

Ejercicio Profesional

**En opción al título de Licenciado en
Cultura Física**

***Ejercicios para desarrollar la fuerza de
brazos en el lanzamiento de la pelota
categoría 10-12 años.***

Autora: Dayanne Castillo Dominico.

***Tutores: M.Sc. Eidel Sutherland Loicen
(Profesor Auxiliar).***

2023

"Año 65 Aniversario de la Revolución"

RESUMEN

La iniciación temprana se concibe como el proceso de enseñanza inicial de los elementos básicos del atletismo, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos. Así se crea la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro atleta, preparándolos física y psicológicamente para asimilar las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva. Es por ello que se requiere de un trabajo bien concebido en la etapa desde los 8 hasta los 12 años, debido a que en estas edades no se manifiestan los rasgos particulares para la aplicación de un entrenamiento propiamente dicho. En este trabajo se evidencia la necesidad del estudio de la técnica del esfuerzo final y para desarrollar la fuerza de brazos en el lanzamiento de la pelota categoría 10-12 años las habilidades motrices específicas en este sentido, con el fin de erradicar las deficiencias presentas durante el proceso de enseñanza. El trabajo está sustentado en un objetivo fundamental, elaborar de una unidad de entrenamiento que contengan ejercicios para desarrollar la fuerza de brazos en los atetas categoría 10-12 años en el lanzamiento de la pelota del Atletismo, del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" Santiago de Cuba.

SUMMARY

Early initiation is conceived as the initial teaching process of the basic elements of athletics, guaranteeing future development in sports results. This creates the basis for the development of general physical preparation in the future athlete, preparing them physically and psychologically to assimilate the great loads they will receive during their sporting life. This is why well-conceived work is required in the stage from 8 to 12 years old, because at these ages the particular traits for the application of training itself are not manifested. This work shows the need to study the final effort technique and to develop arm strength in throwing the ball in the 10-12-year category, specific motor skills in this sense, in order to eradicate the deficiencies, present during the teaching process. The work is based on a fundamental objective, to develop a training unit that contains exercises to develop arm strength in athlete's category 10-12 years in the throwing of the Athletics ball, of the "Abel Santamaria" Sports Complex Santiago de Cuba.

ÍNDICE

No.	Contenido	Pág.
1	I. INTRODUCCIÓN	1
2	Situación problemática	4
3	Objetivo del trabajo	4
4	Actualidad del tema	7
5	Características psicológicas de los niños de 10-12 años.	7
6	II. DESARROLLO	8
7	Objetivos generales del programa de enseñanza para la categoría 10-12 años.	10
8	Indicaciones preliminares del programa	13
9	Caracterización de la estructura del Plan de entrenamiento	15
10	Ejercicios técnicos para la enseñanza y aprendizaje del trabajo de la pierna de abducción en el pase de la valla.	18
11	Planificación del contenido de la unidad de entrenamiento	22
12	III. CONCLUSIONES	
13	IV. BIBLIOGRAFÍAS	

Introducción

Las manifestaciones del Atletismo, correr, saltar y lanzar, surgieron a la par del desarrollo del hombre en la tierra, y están muy ligadas a la supervivencia de éste. Durante más de tres mil años se han efectuado pruebas atléticas las cuales han servido para satisfacer las necesidades básicas de los individuos que las han practicado ya que durante la realización de las mismas se han ido desarrollando sus propias habilidades naturales.

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.n.e, que en aquel entonces constituían un motivo de celebración en honor a Palas Atenea. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa.

En la década de los años 20 la Unión Atlética Amateur de Cuba comenzó a regir las distintas competencias deportivas, ejemplo de esto lo evidencia que en el año 1922 fueron convocados los primeros campeones nacionales dando lugar a un mayor desarrollo a nivel del país en general. Esta fue una década en la cual el atletismo cubano gozó de su mejor época, puesto que tuvo la primera participación en un evento internacional, en México 1926 donde fueron los primeros Juegos Deportivos Centroamericanos siendo la delegación completa del sexo masculino. No fue hasta 1938 en Panamá en los IV Juegos Deportivos Centroamericanos que apareciera la representación femenina en la delegación cubana.

Cuba contó antes de 1959 con figuras destacadas, sobre todo en el área de las carreras de velocidad. Nuestro primer hombre fuerte en los 100m planos fue José Pepell Barrientos, quien logró incluso igualar el record mundial y clasificarse para los Juegos Olímpicos de Ámsterdam '1928. Después sobresalieron otros como José Alberto Torriente, Ángel García, Jacinto Ortiz, Rafael Fortún y Raúl Mazorra. Enrique Figuerola, cuarto lugar en los 100m durante los Juegos Olímpicos en Roma 1960 y plata en Tokio 1964, fue el puente que unió dos épocas del deporte nacional. También tienen un lugar en la historia hombres como Víctor Hernández,

octavo del ranking mundial del salto triple de 1955 y Eligio Barbería, noveno universal en el 110m con vallas en 1943. La presencia femenina durante el primer medio siglo fue casi nula.

Ya en 1933 se realiza el I Campeonato Nacional Femenino y en 1935 se crea la Asociación Atlética Femenina de Cuba. Berta Díaz devino campeona panamericana en 60m planos en México 1955, y cuatro años después en Chicago 1959, oro en los 80m con vallas, así como; Alejandrina Herrera, monarca centro-caribeña en lanzamiento del disco en México 1955.

Al Triunfar la Revolución en 1959, el deporte se convierte en un derecho del pueblo, brindándose un apoyo al desarrollo del mismo.

El atletismo no estuvo exento de ello y es precisamente el primer deporte en aportar una medalla al movimiento deportivo revolucionario con el subtítulo de Enrique Figuerola. Los resultados obtenidos le han hecho merecer el respeto y admiración de nuestro pueblo.

El atletismo cubano se constituye en uno de los baluartes del desarrollo de Cuba en la esfera del deporte y presume de ser el segundo deporte más medallista de Cuba en Juegos Olímpicos, solo superado por el boxeo, e incluso ha logrado implantar records mundiales absolutos y por categorías de edades.

