



**UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS
FACULTAD DE CULTURA FISICA Y EL DEPORTE.
SEDE ABREUS**

TRABAJO DE DIPLOMA

**PROPUESTA DE JUEGOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA FUERZA EN EL
SALTO DE LONGITUD**

**AUTOR: Nairolys Muñoz Soto.
TUTOR: MSc Luis Alberto Moreno Hernández.**

**CIENFUEGOS
Curso 2014- 2015**

Resumen:

La fuerza se presenta como uno de los factores de rendimiento esenciales en cualquier disciplina deportiva, así como en las distintas manifestaciones donde la actividad motriz sea necesaria de forma primordial. El presente trabajo tiene como objetivo diseñar una propuesta de juegos para el mejoramiento de la fuerza explosiva de piernas para el salto de longitud en los alumnos de la categoría 10-11 años en el Consejo Popular Perseverancia. Para el desarrollo de la investigación se tomó una muestra de 12 atletas y 13 especialistas. Se utilizaron métodos como el inductivo deductivo, histórico-lógico, analítico – sintético, la observación, medición, análisis de documentos y para el procesamiento de datos el paquete estadístico SPSS 15. A través del diagnóstico y test físicos aplicados se pudo constatar insuficiencias en el desarrollo de la capacidad física fuerza explosiva de piernas para la ejecución del salto de longitud con carrera de impulso. Se realiza una propuesta de juegos para el mejoramiento de la fuerza explosiva de piernas que es validada por criterio de especialistas, planteando los mismos que la propuesta se puede insertar en las sesiones de entrenamiento, que resuelve un problema práctico, que es aplicable, posee una estructura coherente y responde a los objetivos propuestos por la investigación.

Índice

INTRODUCCIÓN	Página
Introducción.....	1
Problema.....	3
Objeto.....	4
Campo de acción.....	4
Objetivos.....	4
Variables.....	4
CAPITULO I: Marco teórico conceptual.	
1.1 - Formación y desarrollo de las capacidades físicas.....	6
1.2 - La fuerza en las edades infantil y juvenil.....	8
1.3 - Factores que determinan la fuerza.....	9
1.4 - El Atletismo como medio en la educación de niños y jóvenes.....	11
1.5 - El juego como instrumento formativo, educativo.....	12
1.6 - Características de los juegos.....	15
1.7 - Planificación de los juegos.....	16
1.8 Técnica del salto de longitud.....	17
CAPÍTULO II Diseño metodológico.	
2.1 - Métodos.....	19
2.2 - Población y Muestra.....	20
2.3 - Justificación de la investigación.....	21
CAPÍTULO III Resultados de la investigación.	
3.1 - Análisis del diagnóstico inicial.....	22
3.2 - Descripción de la propuesta.....	23
3.3 - Validación de la propuesta por criterio de especialistas.....	26
3.4 - Análisis de las opiniones emitidas por la consulta de especialistas.....	28
3.5 - Conclusiones.....	30
3.6 - Recomendaciones.....	31
Bibliografía	
Anexos	

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el mundo está inmerso en grandes cambios y transformaciones de toda índole; como en ningún otro momento se pone de manifiesto la necesidad inminente de que el sistema educativo de cualquier país encause sus esfuerzos en la formación de hombres no solo para el presente, sino también para etapas futuras con la certeza de que no es suficiente mantener los avances alcanzados por la humanidad, sino que es preciso proyectarse de forma tal que se puedan llevar adelante y materializar las transformaciones que posibiliten lograr un mundo mejor.

Con el triunfo de la Revolución en 1959 y la creación del INDER (Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación) el deporte cubano adquiere nuevos matices en cuanto a la calidad y participación se refiere. La Revolución trajo consigo que las grandes masas de hombres, niños y mujeres participen activamente en la práctica de actividades deportivas.

Como factor esencial de salud el deporte es prioritario en Cuba, constituye objeto de atención para el gobierno y el partido. Es declarado como derecho del pueblo, se ha masificado su práctica. Los logros obtenidos en el deporte no son casuales, se explica por la incansable atención y prioridad que el Estado le ha brindado.

