, incluidos en los programas escolares de instrucción general, sesiones deportivas complementarias según el interesado, participación en las competencias deportivas de acuerdo a un programa integral, etc.) En esta etapa hay necesidad de apresurarse hacia una orientación definida de los intereses deportivos. El camino más inteligente es brindarle al principiante la posibilidad de probar sus fuerzas en las diversas prácticas deportivas y tan solo después determinar la futura especialización. [8]

La cantera escolar.

El primer paso de un atleta en el deporte lo constituye, sus propias escuelas primarias. Los más destacados, los más aptos, los que mejores condiciones exhiben para practicar una disciplina deportiva, son captados inicialmente por las áreas deportivas especiales, como escalón previo a su ingreso en una EIDE”. [9]

En este sentido existen rigurosos requisitos, la mayoría de ellos planteados por el compañero Fidel Castro donde uno de ellos dice así: “La renovación, nunca tener una capacidad ocupada aquí indebidamente, cuando pueda haber un atleta con mejores aptitudes que sin embargo no puede ingresar a la escuela. Los atletas deben conocer bien esos principios señaló Fidel”. [10]

De acuerdo con los objetivos y las irregularidades del desarrollo psico-fisiológico de los atletas se seleccionan los contenidos a enseñar y se organizan en documentos rectores del proceso de enseñanza aprendizaje; los planes y programas.

⁸ L. Matveev, *Fundamento del entrenamiento deportivo*. 1977, Moscú: Editorial Raduga. 316.

⁹ Jaimde, C., *Como funcionan las áreas deportivas masivas*, in LPB. 1978. p. 3.

¹⁰ Jaimde, C., *Como funcionan las áreas deportivas masivas*, in LPB. 1978. p. 3.

La planificación del programa implica desde la elección de las técnicas para la preparación en la especialidad dada, los métodos y medios para la realización de las mismas, así como la determinación de las formas de realización para su cumplimiento.

Programa de Atletismo.

El programa es un documento oficial donde se plasma la selección de conocimientos, los métodos, los materiales de estudio y el tiempo en que se desarrollan. Además establece el contenido científico y la estructuración metódica en correspondencia con las funciones impuestas a la misma como componente del sistema de preparación del atleta de un perfil dado.

Los niveles que seamos capaces de alcanzar en los deportes se relacionan estrechamente con el cumplimiento de los programas y por tanto los especialistas y los entrenadores en su labor, tiene que regirse por la legislación nacional, así como la forma que adopte esta y que quede materializada en los planes y programas aprobados por el organismo.

En nuestro país al igual que en la comunidad, la actividad deportiva encuentra su más alta manifestación en la aplicación correcta de tales programas, su estricto cumplimiento y el control de ese cumplimiento sin vistas a conocer cómo se va realizando el proceso, dónde se hallan las deficiencias y en sentido general, la prueba de efectividad o no de estos programas. Sin dudas, luego de tener los programas y el plan de estudio es importante tener el control que por supuesto se realizan según los criterios metodológicos que cada metodólogo, atendiendo a sus particularidades considere.

Programa de atletismo 10-11 femenino y 12-13 masculino.

Preparación de resistencia

- Carrera a campo traviesa.
- Natación.
- Fútbol.

Preparación de rapidez.

- Juegos de relevos
- Juegos pre-deportivos en equipos.
- Striding A, B, C.
- Carreras en tramos de 100-30m.
- Baloncesto.

Preparación de fuerza

- Ejercicios en parejas.
- Ejercicios con implementos pesados (balas y pelotas medicinales).
- Ejercicios con alteras o mancuernas.
- Lanzamientos de implementos.
- Impulsión de la bala.
- Lanzamiento de la pelota.

Preparación de saltabilidad.

- Juegos con saltos.
- Saltos sobre las dos piernas.
- Saltos con cambios de piernas.
- Saltos con cuerdas.
- Saltos desde cuclillas profundas.
- Saltos de longitud.
- Saltos de altura.

Preparación de flexibilidad y coordinación.

- Gimnasia con aparatos.
- Ejercicios en parejas.
- Acrobacia.
- Gimnástica.

Preparación técnica.

- Lectura dirigida.
- Charlas, conversatorios.
- Visitas dirigidas.

Preparación técnica.

Carreeras:

- Imitación de los brazos.
- Pasos cortos relajados.
- Carreras dándose en los glúteos.
- Carrera lenta en 50-60 m.
- Metodología de a arrancada.
- Pase del batón en la marcha y con carrera lenta.
- Imitaciones del pase de a valla baja a 50 cm.
- Ejercicios de valla en pareja.
- Pace de vallas a 50 cm y con ritmo de 3 y 5 pasos.

Lanzamientos.

- Lanzamiento de la pelota de frente al área.
- Lanzamiento de la pelota de lado al área.
- Lanzamiento de la pelota con tres pasos.
- Lanzamientos de la pelota con 7 y 10 pasos.
- Impulsión de l pelota medicinal.
- Impulsión de frente al área.
- Esfuerzo final partiendo de la posición de lado al área.
- Balanceos.
- Balanceos y deslizamientos sin implementos.
- Balanceos y deslizamientos con implementos.

Saltos.

- Salto indio.
- Imitación de despegue, a tocar con la pierna de péndulo un objeto colocado a una altura con un paso.
- Como el anterior con 3 y 5 pasos.

- Como el anterior pero tocando el objeto con la mano de la pierna de péndulo.
- Imitación del salto sin varilla con 1 y 3 pasos.
- Saltos completos a baja altura.
- Saltos de longitud sin carreras
- Saltos de longitud sin carreras sobre una valla a 50cm.
- Salto con 1 y 3 pasos sobre una valla a 50 cm y 1,50 m de separación de la zona de despegue.
- Saltos al tanque desde un cajón sueco a 50 o 80cm de altura.
- Salto de longitud con carreras.

Principios pedagógicos que rigen el proceso enseñanza-aprendizaje del atletismo.

La generalidades y particularidades del proceso enseñanza-aprendizaje que tienen lugar en la educación física y en el entrenamiento deportivo se fundamentan, por lo general, en las leyes y principios de la teoría de la educación y de la enseñanza y, en lo particular, en los principios de la metodología de la educación física y de la teoría del entrenamiento deportivo.

En el programa de atletismo al igual que en otros programas de deporte rigen los principios pedagógicos y didácticos. Según el autor Dr. Ariel Ruiz Aguilera estos son los siguientes: “

1. Principio de la científicidad, partidismo y la unidad con la vida.
2. Principio de la unidad de la instrucción y la educación.
3. Principio de la planificación y la sistematización.
4. Principio de la atención a la edad y a las peculiaridades individuales.
5. Principio de la percepción directa de los fenómenos o asuntos a tratar.
6. Principio de la asequibilidad y la accesibilidad.
7. Principio de la consolidación, aplicación y solidez.
8. Principio de la relación ínter materia.
9. Principio del papel dirigente del maestro en la actividad consciente y la participación activa del alumno.
10. Principio de la de la utilización del trabajo educativo para y a través del colectivo en unión con la actividad independiente del alumno. [11]

Sistema de actividades extradocentes propuesto para el cumplimiento del programa de atletismo.