Resaltan los nombres de Enrique Figuerola (primer medallista olímpico del atletismo cubano), Pedro Pérez Dueñas (primer recordista mundial cubano después del triunfo de la Revolución), Alberto Juantorena (doble campeón olímpico en Montreal 1976 y dos veces recordista del mundo en 800m), María Caridad Colón (primera mujer latinoamericana campeona olímpica), Javier Sotomayor (recordista mundial al aire libre y bajo techo vigente aún en el salto de altura), Osleidis Menéndez (campeona olímpica, del mundo y dos veces recordista mundial en lanzamiento de jabalina), Yipsi Moreno (Campeona Olímpica y Mundial), los campeones olímpicos Maritza Martén, Iván Pedroso, Anier García, Yumisleidis Cumbá y Dayron Robles, los campeones mundiales Ana Fidelia Quirot (en dos ocasiones), Ioamnet Quintero, Yargeris Savigne, Yarisley Silva, entre muchos otros que haría bastante extensa la lista.

La iniciación temprana se concibe como el proceso de enseñanza inicial de los elementos básicos del atletismo, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos. Así se crea la base para el desarrollo de la preparación

física general en el futuro atleta, preparándolos física y psicológicamente para asimilar las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva. Es por ello que se requiere de un trabajo bien concebido en la etapa desde los 8 hasta los 12 años, debido a que en estas edades no se manifiestan los rasgos particulares para la aplicación de un entrenamiento propiamente dicho.

En esta misma dirección, la World Athletics ha centrado sus esfuerzos a promover una práctica más sustentable del atletismo que lo haga permanecer como el deporte individual número uno en un mundo en permanente cambio. Para ello concibió desde principios de este siglo una nueva y necesaria visión de nuestro deporte dirigida precisamente en una iniciación temprana con un enfoque más lúdico, a tono con las características físicas, psíquicas y sociales de los niños: el Mini-atletismo, centrado en los dos indicadores primordiales para el proceso de selección de talentos deportivos, la motivación por la práctica del deporte y el aprendizaje motor.

El objetivo fundamental debe dirigirse al aprendizaje de los elementos principales de la técnica de todas las disciplinas del atletismo, y de éstas su gran gama de ejercicios, para así coadyuvar, junto a la motivación por la práctica que propician los juegos variados del mini-atletismo, a la formación y desarrollo del fondo de hábitos motores tan necesarios para enfrentar etapas posteriores. En esta etapa debe prevalecer el enfoque multilateral de la preparación centrado en la ejecución práctica, tanto para la demostración del profesor como para el trabajo de los alumnos.

De acuerdo con la convocatoria competitiva del deporte cubano y de la Federación Cubana de Atletismo (FCA), todos los atletas del país tienen el derecho a ser entrenados y a competir, desde las escuelas donde se recibe la Educación Física, áreas deportivas (Base de la Pirámide del Alto Rendimiento), y los más capaces reciben un régimen de internado y de atención priorizada en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) y Centros Nacionales de Alto Rendimiento (CEAR). En tal sentido, este programa se ha elaborado para que sea utilizado por todos los profesores de Educación Física y entrenadores de las áreas Deportivas que trabajan el Atletismo, en la etapa de entrenamiento básico o

previo con niños comprendidos entre las edades de 8-9 y 10-12 años del sexo femenino y masculino.

En los últimos años los resultados de los atletas del lanzamiento de la pelota en las competencias municipales en Santiago de Cuba han demostrado bajos resultados en las marcas alcanzadas devino a las insuficiencias manifestadas en la ejecución de la técnica. Esto nos llevo a realizar una profunda investigación al respecto, dirigida hacia la preparación técnica de los atletas que se especializan en este evento.

Durante el desarrollo de la práctica laboral investigativa se realizaron 15 observaciones a las sesiones de entrenamiento de los atletas de la categoría 10-12 años en el Atletismo del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" de Santiago de Cuba donde se detectaron las siguientes insuficiencias:

- Los atletas no extienden el brazo antes de la acción final.
- Lanzar la pelota con mucha altura.
- Se realizan lanzamientos de la pelota con baja potencia.
- Las distancias logradas en el lanzamiento de la pelota por los atletas no sobrepasan los 20m.

Luego de un estudio exploratorio el cual reveló las diferentes deficiencias en la problemática anterior permitió enunciar la siguiente interrogante como:

Problema científico: ¿Cómo desarrollar la fuerza de brazos en el lanzamiento de la pelota en los atletas de la categoría 10-12 años en el Atletismo del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" de Santiago de Cuba?

Objeto de estudio: Proceso de preparación física del deporte Atletismo en los atletas categoría 10-12 años del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" de Santiago de Cuba.

Dar solución a este problema científico permitió proponer como:

Objetivo: Elaboración de una unidad de entrenamiento que contengan ejercicios para desarrollar la fuerza de brazos en los atletas categoría 10-12 años en el lanzamiento de la pelota del Atletismo, del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" Santiago de Cuba.

Campo de acción: El desarrollo de la fuerza de brazos en el lanzamiento de la pelota del Atletismo.

Para dar cumplimiento al objetivo trazado en la presente investigación se propone como:

Preguntas científicas:

- 1- ¿Cuál es la fundamentación teórica del comportamiento de la preparación física en el lanzamiento de la pelota del Atletismo de los atletas categoría 10-12 años?
- 2- ¿Cuál será el estado actual de la preparación física en el lanzamiento de la pelota del Atletismo de los atletas categoría 10-12 años del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" Santiago de Cuba?
- 3- ¿Cómo diseñar un plan de ejercicios para desarrollar la fuerza en el lanzamiento de la pelota del Atletismo en los atletas categoría 10-12 años del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" Santiago de Cuba?

Los elementos abordados anteriormente motivaron a trazarnos las siguientes

Tareas Científicas:

1. Fundamentación teórica del comportamiento de la preparación física en el lanzamiento de la pelota del Atletismo de los atletas categoría 10-12 años.
2. Diagnóstico de la preparación física en el lanzamiento de la pelota del Atletismo de los atletas categoría 10-12 años del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" Santiago de Cuba.
3. Elaborar una unidad de entrenamiento que contengan ejercicios para desarrollar la fuerza en el lanzamiento de la pelota del Atletismo en los atletas de la categoría 10-12 años, del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" Santiago de Cuba.

Métodos científicos:

Del nivel teórico:

Análisis – síntesis: se utilizó para analizar documentos que contienen información y reflejan criterios de diversos autores que caracterizan la preparación física y técnica de los lanzamientos en el Atletismo.