En estos resultados, han influido en buena medida, la celebración por primera vez en el año 1963 de los Juegos Escolares Nacionales, que en el transcurso de los años se convirtieron en canteras inagotables del alto rendimiento. En la actualidad el nivel deportivo exige la mayor lucidez y calidad en los eventos deportivos a todos los niveles; estos se realizan como parte de la pirámide de alto rendimiento y las exigencias cada vez son mayores, para un trabajo en la base cualitativamente superior.

Es por ello que urge la necesidad de un trabajo bien concebido con niños de 8–11 años, debido a que en estas edades no se manifiestan las características de un entrenamiento propiamente dicho, pues los rasgos particulares del mismo aún no se han puesto de manifiesto.

Todo el proceso de entrenamiento inicial, será dirigido a establecer la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores y capacidades físicas, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

En la formación del deportista actúan un conjunto de preparaciones, que constituyen la base sobre las cuales se sustenta su desarrollo integral, entre ellas están la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica. Sin embargo, la preparación física representa el fundamento sobre el cual se desarrollan las restantes.

Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida. Se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo.

El atletismo es un deporte universal, sus elementos como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad hacen que se necesite un entrenamiento sistemático por lo que la práctica de este deporte adquiere un amplio círculo de estos hábitos, movimientos y educa las cualidades volitivas. Posee también un valor sanativo y facilita el alcance del perfeccionamiento físico.

La capacidad fuerza es importante para los practicantes de Atletismo en varios sentidos. Por un lado, representa un requisito imprescindible cuando se trata de aprender las habilidades técnicas.

En niños se realiza con el propio peso corporal o con balones de voleibol, fútbol, baloncesto o con pelotas medicinales. En esta fase debe prescindirse de los esfuerzos adicionales, por ejemplo ejercicios con sobrecargas.

El incremento de la fuerza tiene lugar fundamentalmente, mediante un aumento del grosor de cada una de las fibras musculares. En este contexto es importante que el entrenador sepa que sólo un fortalecimiento completo de los músculos cumple la función de protección.

Los juegos contribuyen al logro de un buen estado de salud; al desarrollo de las cualidades básicas, la formación de valores, actitudes y normas indispensables en el quehacer diario, criterio que es apoyado por disímiles autores como (Murcia, 1999), quien plantea que los juegos constituyen un elemento importante en la educación y formación de hábitos de conducta, calidad de vida, empleados en las actividades físicas, deportivas y recreativas, constituyendo un medio insustituible desde las edades tempranas.

Por las características del juego, se establece como un medio de fácil empleo dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, inicialmente se plantea como una actividad de alto contenido emocional. En tanto, las personas al jugar se desinhiben en algunos parámetros de comportamiento y dan libertad a sensaciones, emociones.

En la planificación de estas actividades se deben tener presente que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico encaminado a la obtención de buenos resultados deportivos, lo cual constituye todo un reto, pero no significa violentar etapas, al aplicar de forma correcta los métodos y medios fundamentales para la preparación deportiva, y cumplir los principios que rigen el proceso de desarrollo de las capacidades físicas, es necesario, tener desde el punto de vista

metodológico, una estructura lógica con fines pedagógicos y psicológicos que mejoren los rendimientos deportivos y el desarrollo morfofuncional, de los atletas y de esa manera mejorar su capacidad de rendimiento motor lo que ayudaría el mejoramiento de la técnica y los resultados deportivos en dicha categoría.

En estudios realizados sobre el tema se encuentran Vélez Blasco, M (2000), que - Bosco, C. (2000) que han basado sus estudios en aspectos metodológicos para trabajar en el desarrollo de la fuerza, y realizan propuestas de ejercicios para el trabajo con la fuerza.

Como antecedentes de la presente investigación en la provincia de Cienfuegos se toma como referencias lo expuesto por algunos autores entre los que se encuentran L García García (2011), A. Vignier García (2012) y J.C. Morales Martínez (2012), que muestran un grupo de tareas y medios para el trabajo con la fuerza, exponen los factores que determinan la fuerza y presentan propuestas de ejercicios.

En el municipio Aguada de Pasajeros, no se han realizado investigaciones sobre el tema, por lo que se considera su implementación ayudaría a mejorar los resultados deportivos en el deporte del municipio por ser este de gran tradición en el territorio.