Para entender el desarrollo de la investigación, fue utilizada la concepción filosófica general del hombre que parte del método materialista dialéctico e histórico. La dialéctica establece las leyes del movimiento de la naturaleza, de la sociedad y del pensamiento humano, no solo aporta una lógica y una metodología que el autor ha seguido en toda la investigación que es en general para la adquisición de conocimientos, sino que también ofrece una lógica para operar en los métodos científicos.

La preparación de los profesores para impartir clases de calidad en estos días adquiere una gran importancia dado los momentos por los que atraviesa el país. Para vencer estas

¹¹ A.Ruiz Aguilera, A.L.R., F. Dorta Sasco, *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física*, ed. T. I. 1989, La Habana: Pueblo y Educación. 65-75,95.

dificultades es necesario estimular la preparación personal y desarrollar un sistema de actividades extradocentes encaminado al logro de un resultado deseado en el cumplimiento de los programas y en la elevación de la calidad de la clase.

Una definición de sistema como resultado científico lo asume como: Conjuntos de elementos reales e imaginarios diferenciados, no importa por qué medios del mundo restante. Este conjunto es un sistema si:

1. Están dados los vínculos que existen entre sus elementos,
 2. cada uno de los elementos se considera indivisible,
 3. el sistema interactúa como un todo con el mundo fuera del sistema,
 4. durante su evolución en el tiempo este conjunto se considera en un mismo sistema.
- [¹²]

“Leontiev define que: La actividad está conformada por dos componentes: las intencionales y las procesales. Las primeras le dan intención, dirección, orientación y finalidad a los segundos, que constituyen la manifestación del propio proceso de la actividad. Dentro de los componentes intencionales se encuentran los motivos y los objetivos de la actividad y dentro de los componentes procesales tenemos las acciones y operaciones.

La operación se define como las formas y métodos por cuyo intermedio se realiza la acción. La acción constituye el proceso subordinado a una representación de resultados a alcanzar una meta u objetivo consecuentemente planteado.

La actividad está constituida por una serie de acciones concatenadas entre sí a través de cuya ejecución aquella se realiza. La actividad no puede realizarse en abstracto; existe y se manifiesta a través de las acciones que le componen y en la medida que se vayan ejecutando las acciones (simultáneamente o escalonadamente) se va realizando la actividad dada. A su vez cada acción está conformada por un sistema de operaciones que vienen a constituir pasos o peldaños a través de cuya realización se realiza la acción, persigue un fin o meta consecuentemente planteada, que se constituye en su objetivo en estrecha relación ..

En correspondencia con lo anterior el autor asume que el sistema de actividades puede definirse como resultado científico de la siguiente forma: Conjunto de actividades relacionadas entre sí de forma tal que integran una unidad, el cual contribuye al logro de un objetivo general como solución a un problema científico previamente determinado.[¹³]

Actividad #1: Análisis metodológico y debate del programa de Atletismo con sus elementos fundamentales.

Objetivo: Mostrar y analizar los diferentes aspectos que conforman el programa de Atletismo.

Objetivos específicos

1. Determinar los elementos fundamentales que conforman el programa de atletismo.
2. Determinar cuales son los aspectos fundamentales dentro de la fundamentación gráfica y cuales dentro del plan escrito.

¹² Autores, C. (2004) *La dialéctica y los métodos científicos generales de investigación*. Volumen, 11.

¹³ LEONTIEV, *Psicología de la comunicación*. 1974, La Habana.

3. Determinar cuando y en que momento se utilizan los diferentes aspectos que conforman el programa.

Método: Búsqueda parcial heurística

Bibliografía

- Indicaciones metodológicas de deporte, educación Física y recreación, curso 2008-2009.
- Alejandro López Rodríguez. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial Científico Técnica.
- Programas de atletismo de cursos anteriores.

Tareas

1. Se orienta a los profesores hacer un análisis de los elementos fundamentales que componen el programa de atletismo y prepararse para el debate.
2. A través del estudio individual profundizar en los aspectos dentro de la fundamentación gráfica y el plan escrito del programa de Atletismo.
3. Los profesores deben prepararse para un taller donde se debatirá y unificarán los criterios sobre la confección del programa de atletismo.

Requerimientos Metodológicos

1. Preparación individual de cada profesor donde profundizará en los aspectos que conforman el programa de atletismo.
2. Se tomará un día para el debate.
3. Se medirá a través de un taller.

Actividad #2: Taller sobre la elaboración de objetivos a utilizar atendiendo a las características de la clase de atletismo.

Objetivo General: Demostrar los diferentes verbos que se pueden utilizar en la elaboración de los objetivos para la clase de Atletismo.

Objetivos específicos

1. Determinar el concepto de objetivo.
2. Determinar cuales son los verbos a utilizar para la elaboración de los objetivos.
3. Determinar cuando y en que momento se desarrollan.

Método: Búsqueda parcial heurística

Bibliografía

- Indicaciones metodológicas de deporte, educación Física y recreación, curso 2008-2009.
- Alejandro López Rodríguez. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial Científico Técnica.
- Programas de atletismo de cursos anteriores.

Tareas

1. Se orienta a los profesores hacer un análisis de los verbos a utilizar para la elaboración de los objetivos dentro de una clase de atletismo.
2. Selección de verbos elaborando los objetivos atendiendo al tipo de clase a través del estudio individual por los profesores de atletismo.
3. Prepararse para en una clase abierta realizar la actividad.
4. Debatir y analizar la actividad.

Requerimientos Metodológicos

1. Preparación individual de cada profesor donde profundicen en los diferentes objetivos de la clase y la redacción de los mismos teniendo en cuenta los verbos que se pueden utilizar.
2. Se medirá a través de un taller.

3. Se utilizará la bibliografía anterior.

Actividad #3: Taller sobre complejos de ejercicios en el acondicionamiento físico general y especial en correspondencia con el objetivo de la clase.

Objetivo General: Demostrar a través de complejos de ejercicios el cumplimiento al objetivo u objetivos planificados en la clase de Atletismo.

Objetivos específicos

1. Determinar cuáles son los ejercicios que se aplican en correspondencia al objetivo de la clase.
2. Determinar la correcta planificación de los ejercicios de acondicionamiento general y específico.
3. Determinar cuando y en que momento se utilizan los complejos de ejercicios.

Método: Búsqueda parcial heurística.

Bibliografía

- N.G Ozolin.D.P Harkov, Atletismo. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de la Habana. Tomo I.
- Saavedra Gilda. Métodos del Atletismo. Instituto cubano del libro. Ediciones deportivas 1973.

Tareas

1. Orientar el estudio, análisis y confección de forma individual de complejos de ejercicios que le den cumplimiento al objetivo de la clase, a través del estudio independiente.
2. Prepararse para en una clase abierta y demostrar como se aplican los complejos de ejercicios en el acondicionamiento general y especial de la clase
3. Debatir y analizar la efectividad de la actividad práctica.