Inducción – deducción: para inducir al lector sobre la lógica e intencionalidad del investigador logrando generalizar al objeto de la investigación. determinar las acciones que contribuyan con el desarrollo de la fuerza de brazos en el lanzamiento de la pelota en el Atletismo.

Sistémico estructural funcional: Se utilizará para determinar el nivel de relación y jerarquización de la estructura de la propuesta de ejercicios para el desarrollo de la fuerza de brazos en los atletas categoría 10-12 años.

Del nivel empírico:

Observación: Se utilizaron durante el desarrollo del proceso de diagnóstico el cual corroboró el problema científico, en aras de evaluar la preparación física en el lanzamiento de la pelota del Atletismo de los atletas categoría 10-12 años del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" Santiago de Cuba.

Medición: Para medir el estado en que se encontraban algunos indicadores físico y técnicos que nos permitieron conocer el dominio del tema a tratar

Método Estadístico- Descriptiva

- Se utilizó en el análisis de los resultados del diagnóstico, valoración, procesamiento e interpretación de los datos obtenidos.

Como materiales utilizamos

1-Cronómetro semielectrónico, Cinta métrica, Tizas, Calculadora, Computadora, Medios rústicos (Pelotas, Conos, Banderitas,) etc.

Aporte de la investigación

Está dado por la concepción de una propuesta de ejercicios, estableciéndose como una alternativa para el desarrollo de la fuerza de brazos en los atletas categoría 10-12 años del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" Santiago de Cuba.

Novedad de tema

Radica en la forma de utilizar de manera más activa los ejercicios recomendados, en cuanto a la forma de aplicación y la forma de aplicar la dosificación, el tipo de trabajo. Todo esto está en correspondencia con las demandas que emanan del banco de problemas del Combinado deportivo "Abel Santamaría" de Santiago de Cuba, lo cual está orientado a someter a constante progreso los programas de enseñanza en el eslabón de base.

Características psicológicas de los niños de 10-12 años.

Esta etapa es considerada la mejor para el aprendizaje, el niño adquiere mayor agilidad, rapidez y fuerza para ejecutar sus movimientos, el pensamiento debe apoyarse directamente en objetos concretos o modelos para brindarles posibilidades de crear libremente sus acciones, contribuyendo al desarrollo de la imaginación reconstructiva. En esta edad se produce una disminución de la excitabilidad emocional y el niño logra mayor control de sus acciones físicas.

Los procesos cognoscitivos de la personalidad (percepción, memoria, atención, imaginación y pensamiento), experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento del niño. Puede señalarse como una de las características principales, el desarrollo de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos.

Esta edad es intelectualmente más curiosa que la anterior y generalmente aventurera. Se desarrolla la capacidad analítica, pudiendo organizar nociones espaciales y de tiempo, predominando la realidad sobre la imaginación. El crecimiento de la caja torácica presenta un atraso, el desarrollo de los músculos se atrasa con relación a los huesos y se mejora la coordinación de los movimientos.

II. DESARROLLO

En este capítulo se esbozan las peculiaridades de la temática de la presente investigación desde el punto de vista metodológico, pedagógico y psicopedagógico. Se realiza una caracterización de la población con que se trabajó, así como se les da tratamiento a las generalidades acerca de los contenidos aplicados para dar solución al problema. Además, se caracteriza el Programa de Enseñanza del Atletismo en el eslabón de base, pasando al plan mensual, plan semanal y la planificación de la unidad de entrenamiento con la derivación de los objetivos en cada uno de los niveles.

Todo para establecer una integración de los fundamentos técnicos acerca del tratamiento metodológico para lograr la enseñanza del movimiento final del brazo en el lanzamiento de la pelota del Atletismo de los atletas de la categoría 10-12 años del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" Santiago de Cuba.

Particularidades del diseño metodológico de la propuesta de investigación

Nuestra investigación fue realizada en el Combinado deportivo "Abel Santamaría" del municipio Santiago de Cuba, en la categoría 10-12 años en el área de lanzamientos (lanzamiento de la pelota) en el Atletismo, a lo largo del sistema de enseñanza deportiva correspondiente al eslabón de base en el presente curso escolar 2022-2023.

Esta institución enmarcada en el reparto Abel Santamaría se destaca por que las condiciones de la instalación en general no cumplen con los requerimientos para la labor administrativas además las condiciones para la práctica del Atletismo no son las más adecuada, sobre todo la parte de la infraestructura técnica (dígase una pista de carrera con círculos de lanzamientos, pistilla para el lanzamiento de la pelota), no existe ni variabilidad ni abundancia de medios de trabajo.

Para la realización de este trabajo se escogió una muestra conformada por 11 atletas del sexo femenino de la categoría escolar 11-12 años (6 continuantes y 5 nuevo ingreso), considerando la misma el 100% de la población total. En las sesiones de entrenamiento participa 2 entrenadores.

Fundamento teórico de la propuesta

Si fuéramos a priorizar en orden de importancia, cuáles son los elementos más esenciales de conocimiento para el desarrollo técnico de la fase de descarga en el lanzamiento de la pelota, diríamos en primer lugar, que sería determinar las

subfases técnicas que puedan ser valoradas para controlar y evaluar el nivel de eficiencia técnica en esta fase del movimiento, como son la Parte No. 1 Posición de Fuerza, la Parte No. 2 Aceleración Principal y la Parte No. 3 Movimiento Final del Brazo.

La importancia de esta propuesta y la determinación de estas sub fases radica en conocer la dinámica del comportamiento técnico en los lanzamientos, en el marco de la etapa de preparación deportiva, en lo que nos permita valorar la:

- Posición de las piernas.
- Posición del tronco y la cabeza
- Trabajo de los brazos.
- Trabajo de las caderas.

Sintetizando los elementos esenciales que han sido expuestos desde diferentes puntos de vista en las literaturas especializadas existentes, nos permitirá enriquecer la teoría y metodología del entrenamiento deportivo en la parte No. 3 de la fase de descarga (movimiento final del brazo), al controlar y evaluar el comportamiento en la dinámica de desarrollo técnico.