Proporcionar a los atletas nuevas posibilidades de movimiento y lograr que estos sean cada vez más adecuados, racionales y eficientes, constituye un objetivo constante que incita a la búsqueda de una mayor eficiencia pedagógica en este campo.

Aún así se ha podido observar que no son satisfactorios los resultados que obtienen los atletas de la categoría 10-11 años en las competencias de salto de longitud, en las pruebas de eficiencias físicas se ubican en los últimos niveles del salto y en test físicos aplicados se puede constatar que existen deficiencias en el desarrollo de la fuerza de piernas. Por lo que se deduce que existen insuficiencias en el desarrollo de la capacidad física fuerza de piernas.

Es importante crear propuestas diferentes y novedosas para potenciar las capacidades físicas en los atletas del área de los saltos.

Por tanto se define como:

Problema Científico:

¿Cómo contribuir al mejoramiento de la fuerza explosiva de piernas para el salto de longitud en los atletas de la categoría 10-11 años en el Consejo Popular Perseverancia?

Objeto de la investigación:

Desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Campo de acción:

Desarrollo de la fuerza explosiva de piernas en atletas de la categoría 10-11 años.
En correspondencia con lo planteado anteriormente se formula el siguiente

Objetivo general:

Diseñar una propuesta de juegos que contribuya al mejoramiento de la fuerza explosiva de piernas para el salto de longitud en los atletas de la categoría 10-11 años en el Consejo Popular Perseverancia.

Objetivos específicos:

- 1- Diagnosticar el estado actual de la capacidad física fuerza explosiva de piernas.
- 2- Elaborar una propuesta de juegos que contribuya al mejoramiento de la fuerza explosiva de piernas para el salto de longitud en los atletas de la categoría 10-11 años en el Consejo Popular Perseverancia.
- 3- Validar la propuesta de juegos por el criterio de especialistas.

Variable Dependiente

Desarrollo de la fuerza explosiva de piernas.

Variable independiente

Propuesta de juegos.

Variables Ajenas

Maestría pedagógica del entrenador.

Condiciones de las instalaciones deportivas y los medios.

Definiciones de términos:

Capacidades Físicas: Son las cualidades básicas que conforman la condición física de cada individuo, y mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Fuerza: Es la capacidad de superar resistencias exteriores y resistirlas a través de esfuerzos musculares.

Estructura de la Tesis

El trabajo está estructurado de la siguiente forma:

Introducción, en este apartado se explica el comportamiento de la temática investigada a nivel mundial, regional y local; así como la formulación y el dimensionamiento de las categorías científicas que contempla el diseño teórico y metodológico de la investigación.

Capítulo I: En este capítulo se hace referencia a los fundamentos teóricos de las capacidades físicas, definición, clasificación, se determinan los rasgos esenciales de la fuerza como capacidad física condicional, se reflexiona acerca de los juegos,

valora la importancia de estos, analiza sus características, planificación e importancia en la formación de los niños y jóvenes como instrumento formativo educativo y se describe la técnica del salto de longitud.

Capítulo II: En este capítulo se exponen los métodos y para que se utilizan, se hace referencia al tipo de estudio, diseño, población y muestra, así como la justificación de la investigación.

Capítulo III: Se realiza el análisis de los resultados iniciales, se presenta la propuesta y su validación a través del criterio de especialistas. Se arriban a conclusiones y se formulan recomendaciones.

Además aparecen la bibliografía y los anexos.

Capitulo I Fundamentación teórica.

1.8 Formación y desarrollo de las capacidades físicas.

Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones la más extendida es la que divide las capacidades físicas en:

- _ Condicionales: determinadas por factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico. (Fuerza, rapidez, resistencia)
- _ Coordinativas: se caracterizan por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, y se dividen en generales o básicas, especiales y complejas.
- _ Movilidad (flexibilidad): poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones.

La capacidad física fuerza está presente influyendo o determinando en toda la actividad motora del hombre. La fuerza se presenta como un factor de rendimiento esencial en cualquier disciplina deportiva, así como en las distintas manifestaciones donde la actividad motriz sea necesaria de forma primordial. Sin embargo, las formas de presentación de esta cualidad son muy variadas, circunstancia que requiere un conocimiento adecuado y minucioso de las necesidades particulares de cada especialidad o tarea, con el objeto de diseñar programas de trabajo de fuerza específico e individualizado.