Requerimientos Metodológicos

1. Preparación individual de cada profesor donde profundicen en los diferentes ejercicios y estén en correspondencia con los objetivos de la clase.
2. Se medirá a través de un taller.
3. Se utilizará la bibliografía anterior.

Actividad #4: Análisis y debate de los métodos para el desarrollo de habilidades motrices deportivas del programa de atletismo.

Objetivo General: Demostrar las actividades que deben implementarse en la clase de atletismo para dar cumplimiento a los métodos presentes en el programa.

Objetivos específicos

1. Determinar el concepto de método.
2. Determinar cuáles son los métodos que se pueden desarrollar en la clase par dar cumplimiento al programa de atletismo.
3. Determinar cuando y en que momento se utilizan.

Método: Búsqueda parcial heurística.

Bibliografía

- Matveier .L. Maznichenko.V Zatezier K.V. Fundamentos de la teoría y metodología de la Educación Física.
- Alejandro López Rodríguez. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial Científico Técnica.

Tareas

1. Se orientará a los profesores hacer un análisis de los métodos que deben utilizarse para dar cumplimiento al programa y prepararse para el debate.
2. A través de estudio individual, selección de métodos y su utilización en las diferentes partes de la clase, atendiendo a las características de las mismas.
3. Prepararse par una clase demostrativa y realizar la actividad.
4. Debatir y analizar la efectividad de la actividad práctica.

Requerimientos Metodológicos

1. Preparación individual de cada profesor donde profundicen en los métodos y su aplicación en el desarrollo de habilidades motrices ejercicios y estén en correspondencia con los objetivos de la clase.
2. Se medirá a través de un análisis y debate.
3. Se utilizará la bibliografía anterior.

Actividad #5: Debate sobre los principios de la Educación Física y el deporte.

Objetivo General: Demostrar las acciones que deben implementarse en la clase de atletismo para dar cumplimiento a los principios de la Educación Física y el deporte.

Objetivos específicos

1. Determinar el concepto de principios de la Educación Física y el deporte.
2. Determinar la esencia de cada uno de los principios.
3. Determinar que principios se ponen en práctica
4. Determinar cuales y en que momento se utilizan.

Método: Búsqueda parcial heurística.

Bibliografía

- Matveier .L. Maznichenko.V Zatezier K.V. Fundamentos de la teoría y metodología de la Educación Física.
- Alejandro López Rodríguez. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial Científico Técnica.

Tareas

1. Se orientará a los profesores hacer un análisis de de principios de la Educación Física y el deporte y prepararse para el seminario.
2. Prepararse para debatir cuales son los principios que se utilizan para darle cumplimiento al programa. A través de estudio individual, selección de métodos y su utilización en las diferentes partes de la clase, atendiendo a las características de las mismas (Estudio Individual).
3. Prepararse para un seminario.

Requerimientos Metodológicos

1. Preparación individual de cada profesor donde profundicen en los principios y en su aplicación.
2. Se utilizará la bibliografía anterior.

Actividad #6: Análisis y debate de las capacidades físicas en el deporte de atletismo.

Objetivo General: Demostrar las acciones que deben implementarse en la clase de atletismo para dar cumplimiento a las capacidades presentes en el programa.

Objetivos específicos

1. Determinar el concepto de cada una de las capacidades.
2. Determinar qué ejercicios conllevan a cada capacidad.
3. Determinar cuales y en que momento se utilizan.

Método: Búsqueda parcial heurística.

Bibliografía

- Matveier .L. Maznichenko.V Zatezier K.V. Fundamentos de la teoría y metodología de la Educación Física.
- Alejandro López Rodríguez. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial Científico Técnica.

Tareas

1. Se orientará a los profesores hacer un análisis de las capacidades que exige el programa de atletismo y prepararse para el posterior debate.
2. A través de un estudio individual seleccionar los ejercicios donde se puede desarrollar cada capacidad.
3. Prepararse para una clase demostrativa y realizar la actividad práctica.
4. Debatir y analizar la efectividad de la actividad práctica.

Requerimientos Metodológicos

1. Preparación individual de cada profesor donde profundicen en las capacidades físicas en el deporte de atletismo.
2. Se medirá a través del análisis y debate en clase demostrativa.
3. Se utilizará la bibliografía anterior.

Actividad #7: Análisis y debate de los procedimientos organizativos en el deporte de atletismo.

Objetivo General: Demostrar las acciones que deben implementarse en la clase de atletismo para dar cumplimiento a los eventos técnicos y a las capacidades presentes en el programa

Objetivos específicos

1. Determinar el concepto de procedimientos organizativos.
2. Determinar cuáles son las acciones que conllevan a cada procedimiento organizativo y cuáles los más utilizados para darle cumplimiento a las tareas del programa.
3. Determinar cuales y en que momento se utilizan.

Método: Búsqueda parcial heurística.

Bibliografía

- Matveier .L. Maznichenko.V Zatezier K.V. Fundamentos de la teoría y metodología de la Educación Física.
- Alejandro López Rodríguez. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial Científico Técnica.
- Conferencia especializada.

Tareas

1. Se orientará a los profesores hacer un análisis de los procedimientos organizativos que exige el programa de atletismo y prepararse para el posterior debate.
2. A través de un estudio individual seleccionar los procedimientos organizativos que se pueden utilizar en la clase de atletismo para darle cumplimiento al programa.
3. Prepararse para una clase metodológica y realizar la actividad práctica.
4. Debatir y analizar la efectividad de la actividad práctica.

Requerimientos Metodológicos

1. Preparación individual de cada profesor donde profundicen en el concepto de los procedimientos y los diferentes tipos.
2. Se medirá a través de un análisis y debate.
3. Se utilizará la bibliografía anterior.

Actividad #8: Análisis y debate de los procedimientos organizativos en el deporte de atletismo.

Objetivo General: Demostrar las acciones que deben implementarse en la clase de atletismo para dar cumplimiento a los eventos técnicos, o a las capacidades presentes en el programa.

Objetivos específicos

1. Determinar cuales son las acciones que conllevan a cada procedimiento organizativo y cuáles las más utilizadas para darle cumplimiento a las tareas del programa.
2. Determinar cuales y en que momento se utilizan.

Método: Búsqueda parcial heurística.

Bibliografía

- Matveier .L. Maznichenko.V Zatezier K.V. Fundamentos de la teoría y metodología de la Educación Física.
- Alejandro López Rodríguez. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial Científico Técnica.
- Conferencia especializada.

Tareas

1. Se orientará a los profesores hacer un análisis de los procedimientos organizativos que exige el programa de atletismo y prepararse para el posterior debate.
2. Prepararse para una clase abierta y realizar la actividad práctica.
3. Debatir y analizar la efectividad de la actividad práctica.