Partimos de la realización de una profunda revisión y análisis de la bibliografía existentes en la cuales nos podían aportar algún tipo de información y datos relacionados con los tipos de elementos que se utilizaban para controlar y evaluar el comportamiento técnico en dicha parte. Tuvimos como patrón los indicadores técnicos principales que sustentan la técnica de la fase mencionada, estos para ser adoptados en este proceso, se tuvo en cuenta los criterios de especialistas (entrenadores, profesores docentes, atletas retirados y directivos deportivos); cuyos elementos para su aplicación resultó ser un instrumento investigativo tipificado de directriz.

Los lanzamientos en el Atletismo.

El lanzamiento es la posibilidad que tiene el hombre de lanzar un objeto a determinada altura y distancia. En el atletismo los lanzamientos se ejecutan en longitud. Los resultados, por tanto, se expresan en metros. Los lanzamientos exigen rápidas y fuertes contracciones musculares, que son los llamados

esfuerzos explosivos. La particular característica de los lanzamientos es el trabajo enérgico de todos los grupos musculares del lanzador.

En dependencia del peso y la forma del implemento en el atletismo se conocen tres estilos de lanzamientos, los implementos ligeros, que son cómodos para el agarre, como la granada de la jabalina, se lanza arrojándolos sobre el hombro desde atrás de la cabeza, después de una carrera de impulso en línea recta, implementos más pesados de forma plana, como el disco, o implementos que tienen un aditamento especial para su agarre, como el martillo, se lanzan después de giros que desarrollan la velocidad previa del implemento y por último, tenemos a los implementos pesados que no tienen ningún dispositivo especial para su agarre, como la bala, se empujan.

La diferencia entre lanzar y empujar consiste en las particularidades del desplazamiento de la mano con el implemento. En el empuje o impulsión la mano con el implemento se desplaza en línea recta y por delante de las articulaciones del hombro y el codo, en el lanzamiento, la mano con el implemento se traslada en forma curva y desde atrás de las articulaciones del hombro y el codo.

Tener presente que lo principal en la metodología de enseñanza de la técnica en estas edades, es lograr que el atleta sea capaz de realizar el movimiento con una estructura general adecuada y dentro de ella, que realice correctamente el trabajo de las diferentes partes del cuerpo en los lanzamientos, realizando el mismo con la misma calidad e intensidad con ambos lados del cuerpo, o sea por la izquierda y por la derecha. Se deben comenzar los ejercicios con baja intensidad y dificultad hasta que los atletas se adapten, aunque esa adaptación no puede transcurrir en un período muy largo, pues se producirían errores más tarde, cuando se incrementen ambos indicadores.

Objetivos generales del programa de enseñanza para la categoría 10-12 años.

a) EDUCATIVO. Demostrar mediante su participación activa en las clases y competencias deportivas, una conducta responsable con la práctica sistemática de ejercicio físico, sentimientos de amor a la patria y al atletismo como un

vehículo ideal para la formación integral del ser humano, mediante la promoción de la salud y la integración social con sus coetáneos, la responsabilidad en el cumplimiento de las tareas de aprendizaje y una conducta ética y estética acorde con los principios de la sociedad.

b) INSTRUCTIVO Ejecutar a nivel grueso o semi-pulido el conjunto de ejercicios que componen los fundamentos básicos de las técnicas atléticas de marcha, carreras planas y con vallas, saltos y lanzamientos, como parte de su formación básica en el atletismo, sobre la base del desarrollo multilateral que sustenten en el futuro su especialización en el atletismo.

CONTENIDO El trabajo se organizará por escalones o etapas del programa de enseñanza y sus correspondientes temas, orientados al desarrollo de las habilidades prácticas del Atletismo que tributan directamente al desarrollo técnico motriz del practicante sobre la base de complejos de ejercicios.

PLAN TEMÁTICO:

Escalón I: Familiarización y adaptación funcional al atletismo.

En el caso de la categoría 10-12 años, si se trata de un atleta iniciante en este escalón, entonces se procede a su familiarización con el proceso de iniciación, mediante el trabajo multilateral, aplicándose un grupo de pruebas diagnóstico con el objetivo de conocer el nivel del practicante, respecto a la prueba aplicada al ser incorporado al área deportiva, aportando elementos para el desarrollo del programa. En caso de ser continuante, entonces una vez culminada la Copa Pionero, entonces se continúa preparando para su posible ingreso a la EIDE.

Temas:

1. Familiarización con la técnica de la marcha deportiva, las carreras planas, relevos y carreras con vallas. Desarrollo de la preparación física orientada a la rapidez de traslación, la coordinación motriz, la flexibilidad, la resistencia aerobia y la fuerza resistencia general como base de la adaptación anatómica al ejercicio.
2. Familiarización con las técnicas de los saltos horizontales y verticales. Desarrollo de la preparación física orientada a la rapidez de reacción simple y de traslación, la coordinación motriz, la flexibilidad, la resistencia aerobia y la fuerza resistencia general como base de la adaptación anatómica al ejercicio.

Evaluación técnica y física.

Objetivo: Que los practicantes sean capaces de: Familiarizarse con las técnicas de ejecución de la marcha deportiva, carreras planas, relevo y carreras con vallas, así como los saltos horizontales, verticales y los lanzamientos. Indicaciones metodológicas generales:

- a) Este escalón constará aproximadamente de 13 semanas después de culminar con la competencia Zonal Nacional, en el mes de abril, y considerando que el curso escolar continúa, el profesor debe utilizar estas semanas para realizar las captaciones de atletas para el próximo ciclo, además de preparar a los que culminan con la categoría 10-12 años para las pruebas de captación para las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE).
- b) Se debe tener una frecuencia de entrenamiento a la semana de tres, cuatro o cinco veces, con una duración de no más de dos horas por día (120 minutos).

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

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

Temas:

3. Complejo de ejercicios para la enseñanza de la técnica de la marcha deportiva, las carreras planas, relevo y carreras con vallas. Desarrollo de la 36 preparación física con acento en la rapidez de traslación y la resistencia aerobia.
4. Complejo de ejercicios para la enseñanza de la técnica de los saltos. Desarrollo de la preparación física con acento en la fuerza rápida y la coordinación motriz mediante ejercicios gimnástico-acrobáticos.
5. Complejo de ejercicios para la enseñanza de la técnica de los lanzamientos atléticos. Desarrollo de la preparación física con acento en la fuerza rápida y la coordinación motriz. Competencias internas.