Los conceptos y la clasificación de los tipos de fuerza son en extremo diversos, por lo que se precisan aquellos indispensables para la explicación de la capacidad.

La fuerza como capacidad física del hombre es aquella que le permite vencer o reaccionar ante resistencias externas mediante tensión muscular (Román 1998)

“Fuerza es la capacidad de superar resistencias exteriores y resistirlas a través de esfuerzos musculares” (Forteza 2001)

El trabajo con la fuerza es de fundamental importancia tanto para el aumento del rendimiento como para la prevención de lesiones durante el entrenamiento, se pueden distinguir dos tipos de la fuerza: una general otra especial, la fuerza general involucra todos los grupos musculares, independiente de la modalidad deportiva, siendo la fuerza especial una manifestación física de un determinado deporte, así como su factor correlativo específico.

Medios fundamentales para el desarrollo de la fuerza

- 1- El propio peso corporal o el de un compañero.
- 2- Aparatos elásticos (muelles, ligas de caucho).
- 3- Ejercicios con pesos (sobrecarga)
- 4- Utilizar el medio natural para realizar ejercicios en la arena, en el agua, subir montañas)
- 5- Juegos.

Además de conocer los medios, es necesario reconocer que cosa es una carga física y sus componentes:

Carga física: Magnitud de ejercicios físicos que contribuyen a elevar, consolidar o mantener los niveles de preparación para el rendimiento de los deportistas (Forteza 2001). Cada componente de la carga es inseparable.

Componentes de la carga física:

- Volumen (elemento cuantitativo de la carga, cantidad o magnitud de trabajo)
- Intensidad (fortaleza del estímulo, rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo)

- Densidad (relación entre trabajo- descanso)
- Duración (tiempo que dura el esfuerzo)
- Frecuencia (reiteración del estímulo o ejercitación)

El control de la dosificación de las cargas físicas se realiza eminentemente por medio del uso del trabajo de pulsometría, o sea, controlar el pulso de los atletas. Las capacidades al tener un sustrato orgánico, requieren tomar como punto de partida determinadas posiciones que no son más que los principios que rigen el proceso de su desarrollo.

Principio del aumento gradual y progresivo de la carga: Las actividades concebidas deben garantizar el aumento constante, tanto en volumen como intensidad de la carga proporcionalmente y en correspondencia entre uno y otro componente, teniendo en cuenta la adaptabilidad del organismo a la carga aplicada según las posibilidades de los alumnos.

Principio de la variación ondulatoria y cíclica de la carga: Se sigue un proceso escalonado para que permita al organismo una verdadera adaptación y después iniciar una nueva etapa cuantitativa y cualitativamente superior.

Otros principios importantes son los de la continuidad del proceso de ejercitación y el de la diferenciación de la carga que responde también a las regularidades de la relación trabajo – descanso.

Es importante señalar que toda dosificación debe partir de un trabajo inicial en los primeros días del curso que es llamado diagnóstico, para conocer en qué estado se encuentran los estudiantes al comenzar el período escolar, este es el que va a definir el llamado pronóstico de las cargas físicas.

1.9 La fuerza en la edad infantil

En general los niños tienden a perder el interés por la actividad, producto de lo riguroso que se hace este trabajo, por tanto se recomiendan los juegos de fuerza, ejercicios variados y poco específicos, juegos de tracciones, desplazamientos, empujes, arrastres, reptaciones, escalamientos entre otras.

Según conocimientos científicos y aspectos prácticos, el inicio de la entrenabilidad de la fuerza se sitúa en los niños entre 7 y 9 años. Para el incremento de la fuerza antes de los 10 años se deben diferenciar varios aspectos:

- Se debe basar sobre todo en la coordinación intra e intermuscular.
- Se debe encaminar al mejoramiento de la fuerza relativa.
- No se deben realizar ejercicios solo para una articulación, siempre han de intervenir varias articulaciones.

- Se han de realizar ejercicios gimnásticos complementarios.