Requerimientos Metodológicos

1. Preparación individual de cada profesor donde profundicen en ejemplos concretos utilizando los procedimientos organizativos para desarrollo de habilidades motrices y desarrollo de capacidades físicas. dentro de la clase en correspondencia con el objetivo, método y capacidad a desarrollar.
2. Se medirá a través de un análisis debate.
3. Se utilizará la bibliografía anterior.

Actividad #9: Análisis y debate de los procedimientos organizativos en el deporte de atletismo.

Objetivo General: Demostrar las acciones que deben implementarse en la clase de atletismo para dar cumplimiento a los eventos técnicos y a las capacidades presentes en el programa.

Objetivos específicos

1. Determinar cuales son las acciones que conllevan a cada procedimiento organizativo y cuáles las más utilizadas para darle cumplimiento a las tareas del programa.
2. Determinar cuales y en que momento se utilizan.

Método: Búsqueda parcial heurística.

Bibliografía

- Matveier .L. Maznichenko.V Zatezier K.V. Fundamentos de la teoría y metodología de la Educación Física.
- Alejandro López Rodríguez. El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial Científico Técnica.
- Conferencia especializada.

Tareas

1. Se orientará a los profesores hacer un análisis de los procedimientos organizativos que exige el programa de atletismo y prepararse para el posterior debate.
2. Prepararse para una clase abierta y realizar la actividad práctica.
3. Debatir y analizar la efectividad de la actividad práctica.

Requerimientos Metodológicos

1. Preparación individual de cada profesor donde profundicen en la utilización de los procedimientos dentro de la clase en correspondencia con el objetivo, método y capacidad a desarrollar.
2. Se medirá a través de un análisis debate.
3. Se utilizará la bibliografía anterior.

Actividad # 10: Organización de competencia.

Objetivo General: Demostrar a través de una película todo lo concerniente a una competencia.

Objetivos específicos

1. Determinar los elementos fundamentales que componen la organización de una competencia.
2. Determinar cuales son los elementos a desarrollarse en la competencia atendiendo al sexo y a la categoría.

Método: Búsqueda parcial heurística.

Bibliografía

1. Conferencia especializada de organización de competencia.
2. {Barrie, Atletismo. Folleto #1.Dirección Nacional de Docencia.
3. Material de estudio para la EPEF.

Tareas

1. Se orientará a los profesores el estudio de todos los aspectos y documentos que deben tenerse en cuenta para la competencia. Prepararse para una clase abierta y realizar la actividad práctica.
2. Observación de la película Sydney 2000.
3. Debatir y analizar la efectividad de la actividad práctica.

Requerimientos Metodológicos

1. Observar la película.
2. Traer informe sobre las dificultades o virtudes realizadas durante la película en los diferentes eventos.

Capítulo 2. Diseño metodológico. Análisis de los resultados.

Población y muestra

Para el trabajo de selección de la muestra se escogió 4 combinados deportivos de 4 posibles para un 100% de representatividad; y dentro de ellos:

- 9 profesores (o entrenadores) para un 100%.
- 40 pruebas de ingreso de 50 posibles, para un 80% (Categoría (10-11) F).
- 48 pruebas de ingreso de 50 posibles-para un 80% (Categoría (12-13) M).Esta población.

Esta población seleccionada fue escogida en los combinados deportivos de Jagüey Grande, siendo ellos los siguientes:

- Combinado deportivo Alfredo Echeverría:
- Combinado deportivo Héctor Aranguren:
- Combinado deportivo Wilfredo Díaz:
- Combinado deportivo 19 de Abril:

Métodos y procedimientos.

La investigación se sustenta en el método dialéctico materialista como método rector del conocimiento, ya que nos da la posibilidad de hacer una valoración del objeto de estudio.

Entre los métodos empíricos y teóricos utilizados se encuentran los métodos del Nivel Teórico y los métodos empíricos.

Métodos del Nivel Teórico

1. Análisis y Síntesis:
2. Histórico lógico:
3. Inductivo-deductivo:

Métodos Empíricos

1. La Observación:
2. La Medición
3. La encuesta

Procedimientos.

La Observación: Ajena. No incluida. Directa y estructurada.

La observación de la actividad programada consta de 34 aspectos a controlar acorde a los objetivos a cumplir que son indispensables para el desarrollo correcto de la actividad programada en la categoría 10-11F Y 12-13 M. La observación recoge distintos aspectos

de la parte inicial, principal, final y de aspectos organizativos metodológicos de la misma, que deben cumplir los profesores y atletas de forma obligatoria. Como ejemplo tenemos:

- Objetivos de la clase.
- Principios didácticos: “ Son ideas fundamentales pedagógicas, fisiológicas y psicológicas sobre las cuales se apoya el proceso de entrenamiento ” [14]
- Posibilidad de práctica a los atletas.
- Contribución al desarrollo consciente de los atletas.
- Dominio de la tecnología.
- Pedagogía técnica del profesor.
- Corrección de errores.
- Demostración.

En total se efectuaron 18 observaciones a los profesores de los combinados deportivos Alfredo Echeverría, Héctor Aranguren, Wilfredo Díaz y 19 de Abril, seleccionados por tener las categorías 10-11 F y 12-13 M. Se realizaron 2 observaciones por cada profesor; una en el mes de noviembre y otra en el mes de marzo. Se visitaron 4 áreas de atletismo de 4 posibles en dicho municipio para un 100%.

La Medición

“ Es el proceso mediante el cual se determina la relación de una magnitud medible con otra magnitud homogénea que se toma como unidad de medición, al número que expresa esta relación se llama valor numérico de la magnitud variable [15].

Este aspecto de la investigación se realizó para establecer una comparación entre las pruebas de ingreso efectuadas a los atletas y las normativas establecidas.

La Encuesta. Como técnica de investigación.

La encuesta se elaboró para tener conocimiento de los siguientes aspectos agrupados en los siguientes bloques:

1. La técnica.
2. La metodología.
3. La táctica.
4. El tiempo destinado a los contenidos.
5. Preparación especial.
6. Preparación física.

La misma tiene los siguientes tipos de preguntas:

- Preguntas de selección múltiple: Como indica su nombre no restringe al sujeto en la cantidad de respuestas a elegir. Ejemplo: pregunta #2 de la encuesta.
- Preguntas de clasificación por rango: En esta forma el sujeto debe disponer en orden creciente o decreciente las respuestas asignándole un número natural, para lo cual debe previamente considerar en que magnitud el aspecto sobre el que se le interroga, está contenido en cada respuesta. Ejemplo: pregunta #1 de la encuesta.

¹⁴ C., H.V., *Introducción a la Investigación científica aplicada a la Educación Física y el deporte*. 1988: Pueblo y Educación. 142,10.

¹⁵ C., H.V., *Introducción a la Investigación científica aplicada a la Educación Física y el deporte*. 1988: Pueblo y Educación. 142,10.

- Preguntas abiertas: Son aquellas que no limitan la respuesta del sujeto mediante instrucciones o alternativas de respuesta. Ejemplo: pregunta #5 de la encuesta.
- Preguntas de selección única: Son aquellas que requieren del sujeto escoger de un listado de respuestas, a partir de su motivación, preferencia, conocimientos etc. Ejemplo: pregunta #12 de la encuesta.