Evaluación del nivel técnico.

Objetivo: Que los practicantes sean capaces de: Ejecutar de forma gruesa complejos de ejercicios encaminados al aprendizaje de las técnicas del Atletismo. Indicaciones metodológicas generales: a) Este escalón comienza con el curso

escolar y culmina en el mes de noviembre teniendo una duración de 12 semanas, por lo que se recomienda que en las primeras 2 semanas se dediquen a una retroalimentación de los elementos con los cuales el atleta terminó el curso escolar, para posteriormente continuar con el proceso de enseñanza.

b) Se debe tener una frecuencia de entrenamiento a la semana de tres, cuatro o cinco veces, con una duración de dos horas por día (120 minutos).

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

Temas:

6. Complejo de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de la marcha deportiva, las carreras planas, relevo y carreras con vallas. Desarrollo de la preparación física.

7. Complejo de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de los saltos y lanzamientos atléticos. Desarrollo de la preparación física.

8. Competencias internas, municipales y provinciales.

Evaluación del nivel de preparación física.

Objetivo: Que los practicantes sean capaces de: Ejecutar de forma semi- pulida los complejos de ejercicios encaminados al aprendizaje de todas las técnicas atléticas. Indicaciones metodológicas generales:

a) Este escalón comienza en el mes de diciembre y culmina en el mes de febrero teniendo una duración de 12 semanas.

b) En este escalón se va ver interrumpido por el receso docente de fin de año, por lo que el profesor debe, al retomar el trabajo, retroalimentar los contenidos impartidos anteriormente. c) Se debe tener una frecuencia de entrenamiento a la semana de tres, cuatro o cinco veces, con una duración de dos horas por día (120 minutos).

Propuesta de distribución de contenidos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas por edades en el Escalón III. Contenidos

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

Temas:

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

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

11. Consolidación de la técnica y de la preparación física adquirida. Participación en competencias internas o en el Zonal nacional de la Copa Pionero.

Evaluación técnica y física.

Objetivo: Que los practicantes sean capaces de: Realizar complejos de ejercicios mostrando un nivel semi-pulido de ejecución de las técnicas aprendidas y una disposición favorable en la participación en las competiciones, evidenciadas mediante su compromiso individual con el mejor resultado posible.

Indicaciones preliminares del programa

Se debe tener muy en cuenta los métodos y la familia de ejercicios que se recomiendan para la ejercitación de cada uno de los indicadores normados. Se le debe prestar especial atención al volumen de trabajo. Como es conocido, la Comisión Nacional de Atletismo (CNA) establece semanas-tipos de 3, 4 ó 5 sesiones, de trabajo, de dos horas (120 minutos) cada una, según las posibilidades objetivas de cada localidad o área. Ello implica que un área donde el programa se lleva a cabo en 3 clases a la semana, el volumen total de tiempo sería equivalente a 360 minutos por semanas (3 x 120 minutos); si fueran 4 clases de 120 minutos equivaldría a 480 minutos de volumen semanal de tiempo y así sucesivamente 600 minutos para 5 sesiones o clases a la semana.

Unos de los aspectos esenciales para el cumplimiento del plan de entrenamiento están asociado a la dinámica de la distribución porcentual del volumen de trabajo, para cada uno de los indicadores programados. Téngase en cuenta que esa dinámica afecta tanto el volumen/minuto para una clase, como para una semana o una sub-etapa, pues se trata de un programa de enseñanza, que regula la tendencia del contenido en tiempo y no en unidades de carga, como ocurre en el alto rendimiento.

Sin embargo, el profesor o entrenador no puede pasar por alto que en el atletismo la carga se manifiesta en unidades de medida que se reflejan en kilómetros, metros y repeticiones y que, de acuerdo con la densidad de una clase, en 20 min lo mismo se pueden correr 4 km que 5 km, lo que implica que este es un elemento que no puede ser pasado por alto.

El programa de enseñanza se caracteriza por:

1. Se les aplica a los grupos de iniciación y de la reserva deportiva
2. Su objetivo fundamental es la enseñanza de las habilidades motrices deportivas
3. Durante la planificación la dosificación de las cargas es lineal
4. La estructura de planificación y organización es por fases
5. La duración de la clase es de 120 minutos.

FASES. PROGRAMA DE ENSEÑANZA.

FASE No. 1 Adaptación

FASE No. 2 Desarrollo

FASE No. 3 Consolidación

Caracterización y Objetivos por fases:

Fase 1 ADAPTACIÓN: Se familiariza al atleta con el proceso de iniciación, se le aplica un grupo de controles que le aportarán al profesor y/ entrenador elementos sustanciosos para el desarrollo del programa, así como el inicio del trabajo multilateral.

Fase 2 DESARROLLO: En este momento es donde se profundiza en cada uno de los indicadores, donde obtendrán su acento con el fin de tributar elementos muy importantes para las próximas actividades a desarrollar. Enfatizando en el trabajo de capacidades motoras y la técnica.

Fase 3 CONSOLIDACIÓN: Se valoran los índices alcanzados durante el proceso desarrollado, culminando con la competencia fundamental, poniéndose de manifiesto el conocimiento de las habilidades técnicas desarrollada por los practicantes durante el proceso.

Partiendo de las dificultades presentadas por los atletas tanto en la parte física como en la técnica, se realizará una profundización de estas imprecisiones, además de desarrollar varias competiciones (de 3 a 4), las que se realizarán internamente en el combinado y a nivel municipal, logrando con esto que los atletas se motiven y posean dedicación, amor por el deporte.

Teniendo en cuenta la tendencia de la preparación y la forma propuesta para el entrenamiento no van a existir variaciones bruscas durante el proceso, pues el comportamiento del trabajo debe realizarse en forma de mesetas. Durante 2 ó 3 semanas se mantiene el mismo volumen de la carga y luego este volumen desciende, si es el caso de un ciclaje 2:1 ó 3:1. También pudieran utilizarse mesetas combinadas con incremento ondulatorio, de forma tal que durante dos semanas se mantiene el mismo volumen de carga, en la tercera semana el volumen asciende y luego una cuarta semana desciende el volumen de la carga.