Otro aspecto importante para lograr buenos resultados en el trabajo con la fuerza es su ubicación en la sesión de entrenamiento, esta ubicación puede ser de la siguiente manera:

- Alternado diariamente: se hace normalmente un día si y un día no, o dejando pasar dos días en todo caso ese día se emplea nada más el entrenamiento de preparación de fuerza.
- Dentro del día: o sea, antes o después del entrenamiento específico: Puede ser antes o después del entrenamiento específico del deporte en dependencia de las características del mismo y la cualidad que se quiera desarrollar en ese momento, del nivel de entrenamiento de los atletas ya sean principiante o de alto rendimiento.
Ejemplo: después cuando el objetivo del entrenamiento específico es de preparación técnica para no entorpecer los centros motores que deben estar en condiciones favorables para analizar viejas técnicas.
- Cuando el objetivo de la preparación de fuerza sea la resistencia a la fuerza ya que esta se desarrolla fundamentalmente sobre la base del cansancio.
- Antes: cuando el objetivo del entrenamiento específico ese día sea el desarrollo de la preparación de fuerza y segundo término sea los objetivos del entrenamiento específico.
- También cuando el objetivo del desarrollo de la fuerza, sea el desarrollo de la fuerza rápida que necesita que los centros nerviosos estén en condiciones favorables para realizar los movimientos rápidos y explosivos.

1.3 Factores que determinan la fuerza.

Los músculos no siempre pueden desarrollar la misma fuerza. Son muchos los factores que influyen en la contracción muscular. Estos se dividen en cuatro grandes grupos:

Factores fisiológicos y anatómicos

La sección transversal del músculo. A mayor grosor o volumen mayor fuerza.

El tipo de fibras predominantes en el músculo. A mayor porcentaje de fibras rápidas mayor fuerza.

La longitud del músculo. A mayor longitud de las fibras musculares, más fuerza.

La inervación del músculo. A más fibras musculares inervadas mayor capacidad de contracción del músculo.

Factores físicos o mecánicos

El grado de angulación que alcance la articulación en un movimiento determinado. De este modo con 90° se alcanza el 100% de fuerza, con una angulación de 180° se pierde cerca del 40% del máximo.

El grado de giro que adopte la articulación de una fuerza determina su mayor o menor intensidad.

El estiramiento previo del músculo, siempre que no sea excesivo, favorece una mayor contracción y por tanto produce una mayor fuerza efectiva.

Factores psicológicos

La motivación, la atención, la concentración, así como la fuerza de voluntad y el espíritu de sacrificio son otros factores que van a influir de forma considerable en la fuerza.

Igualmente los estados emocionales modifican las descargas nerviosas variando la fuerza muscular.

Otros factores

El sexo: se puede afirmar que las mujeres tienen menos fuerza que los hombres por tener éstas una menor concentración de hormonas masculinas, las cuales aumentan la masa muscular.

La edad: Hasta los 12 años la fuerza es prácticamente igual en las chicas que en los chicos. En éstos, la fuerza se incrementa muy notablemente entre los 14 y los 17 años y alcanza su máximo hacia los 30 años. En las chicas el incremento es menos notable y llega a su máximo hacia los 20-25 años; a partir de estas edades la fuerza comienza a decrecer.

La alimentación: La alimentación es fundamental para el entrenamiento de la fuerza. Un aporte equilibrado de proteínas, hidratos de carbono, graso, mineral y vitaminas favorecen un buen funcionamiento del músculo.

La temperatura muscular: es importante indicar que un buen calentamiento aumenta la capacidad de fuerza efectiva, pues en un músculo caliente aumenta el flujo sanguíneo y por tanto el aporte de oxígeno mejorando con ello su funcionamiento.

La temperatura ambiente: las temperaturas medias favorecen la capacidad de contracción, mientras que las temperaturas excesivamente bajas y altas reducen la capacidad de contracción muscular.

La fatiga: disminuye la intensidad y la amplitud de la contracción muscular y puede provocar lesiones.

El grado de entrenamiento: el entrenamiento aumenta la capacidad de contracción muscular y el reposo excesivo la disminuye.

Para el trabajo de esta capacidad se pueden utilizar varios tipos de ejercicios:

1. Ejercicios con carga exterior.

- Lanzamientos (pelotas medicinales, saquitos de arena).

- Transportes (bancos, el peso de un compañero).

- Arrastres (gomas de autos por ejemplo).

2. Ejercicios con autocarga, es decir ejercicios en los que se utiliza el propio peso corporal como carga.

- Saltos (Ejercicios pliométricos).