Las condiciones de aplicación fueron homogéneas para todos los sujetos. En tal sentido, no se permitió a ninguna quedarse con el instrumento y se requirió fuera, llenado en presencia del autor.

Procesamiento estadístico de la Encuesta

La técnica estadística utilizada para el procesamiento de los datos fue el Cálculo de %, utilizado con el objetivo de llegar a tener una visión más clara para la realización del análisis de los resultados y de obtener claramente el valor de significación para cada uno de los incisos de las preguntas formuladas.

Análisis de los resultados.

Análisis de la primera observación.

TABLA # 1. Observación de la Actividad Programada. Valores del %.

I	Parte Inicial		II	Parte Principal		III	Parte Final		IV	Aspectos Organizativos Docentes- Metodológicos	
	Valores+	Valores-		Valores+	Valores-		Valores+	Valores-		Valores+	Valores-
A	100	0	A	44,4	55,5	A	83,3	16,6	A	38,8	61,1
B	55,5	44,4	B	33,3	66,6	B	11,1	18,8	B	72,2	27,7
C	66,6	33,3	C	44,4	55,5	C	0	100	C	11,1	88,8
D1	100	0	D	55,5	44,4	D	44,4	55,5	D	27,7	72,2
D2	33,3	66,6	E	55,5	44,4	E	66,6	33,3	E	55,5	44,4
			F	33,3	66,3	F	11,1	88,8	F	55,5	44,4
			G	22,2	77,7				G	38,8	61,1
			H	33,3	66,6				H	55,5	44,4
			I	38,8	61,1				I	22,2	77,7
									J	94,4	5,5
									K	16,6	83,3
									L	5,5	94,4
									M	61,1	38,8
									N	22,2	77,7
									N	11,1	88,8

El 33,3 % de los profesores realizó la actividad acorde con el objetivo u objetivos fundamentales de la clase, destacar que solamente el 33,3 % de los profesores demostraron las actividades, un 0% de participaron los atletas en los análisis de las clases y el 11,1 % de los profesores Vinculó los principios.

Análisis de la primera encuesta.

Para facilitar la comprensión de los análisis de los resultados obtenidos en la investigación, interpretamos según el contenido que la pregunta y grupos de preguntas revelaron.

Primera pregunta.

El primer tipo de contenido analizado pertenecía a los ejercicios recomendados para la preparación física general. ¿Qué importancia le concedían los entrenadores?

TABLA # 2. Importancia de los ejercicios recomendados para la prelación física general. (Resultado de la encuesta aplicada a los profesores).

Inciso	Valor +	Cantidad de Profesores	%	Lugar
A	1	6	66,6	1
B	3	2	22,2	7
C	2	5	55,5	2
D	6	4	44,4	5
E	7	4	44,4	4
F	8	1	11,1	8
G	4	3	33,3	6
H	5	5	55,5	3

Leyenda

Valor + → Es la respuesta correcta

Lugar → Orden en que fue situado por los encuestados

Se observó que con ligeras variaciones que los entrenadores en su totalidad concedieron el mismo grado de importancia a cada ejercicios de los recomendados para la preparación física general, a los juegos, pues estos resultan motivantes agradables y entretenidos a los sujetos, pero tuvieron deficiencias con la determinación del grado de importancia que le dieron a los saltos y a la natación.

Segunda pregunta.

El segundo tipo de contenido que se analizó fue el referente al ejercicio para la rapidez, coordinación y la fuerza.

TABLA # 2A. Ejercicios para el desarrollo de la rapidez Coordinación y fuerza.

No	Ejercicios	Rapidez	Coordinación	Fuerza
1	Ejercicios con implementos pesados	22,2		44,4
2	Gimnasia con aparatos	44,4	11,1	
3	Natación		11,1	55,5
4	Fútbol	44,4		22,2
5	Ejercicios en pareja		11,1	55,5
6	Ejercicios con alteras o mancuernas	11,1		44,4
7	Acrobacia	33,3	11,1	11,1
8	Gimnástica	11,1		55,5
9	Lanzamiento de la pelota		33,3	66,6
10	Impulsión de la Bala	11,1		55,5
11	Carrera a campo Traviesa	55,5		11,1
12	Straiding A,B,C	55,5		11,1
13	Juegos pre-deportivos en equipo	66,6		33,3

Los resultados de esta pregunta fueron alarmantes, la mayoría de los profesores presentan dificultades en el conocimiento sobre cuales son las cualidades que desarrollan los ejercicios con anteras o mancuernas, la gimnasia, la acrobacia, lo que se traduce en que existen dificultades en el cumplimiento adecuado del proceso de enseñanza aprendizaje de los atletas y por ende en el cumplimiento del programa.

Tercera pregunta.

En el tercer tipo de contenido fueron analizados los implementos de la preparación física general más empleados por los entrenadores.

Como se pudo observar, en la realidad es poca la diversidad de implementos que existen para la preparación general a pesar de que en el contenido de programa aparecen los diversos medios que se deben emplear en la preparación física general.

Cuarta pregunta

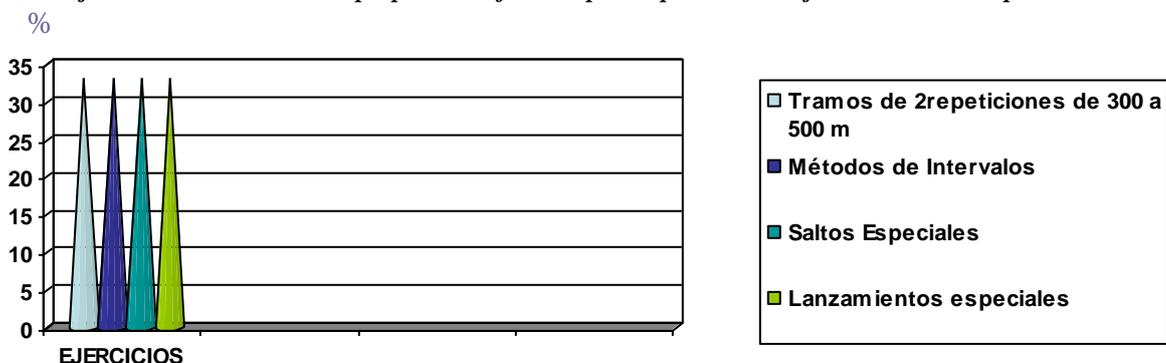
El cuarto tipo de contenido se relacionó con la preparación física especial. (Ejercicios individuales en parejas y grupos).

De forma general, se manifestó un alto nivel de desconocimiento en cuanto a percepciones especializadas durante la preparación física especial por un % significativo de los entrenadores, primando criterios subjetivos particulares acerca de lo que establece el programa, lo que se apreció sobre todo en el desarrollo del sentido del tiempo, en el sentido del ritmo y la distancia.

Quinta pregunta.