Considerando que las atletas compiten en diversas pruebas, valorándose con anterioridad un compendio de indicadores que propician un soporte adecuado para la formación inicial y multilateral de estos atletas con una duración de 45 semanas, resaltándose, que estos deben adquirir una experiencia de movimiento lo más amplia posible, la cual le facilitará después en gran medida el aprendizaje específico, por lo que se recomienda sea tratado de la siguiente manera.

Caracterización de la estructura del Plan de entrenamiento:

El plan tendrá una duración de 45 semanas, resaltándose, que los atletas deben adquirir una experiencia de movimiento lo más amplia posible, la cual le facilitará después en gran medida el aprendizaje específico. Para realizar la Unidad de Entrenamiento la fase escogida fue la 2da, de esta la subfase # 9, dentro de esta la semana # 32 y de esta se escogió la 5ta sesión (viernes).

Objetivos generales del plan de entrenamiento.

- Familiarizarse con el entrenamiento preliminar de la etapa de formación básica, sobre la base del proceso de desarrollo multilateral, adquiriendo una gran escuela de hábitos y habilidades motoras que sustenten en el futuro su especialización en un área del atletismo.
- Ejecutar los ejercicios motores básicos que sustentan la técnica de iniciación en la marcha deportiva, las carreras, en los saltos y en los lanzamientos.
- Fomentar hábitos para hacer de la práctica del deporte una actividad consciente y sistemática.
- Dar solución a planteamientos didácticos y pedagógicos durante el proceso de formación inicial.
- Familiarizarse con el desarrollo de las cualidades volitivas, que los prepare para someterse a niveles de cargas de entrenamiento cada vez más crecientes en volumen e intensidad.

Objetivos generales de la 2da fase del plan de entrenamiento.

- Mejorar todos los componentes de la preparación física, técnica y táctica con relación a los del pasado plan.
- Alcanzar la forma deportiva en el momento idóneo, que permita cumplir o sobre cumplir con el pronóstico competitivo.
- Perfeccionar la ejecución de los diferentes elementos técnicos y fortalecer la formación de valores en nuestros atletas, asegurando que el tránsito hacia los niveles superiores sea sobre una base sólida con una preparación multilateral.

Objetivos generales de la sub-fase # 9 del plan de entrenamiento.

- Consolidar y/o perfeccionar la ejecución de los diferentes elementos técnicos
- Demostrar el estado físico-técnico en una competencia preparatoria
- Valorar los índices alcanzados durante el proceso desarrollado, culminando con la competencia fundamental.

Objetivo general de la semana # 32 del plan de entrenamiento.

- Realizar de forma armónica el conjunto de ejercicios básicos que sustentan la preparación físico-técnica del atleta.

ESTRUCTURA DEL PLAN.

FASES	FASE 1 Adaptación				FASE 2 Desarrollo										FASE 3 Consolidación																													
Sub-Fases	1	2		3		4	5		6		7		8		9		10		11	12		13																						
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5
Ciclaje	2:1		1:1		3:1										2:1		1:1																											
Pruebas	P. I				P.1		P.2												PT																									
Competencias	CP				CP		CF										CI																											

Simbología:

P. I: Prueba Inicial (Aplicar todas las pruebas), P. 1: Prueba Intermedia (Aplicar pruebas físicas), P. 2: Prueba Intermedia (Aplicar pruebas técnicas), P. T: Pruebas Técnicas, C.F: Competencia fundamental, C.P: Competencia Preparatoria, C. I: Competencias Internas (Inter e intra pistas).

Semana # 32

Direcciones	Cargas por sesiones.					Volumen Total.	Métodos de entrenamiento.
	L	M	M	J	V		
Resistencia Aerobia.	-	2.5	-	3.2	-	5.7 km	Estándar continuo
Resistencia Especial	-	-	1.2	-	1.8	3.0 Km	Continua variable
Lanzamientos generales.	-	80	-	-	-	80 Rep.	Repeticiones
Saltos Generales	150	-	-	250	-	400 Rep.	Repeticiones
Preparación Técnica	30	-	30	-	30	90 min	Repeticiones estándar
Juegos	-	25	-	-	-	25 min	Juegos
Metodología de enseñanza.	20	-	15	-	-	35 min	Repeticiones
Rapidez	-	-	10	-	10	25 min	Repeticiones variable
Coordinación	-	10	-	10	-	20 min	Repeticiones
Flexibilidad	-	15	-	15	-	30 min	Repeticiones
Preparación teórica	10	10	10	10	10	50 min	Dialogo y debate

Ejercicios para la enseñanza técnica del esfuerzo final y desarrollo de la fuerza de brazos en el lanzamiento de la pelota.

Ejercicio #: 1

Nombre del ejercicio: Remo parado al pecho con pelotas medicinales de 2 kg.

Objetivo: Lograr que los atletas desarrollen la fuerza de brazo.

Descripción: De pie, los brazos se encuentran extendidos y abajo, se elevan los brazos flexionando por los codos hasta que la pelota llegue a la altura del mentón. La sujeción normal o de gancho y la espalda debe mantenerse recta sin inclinarla al frente.

Dosificación: 2 tan x 3 rep
micro1' macro2'

Indicaciones Metodológicas: El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en la ejecución correcta del movimiento.

Músculos que intervienen: Músculos centrales: (abdominales y lumbares), músculos de la parte superior del cuerpo (brazos el dorsal ancho, los hombros y los deltoides), músculos erectores (lumbares, dorsales, romboide).

Sistemas de órganos que intervienen: Sistema esquelético, sistema muscular, sistema circulatorio, sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema nervioso central, sistema nervioso periférico, sistema nervioso somático, sistema nervioso autónomo y sistema tegumentario.

Sistemas energéticos en que se encuentran: Anaerobio láctico.

Cadena biocinética: Cadena cinética cerrada y cadena cinética abierta.

.....

Ejercicio #: 2

Nombre del ejercicio: Empuje de la pelota medicinal por el frente.

Objetivo: Realizar el lanzamiento por el frente con el uso de la pelota medicinal con un peso de 2 kg.

Descripción: De pie, piernas separadas, brazos extendidos abajo con la pelota medicinal sujeta con las dos manos, se elevan los brazos hacia el frente lanzando la pelota. Se emplea la sujeción normal. El atleta se debe mantener recto sin inclinar el tronco hacia atrás y ayudarse con las piernas.