El quinto elemento investigado de la preparación física especial lo constituyó el trabajo táctico del tiempo para la carrera como tal, donde se notó que este contenido tiene cierta relación con lo que se refiere a los ejercicios utilizados en la preparación física especial en cuanto al desarrollo del sentido del tiempo.

Gráfico 1. Ejercicios utilizados en la preparación física especial para el trabajo táctico del tiempo.

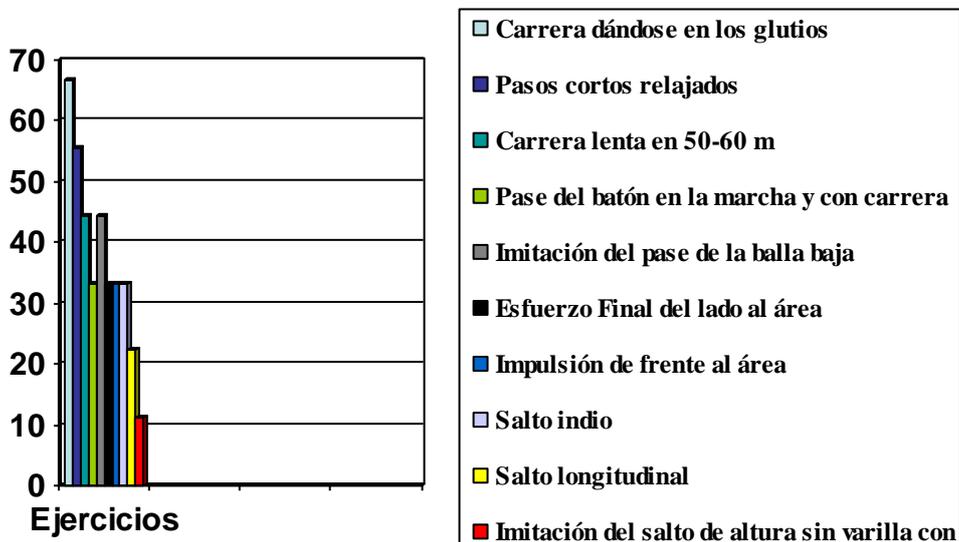


Se encontraron deficiencias tales como: Los entrenadores opinaron sobre los ejercicios que realizan la preparación, pero no como desarrollaban el trabajo táctico del tiempo en un 33,3% de la muestra; además el trabajo táctico del tiempo se realiza generalmente mediante tramos de repeticiones, métodos de intervalos de 100-200 m, saltos especiales y lanzamientos especiales. A pesar de que los entrenadores siguieron las orientaciones metodológicas, la mayoría no es capaz de explicar de qué forma se realiza el trabajo táctico utilizando estos ejercicios.

Sexta pregunta

El sexto contenido de interés analizado es el que se refiere a los ejercicios mejor asimilados por los atletas.

Gráfico 2. Acciones mayormente dominadas por los alumnos.



En síntesis, la acción o ejercicios mejor dominados por los atletas según los profesores encuestados, fue la carrera dándose en los glúteos, a la que le siguió pasos cortos relajados. Esto resulta adecuado en cuanto son contenidos que casi se automatizan desde la categoría anterior y siguen perfeccionándose, como conviene en la articulación vertical, aunque se encontró que en otros análisis existieron otros elementos que no fueron cumplidos por los entrenadores.

Séptima pregunta

Otro de los aspectos de interés lo constituyeron las técnicas que más aplican los atletas en competencia.

Este análisis nos arrojó la medida en que los profesores incumplen el programa en un alto grado, ya que solamente se enfatiza de forma sistemática el evento de carreras.

Octava pregunta

El octavo aspecto se refería a conocer en que medida se respeta la articulación entre los programas, por ello, las preguntas están enfocadas acerca del contenido a repasar en la categoría anterior.

En síntesis se ha arribado a la conclusión que la articulación pedagógica, entre los programas plasmados en el plan de estudio, es valorada indistintamente por los entrenadores debido a: incumplimiento en determinados aspectos de la categoría y desconocimiento de los elementos metodológicos de la articulación.

Observación realizada después de haber aplicado el sistema de actividades extradocentes a los profesores de atletismo de los combinados deportivos.

TABLA # 1.2.2da Observación de la Actividad Programada. Valores del %.

I	Parte Inicial		II	Parte Principal		III	Parte Final		I V	Aspectos Organizativos Docentes-Metodológicos	
	Valores+	Valores-		Valores+	Valores-		Valores+	Valores-		Valores+	Valores-
A	100	0	A	55,5	44,4	A	83,3	16,6	A	44,4	55,5
B	66,6	33,3	B	55,5	44,4	B	33,3	66,6	B	72,2	27,7
C	66,6	33,4	C	44,4	55,5	C	55,5	44,4	C	33,3	66,6
D 1	100	0	D	55,5	44,4	D	66,6	33,3	D	33,3	66,6
D 2	55,5	44,4	E	66,6	33,3	E	66,6	33,3	E	66,6	33,3
			F	55,5	44,4	F	44,4	55,5	F	66,6	33,3
			G	33,3	66,6				G	44,4	55,5
			H	44,4	55,5				H	66,6	33,3
			I	55,5	44,4				I	44,4	55,5
									J	94,4	5,5
									K	33,3	66,6
									L	44,4	55,5
									M	61,1	38,8
									N	33,3	66,6
									N̄	44,4	55,5

Hubo elevación en los valores+ aunque no se estuvo satisfecho pues el 44,4% de los profesores presentaron deficiencias en la explicación y demostración de la actividad, aclaraciones y orientaciones oportunas.

TABLA # 2.2.Importancia de los ejercicios recomendados para la prelación física general. Encuesta2.Pregunta1.Resultado de la encuesta aplicada a los profesores.

Inciso	Valor +	Cantidad de Profesores	%	Lugar
A	1	6	77,7	1
B	3	4	44,4	3
C	2	6	77,7	2
D	6	4	44,4	5
E	7	4	44,4	4
F	8	3	33,3	8
G	4	5	55,5	6
H	5	5	55,5	7

El orden de los ejercicios es mayor, por cuanto ya los profesores saben distinguir valorar y seleccionar el orden adecuado aunque existen ligeras variaciones

LEYENDA

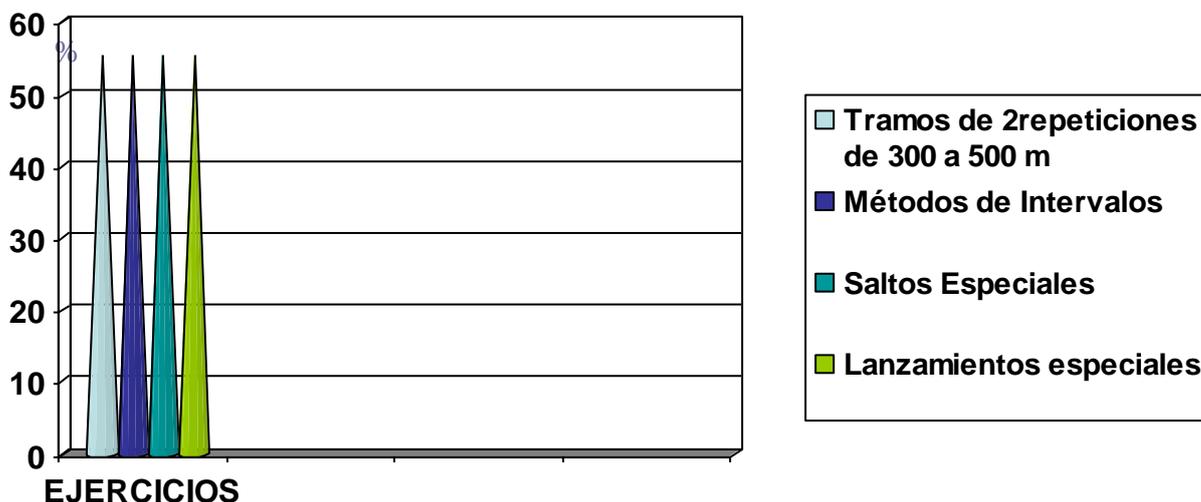
Valor + → Es la respuesta correcta
Lugar → Orden en que fue situado por los encuestados

TABLA # 2A.2. Ejercicios para el desarrollo de la rapidez Coordinación y fuerza

No	Ejercicios	Rapidez	Coordinación	Fuerza
1	Ejercicios con implementos pesados	11,1		66,6
2	Gimnasia con aparatos	55,5	22,2	22,2
3	Natación	11,1	11,1	55,5
4	Fútbol	44,4		22,2
5	Ejercicios en pareja		22,2	55,5
6	Ejercicios con alteras o mancuernas			66,6
7	Acrobacia	33,3	11,1	11,1
8	Gimnástica	11,1	22,2	55,5
9	Lanzamiento de la pelota		33,3	55,2
10	Impulsión de la Bala		11,1	66,6
11	Carrera a campo Traviesa	11,1		66,6
12	Straiding A,B,C	66,6		66,6
13	Juegos pre-deportivos en equipo	66,6	11,1	33,3

En cuanto al cálculo de por ciento realizado a los ejercicios para el desarrollo de la rapidez arrojó que el 66,6 % ya valora que desarrollan los ejercicios con anteras o mancuernas, a diferencia de la primera encuesta que solamente el 44,4 % lo había valorado correctamente.

Gráfico 2.2.Ejercicios utilizados en la preparación física especial para el trabajo táctico del tiempo.



En el cálculo realizado a los ejercicios utilizados en la preparación física especial para el trabajo táctico del tiempo, los profesores en un 55,5 % pueden explicar este trabajo además de los ejercicios a utilizar, que aunque hubo una elevación todavía existen dificultades.

Resumen de los resultados obtenidos después de haber aplicado el Sistema de actividades extradocentes.

Tabla # 3. Tabla de comparación de los resultados obtenidos antes y después de haber aplicado el sistema de actividades extradocentes.

No		Antes	Después
		(9) Profesores para un 100 %	(9) Profesores para un 100 %
1	Encuesta	(9) 100 %	(9) 100 %
2	Observación	(9) 100 %	(9) 100 %
3	Cantidad de profesores	(9) 100 %	(9) 100 %
4	Confección del programa con calidad	33,3 %	66,6 %
5	Derivación de los objetivos	33,3 %	66,6 %
6	Ejercicios para la preparación física general y especial	33,3 %	55,5%
7	Demostración de los ejercicios	33,3 %	55,5%
8	Selección de métodos y procedimientos	33,3 %	55,5%

Si se aplica debidamente el sistema de actividades extradocentes a los profesores puede obtenerse como se obtuvo un 66,6 % del cumplimiento del programa con calidad por parte de los profesores, superior al 33,3 % antes de aplicarse el mismo.

Análisis resumen de las pruebas de ingreso de las alumnas categoría 10-11 femenino.

Resultados promedios de las pruebas de ingreso categorías 10-11 femenino.

Combinados Deportivos	Talla	40m planos	SLS/CI	30M volantes	Saltar y marcar	400m planos	Lanzamiento De la Pelota
Alfredo Echeverría	1,41	7,8	1,58	5,3	16,4	1,54	22
19 Abril	1,55	8,2	1,50	5,4	20,3	1,76	16,7
Wilfredo Díaz	1,51	8,05	1,53	6,03	19,7	1,37	21,7
Héctor Aranguren	1,43	7,6	1,60	4,9	21,6	1,57	21,16
Media General	1,47	7,9	1,55	5,3	19,5	1,56	20,39

Este análisis de los resultados nos demuestra que la pruebas realizadas a las alumnas para ingresar en las áreas de atletismo fueron algunas inconclusas, otras se realizaron de forma incorrecta , luego entonces los resultados nos arrojan en las pruebas de ingreso categoría 11-11 femenino que la media general en los combinados deportivos en cuanto a estatura o talla es de 1.47 metros obteniéndose un punto, 40 metros planos 7,9 obteniéndose un punto, en salto de longitud sin impulso 1.55 metros obteniéndose 2 puntos, 30 metros volantes 5.3 segundos obteniéndose un punto, de saltar y marcar 19.5 cms un punto, en 400 metros planos 1.56 minutos para un punto , y lanzamiento de la pelota 20. 39 obteniéndose un total de 9 puntos, donde se destaca que la selección tiene dificultades.

Análisis resumen de las pruebas de ingreso de los alumnos Categoría 12-13 masculino.

Resultados promedios de las pruebas de ingreso categorías 12-13 masculino.

Combinados Deportivos	Talla	60m planos	SLS/CI	30M volantes	Saltar y marcar	600m planos	Impulsión de la bala
Alfredo Echeverría	1,49	9,52	1,68	5,8	21,18	2,15	4,07
19 Abril	1,41	9,8	1,49	5,6	20,6	2,18	3,64
Wilfredo Díaz	1,49	9,3	1,84	5,02	26,8	2,10	4,70
Héctor Aranguren	1,47	-	1,77	5,7	25	2,12	
Media General	1,46	9,5	1,69	5,55	23,39	2,13	4,3

Los resultados obtenidos al igual que en la categoría femenina insuficiencias en la pruebas así como la forma de llevarla a cabo , pues la estatura promedio de los combinados es de 1.46 m obteniéndose un punto, en los 60 metros planos la media se comportó en 9.56 segundos para un punto, el salto de longitud si carrera de impulso promedió 1.69 metros para un punto, los 30 metros volantes 5.55 segundos para un punto, saltar y marcar 23.39 cms para un punto, 600 metros planos 2.13 minutos para un punto, impulsión de la bala de frente 4.3 metros para 3 puntos ,obteniéndose un total de 9 puntos.

En resumen debemos destacar que ha existido deficiencias en la confección, organización y realización de la pruebas.