Dosificación: 2tan x 3rep
micro1' macro2'

Indicaciones metodológicas: El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en la en la postura correcta y adecuada realización del ejercicio.

Músculos que intervienen: Músculos centrales: Los tríceps, deltoides, fibras superiores del trapecio, coraco-braquial, pectoral y dorsal ancho, músculos de la cintura escapular.

Sistemas energéticos en que se encuentran: Anaerobio láctico.

Cadena biocinética: Cadena cinética cerrada y cadena cinética abierta.

.....

Ejercicio #: 3

Nombre del ejercicio: Lanzar contra la pared.

Objetivo: Lograr que los atletas desarrollen la fuerza de brazo.

Descripción: Parado de frente a la pared, con las piernas separadas a lo ancho de los hombros semi flexionadas, con el brazo de lanzar extendido atrás, realizar movimiento del esfuerzo final contra la pared con énfasis en el trabajo del angulo del codo.

Dosificación: 2 tan x 3 rep
micro1' macro2'

Indicaciones Metodológicas: El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en la ejecución correcta del movimiento.

Músculos que intervienen: Músculos centrales: (abdominales y lumbares), músculos de la parte superior del cuerpo (brazos el dorsal ancho, los hombros y los deltoides), músculos erectores (lumbares, dorsales, romboide).

Sistemas de órganos que intervienen: Sistema esquelético, sistema muscular, sistema circulatorio, sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema nervioso central, sistema nervioso periférico, sistema nervioso somático, sistema nervioso autónomo y sistema tegumentario.

Sistemas energéticos en que se encuentran: Anaerobio láctico.

Cadena biocinética: Cadena cinética cerrada y cadena cinética abierta.

.....

Ejercicio #: 4

Nombre del ejercicio: Lanzar sentado.

Objetivo: Lograr que los atletas realicen el esfuerzo final por encima de la cabeza.

Descripción: Posición inicial, sentado en una banqueta y lanzar una pelota medicinal u otro implemento más o menos pesado con énfasis en el trabajo de la parte superior del cuerpo, las piernas separadas a lo ancho de los hombros, con el brazo de lanzar extendido atrás, realizar movimiento del esfuerzo final hacia delante y arriba.

Dosificación: 2 tan x 3 rep
micro1' macro2'

Indicaciones Metodológicas: El profesor explica y demuestra haciendo énfasis en la ejecución correcta del movimiento.

Músculos que intervienen: Músculos centrales: (abdominales y lumbares), músculos de la parte superior del cuerpo (brazos el dorsal ancho, los hombros y los deltoides), músculos erectores (lumbares, dorsales, romboide).

Sistemas de órganos que intervienen: Sistema esquelético, sistema muscular, sistema circulatorio, sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema nervioso central, sistema nervioso periférico, sistema nervioso somático, sistema nervioso autónomo y sistema tegumentario.

Sistemas energéticos en que se encuentran: Anaerobio láctico.

Cadena biocinética: Cadena cinética cerrada y cadena cinética abierta.

.....

Ejercicio #: 5

Nombre del ejercicio: Lanzar de final.

Objetivo: Desarrollar en los atletas hábitos de la fase técnica de esfuerzo final con énfasis en el trabajo de las piernas en el momento final de lanzamiento.

Descripción: P.i - Parado de frente a una mesa a 20 cm de altura, con la pierna delantera encima de esta, realizar empuje con ayuda de una pelota medicinal u otro implemento más o menos pesado.

Indicaciones metodológicas: Lograr que el atleta ejecute eficazmente el empuje con énfasis en el trabajo de las piernas en el momento final de lanzamiento,

procurando que la cabeza se ubique detrás del pie izquierdo frenando hasta la descarga.

Dosificación: 2x8 repeticiones

Músculos que intervienen: Flexores de la muñeca, extensores de la muñeca, flexor del brazo, dorsal, pectoral, deltoides, bisés, trices.

Cadena biocinémática: Abierta y cerrada

Sistema energético: Anaerobio aláctico

Fundamentación del contenido de la unidad de entrenamiento

Unidad de entrenamiento

- Deporte: Atletismo
- Área: Lanzamientos. Lanzamiento de la Pelota.
- Tema: Enseñanza del esfuerzo final en el lanzamiento de la Pelota en el Atletismo.
- Fecha: 25-03-2023.
- Periodo: Preparatorio
- Fase: 2 (Desarrollo)
- Sub/fase: # 9
- Semana: # 32
- Sesión: 3 (viernes)
- Categoría: (10-12 años)
- Matricula: 10
- Sexo: Mixto.
- Tiempo: 120 min.
- Tipo de clase: Práctica.
- Tipología: Enseñanza
- Medios: Pelotas, cal, cinta métrica, tiza, silbato, etc.

Objetivos:

- **Instructivo:** Ejecutar diferentes ejercicios para la enseñanza del movimiento final del brazo en la fase de descarga en el lanzamiento de la Pelota en el Atletismo, teniendo en cuenta los movimientos coordinativos de la cadena cinemática hasta el esfuerzo final.
- **Desarrollador:** Contribuir al desarrollo de la fuerza de brazos a través de lanzamientos generales y juegos utilizando medios rústicos (pelotas medicinales, pomos de arena).
- **Formativo:** Fomentar la responsabilidad y el colectivismo.