Conclusiones

- Se cumplió con el objetivo trazado para esta investigación.
- Los resultados obtenidos después de haber aplicado el sistema de actividades extradocentes fueron:
 1. Aunque existen dificultades en la confección y utilización del programa, hubo elevación de la confección y utilización de los profesores en un 66.6%.
 2. Las posibilidades para dar cumplimiento a las distintas partes de la clase por la mala derivación de los objetivos de un 33,3% aumentaron en un 55.5%.
 3. Los profesores en su mayoría pueden aplicar los ejercicios para el desarrollo de la preparación física y la preparación especial.
 4. Los profesores en un 55.5% ya demuestran los ejercicios y seleccionan los métodos y procedimientos adecuados.
 5. Si se aplica correctamente el sistema de actividades extradocentes puede obtenerse como se obtuvo un 66,6%, el cual es superior al 33,3% de antes de aplicarse el sistema de actividades extradocentes.
 6. Aumentó considerablemente el caudal de conocimientos técnico-metodológicos para la confección y el cumplimiento de los programas de atletismo, lográndose así, una mejor selección de atletas para estas áreas, tanto como nuevas tareas y acciones encaminadas a obtener resultados significativos en cuanto a calidad y cantidad durante las competencias de esta modalidad.
 7. Con los conocimientos adquiridos, los profesores podrían explotar al máximo diferentes aspectos técnicos en la clase de atletismo.

Recomendaciones.

- Consideramos que este sistema de actividades se puede aplicar a otros deportes dentro de los combinados deportivos del municipio de Jagüey Grande.
- Que el programa de atletismo aprobado por el metodólogo municipal se elabore en conjunto por los profesores con el asesoramiento del mismo metodólogo y subdirectores de deportes, ya que en determinados combinados laboran profesores noveles que no cuentan con la experiencia y la capacidad para hacerlos viables.

Bibliografía

1. Barrie, M.A., *Atletismo*, ed. T. I. 3.
2. N.G Ozolin, D.P.M., *Atletismo*, ed. T. I. 1991, Habana: Editorial Científico-Técnica. 18-32.
3. Gilda, S., *Métodos del Atletismo*. Vol. 344. 1972, Vedado, la Habana: Pueblo y Educación. 2.
4. Autores, C., *I. Indicaciones metodológicas*. Escuela comunitaria de deporte, educación Física y recreación., 2008-2009: p. 46.
5. Aristos, *Diccionario Ilustrado de la Lengua Española*. 2004.
6. A.Ruiz Aguilera, A.L.R., F. Dorta Sasco, *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física*, ed. T. I. 1989, La Habana: Pueblo y Educación. 65-75,95.
7. Klingberg, L., *Introducción a la didáctica general*. 1978, La Habana: Pueblo y Educación. 313.
8. Autores, C.d., *El profesor de Educación física como personalidad*. p. 20.
9. Rodríguez, A.L., *El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación física*. 2006: Editorial Científico-Técnica. 15.
10. INDER, *Área deportiva especial*. 3.
11. L.Matveev, *Fundamento del entrenamiento deportivo*. 1977, Moscú: Editorial Raduga. 316.
12. Jaimde, C., *Como funcionan las áreas deportivas masivas*, in *LPB*. 1978. p. 3.
13. Autores, C., *Pedagogía*. 1981, La Habana: Editorial de libros para la educación.
14. Methodik Sportunterricht, V.W., Volkseigener Verlag. 1973: Berlín.
15. Autores, C. (2004) *La dialéctica y los métodos científicos generales de investigación*. Volume, 11
16. LEONTIEV, *Psicología de la comunicación*. 1974, La Habana.
17. .C., H.V., *Introducción a la Investigación científica aplicada a la Educación Física y el deporte*. 1988: Pueblo y Educación. 142,10.
18. INDER, *Glosario de términos y definiciones de la cultura física*. 1885: José.A. Huelga. 10,102.
19. Cerezal Mezquita Julio Dr. C y otros, *Fundamentos de la ciencia de la educación*. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo II. Primera Parte. Editorial Pueblo y Educación. ISBN 959 - 13 - 1428 - 0 p. 15.
20. Barrios Recio Joaquín, Ranzola Ribas Alfredo. 1998. *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Editorial Deportes .INDER. La Habana.
21. Ferreiro Gravié Ramón. 1984. *Desarrollo Físico y Capacidad de Trabajo de los Escolares*. Editorial Pueblo y Educación C.Habana.

22. Ferreiro Gravié R, Sicilia Glez. P. L, Orozco Echeverría O. 1983. Anatomía y Fisiología del Desarrollo e Higiene Escolar. Edit. Pueblo y Educación C. Habana.
23. Harre Dietrich 1989. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Edit. C. Técnica C. de la Habana
24. Volokov, V.M. Filin, V.P. Selección deportiva. Vneshtorgizdat, Moscú (tradujo de ruso para N.I. Satskov). (1988).

Citas Bibliográficas

1. Barrie, M.A., *Atletismo*, ed. T. I. 3.
2. N.G Ozolin, D.P.M., *Atletismo*, ed. T. I. 1991, Habana: Editorial Científico-Técnica. 18-32.
3. Gilda, S., *Métodos del Atletismo*. Vol. 344. 1972, Vedado, la Habana: Pueblo y Educación. 2.
4. Autores, C., *I. Indicaciones metodológicas*. Escuela comunitaria de deporte, educación Física y recreación., 2008-2009: p. 46.
5. Aristos, *Diccionario Ilustrado de la Lengua Española*. 2004.
6. A.Ruiz Aguilera, A.L.R., F. Dorta Sasco, *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física*, ed. T. I. 1989, La Habana: Pueblo y Educación. 65-75,95.
7. Klingberg, L., *Introducción a la didáctica general*. 1978, La Habana: Pueblo y Educación. 313.
8. Autores, C.d., *El profesor de Educación física como personalidad*. p. 20.
9. Rodríguez, A.L., *El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación física*. 2006: Editorial Científico-Técnica. 15.
10. INDER, *Área deportiva especial*. 3.
11. L.Matveev, *Fundamento del entrenamiento deportivo*. 1977, Moscú: Editorial Raduga. 316.
12. Jaimde, C., *Como funcionan las áreas deportivas masivas*, in LPB. 1978. p. 3.
13. Autores, C., *Pedagogía*. 1981, La Habana: Editorial de libros para la educación.
14. Methodik Sportunterricht, V.W., Volkseigener Verlag. 1973: Berlín.
15. Autores, C. (2004) *La dialéctica y los métodos científicos generales de investigación*. Volume, 11
16. LEONTIEV, *Psicología de la comunicación*. 1974, La Habana.
17. .C., H.V., *Introducción a la Investigación científica aplicada a la Educación Física y el deporte*. 1988: Pueblo y Educación. 142,10.
18. INDER, *Glosario de términos y definiciones de la cultura física*. 1885: José.A. Huelga. 10,102.
19. Cerezal Mezquita Julio Dr. C y otros, *Fundamentos de la ciencia de la educación*. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo II. Primera Parte. Editorial Pueblo y Educación. ISBN 959 - 13 - 1428 - 0 p. 15.