Partes	Actividades	Dosif.	Métodos	Procedimientos	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	<p>Formación y presentación. Control de asistencia. Orientación de los Objetivos. Preparación teórica (Charla Técnica-Educativa). Toma de pulso 1. Ejercicios de orden y control.</p> <p>➤ Acondicionamiento General Movilidad articular, Trote 2, EDFG- Flexiones, rotaciones, torsiones, círculos, extensiones, etc.</p> <p>➤ Acondicionamiento Específico (ABC). Carrera elevando muslos en direcciones, tijeras, saltos indios, Pasos alternos, carreras progresivas y regresivas. ➤ Tertulias de vallas.</p>	35´ 2/15m	Verbal-explicativo Repetición variable Repetición Standard	Frontal Frontal Dispersos Frontal en ondas	Técnica y Reglas de las Carreras con vallas Combinar ejercicios de reacción
P R I N C I P A L	<p>Objetivo Instructivo</p> <p>1. De pie, los brazos se encuentran extendidos y abajo, se elevan los brazos flexionando por los codos hasta que la pelota llegue a la altura del mentón. Trabajan los trapecios, los deltoides y pectorales, entre otros músculos. La sujeción normal o de gancho y la espalda debe mantenerse recta sin inclinarla al frente.</p> <p>2. Empuje de la pelota medicinal por el frente. De pie, piernas separadas, brazos extendidos abajo con la pelota medicinal sujeta con las dos manos, se elevan los brazos hacia el frente lanzando la pelota. Se emplea la sujeción normal. El atleta se debe mantener recto sin inclinar el tronco hacia atrás y ayudarse con las piernas.</p> <p>3. Parado de frente a la pared, con las piernas separadas a lo ancho de los hombros semi flexionadas, con el brazo de lanzar extendido atrás, realizar movimiento del esfuerzo final contra la pared con énfasis en el trabajo del ángulo del codo.</p>	60´ 2/2X5 rep 2/2X5 rep 2/2X5 rep	Repetición Standard Repetición variable Repetición Standard	Individual En fila En parejas En fila Individual En ondas	Enfatizar que la ejecución del movimiento de los brazos sea simultáneo utilizando los brazos en posición simultánea y alterna indistintamente. Utilizar la variante de dejar la pierna en el cajón y/o recogerla. Velar la intensidad de trabajo de cada ejecución

P R I N C I P A L	4- Posición inicial, sentado en una banqueta y empujar con ayuda de una pelota medicinal u otro implemento más o menos pesado con énfasis en el trabajo de la parte superior del cuerpo, las piernas separadas a lo ancho de los hombros, con el brazo de lanzar extendido atrás, realizar movimiento del esfuerzo final hacia delante y arriba.	2/2X5 rep	Repetición Standard	Individual En ondas	Hacer énfasis en la ejecución correcta del movimiento.
	5- Parado de frente a una mesa a 20 cm de altura, con la pierna delantera encima de esta, realizar empuje con ayuda de una pelota medicinal u otro implemento más o menos pesado.	2/2X5 rep	Repetición Standard	Individual En ondas	Lograr que el atleta ejecute eficazmente el empuje con énfasis en el trabajo de las piernas en el momento final de lanzamiento
A L	Objetivo desarrollador (desarrollo de la fuerza de brazos) -Juego Empujando el Tren: En parejas, desde la posición de parados en forma de pasos manos agarradas empujar al compañero hasta lograr derribarlo al sonido del silbato en forma competitiva. -Variante: El profesor puede indicar que se sume otro atleta o varios para empujar el tren hasta derribarlo.	2t x 1	Repetición Variable	En parejas y en equipos	Hacer cumplir las reglas del juego
F I N A L	- Recuperación (trote lento, ejercicios de inspiración y espiración) - Flexibilidad activa y Estiramiento (Trabajo en parejas) Reorganización del grupo Toma de Pulso 3 Análisis del cumplimiento de los objetivos y de la actividad. Despedida	25´	Repetición variable Verbal Explicativo	Frontal Dispersos Frontal En fila	Lograr que los atletas realicen una buena recuperación. Enfatizar que los ejercicios de flexibilidad se realicen adecuadamente Valorar los errores individuales y colectivos y tareas para su corrección.

Observaciones

Conclusiones.

1. La revisión bibliográfica permitió sustentar teórica y metodológicamente los elementos que esenciales acerca de la enseñanza del esfuerzo final y el desarrollo de la fuerza de brazos en el lanzamiento de la pelota del Atletismo en atletas categoría 10-12 años.
2. El diagnóstico del estado actual de la habilidad motriz deportiva de la enseñanza del esfuerzo final y el desarrollo de la fuerza de brazos en el lanzamiento de la pelota en atletas categoría 10-12 años del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" Santiago de Cuba, corroboró que existían insuficiencias en esta habilidad motriz deportiva.
3. La elaboración de una clase contentiva de los ejercicios técnicos permitirá que se erradiquen las deficiencias técnicas presentes en el esfuerzo final y el desarrollo de la fuerza de brazos, en los atletas 10-12 años del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" del Municipio de Santiago de Cuba.

BIBLIOGRAFÍA

1. Averhoff, R. A. (2016). *Progresiones Atléticoas*. Santiago de Cuba, Cuba. Editorial Deportes.
2. Barrios, J. y Ranzola, A. (1998). Manual para el Deporte de iniciación y desarrollo. La Habana: Deportes.
3. Ballesteros, José M. (1992). Manual de Entrenamiento Básico. IAAF. London. Impreso por Marhallarts Print Services Ltd.
4. Boletín IAAF (2015). *Regional Development Centre*. (Centro Regional de desarrollo). IAAF- NACAC. Salinas. P.D.
5. Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial Hispano Europea.
6. Hopf, H. et al. (1990). Técnicas del Atletismo y Progresiones de Enseñanza. IAAF. Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores. Recuperado de: [http:// www. iaaf.org](http://www.iaaf.org).
7. INDER. Comisión Nacional de Atletismo. (2007). Programa de Iniciación en la etapa de Formación Básica del Atletismo Cubano. Edades 8-11 años. Unidad impresora José Antonio Huelga. Ciudad de la Habana.
8. Muller, H. y Ritzdorf, W. (2000). Correr, Saltar, Lanzar. (La guía IAAF para la enseñanza del Atletismo). Sistema de formación y certificación de entrenadores IAAF. Santa Fe Argentina: Editado por CRD-IAAF.
9. Ozolin, N. G. (1991). *Atletismo*. La Habana: Científico Técnica.
10. Stålbom, M. Holm, D. J, Cronin, J. B., &Keogh, J. W. (2017). Confiabilidad de la Cinemática y la Cinética Asociada al Atletismo. Un Breve Reporte-G-SE. PubliCE.
11. Thompson, P. (1991). *Introducción a la teoría del entrenamiento*. London: Impreso por Marhallarts Print Services Ltd.
12. Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2019). Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza. Editorial Pila Teleña.
13. Verjoshansky, Y. (1991). *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.
14. Willardson, Jeffrey M. (2008). *Metabolismo aeróbico-anaeróbico. Método con sobrecarga*. Universidad de Illinois: Publice Standard.