- Trepas (en planos inclinados, en espalderas, cross country).

- Cuadrapedias.

- Flexiones y extensiones

3. Juegos

1.4 El Atletismo como medio en la educación de niños y jóvenes.

La Educación tiene un significativo aliado en el Atletismo, por su dinámica de acciones, por poder desarrollarse con pocos medios, por su influencia en el desarrollo de valores educativos, morales, políticos e ideológicos, en el marco de la sociedad socialista cubana, donde el deporte forma parte indisoluble de un “derecho del pueblo”, que permite irradiar de forma íntegra y positiva, la formación correcta del hombre nuevo. Ello de hecho constituye un proceso pedagógico inagotable, que se encamina al desarrollo de las capacidades fundamentales del individuo, partiendo de sus características intrínsecas, así como de sus parámetros, donde lo amerite, considerando las características morfofuncionales del organismo para el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos, el desarrollo de sus cualidades morales, volitivas, de forma tal que asegure elevar su capacidad de vida y lo sitúe en condiciones de cumplir a cabalidad las tareas que la sociedad le reclamará.

Íntimamente relacionado con la actividad creadora del hombre el Atletismo constituye, sin duda alguna, un medio para la educación de la personalidad, el mejoramiento de la salud, las capacidades físicas y la cultura del movimiento de niños y jóvenes.

En tal sentido y para comprender con mayor profundidad el papel de este como elemento para el perfeccionamiento social y biológico de la naturaleza del niño y el joven, se hace necesario partir de la idea acogida por los pedagogos desde hace mucho tiempo, de que a través del atletismo el niño aprende, conoce el mundo que le rodea y que en el futuro debe transformar para el bien de todos.

La estructura del Atletismo, su rico contenido técnico, sus reglas entre otros aspectos inherentes, brindan un marco complejo, pero al mismo tiempo ideal para la formación de la personalidad del practicante, ya que se conforman rasgos de su

personalidad, a través de la práctica de este deporte se les previene de conductas antisociales, el uso de las drogas, se les enseña a elevar su calidad de vida, a superar si es necesario la timidez, la depresión o agresividad y en general, a educarse en una alta moralidad, en el juego limpio, el amor al trabajo, el patriotismo y elevados conceptos éticos, que los harán no solo buenos deportistas, sino también buenos ciudadanos.

Para que los beneficios educativos y biológicos de este deporte sean aprovechados, lo más importante es la práctica masiva por parte de los niños y jóvenes. El adiestramiento del deporte en las clases de educación física, con el propósito de que los alumnos aprendan a jugar y disfruten del juego, es el punto de partida de su manifestación.

El Atletismo, como medio en la educación física y, a su vez objeto de enseñanza en el entrenamiento deportivo, encuentra una amplia aplicación en todos los sistemas de enseñanza, desde el quinto grado de la enseñanza primaria hasta la universidad. La acción educativa en este deporte, como en otros, se produce en tres amplias áreas: la competencia, la preparación para esta y un círculo social que se encuentra fuera de estas áreas antes mencionadas, pero vinculado a las mismas (vida estudiantil del atleta, relaciones sociales y otras). En estas áreas de actividad el niño o joven se encuentra bajo la influencia del juego que practica, aquí radica uno de los valores más importantes de esta modalidad deportiva, cuando esta situación es aprovechada por los entrenadores y padres fundamentalmente en la consecución de objetivos educativos

1.5 La técnica del salto de longitud.

El salto de longitud son todos los movimientos que realiza el saltador en la carrera de impulso, el despegue, el vuelo y la caída, con el objetivo de alcanzar una mayor distancia entre la tabla de despegue y el lugar de caída.

El salto de longitud consta de cuatro fases:

1) Carrera de impulso.

En el proceso de la carrera de impulso, la atención fundamental del saltador está dirigida a la adquisición de la velocidad horizontal y una precisión en el despegue, por tal motivo es necesario que la misma se realice de forma progresiva ocurriendo con ello un proceso de aumento de la velocidad horizontal.

La carrera de impulso se inicia desde una arrancada alta, donde los primeros pasos son más cortos en relación a los alcanzados en la mayor parte de la carrera, el tronco esta flexionado hacia delante, sobre todo al comenzar la aceleración. A

medida que se va desarrollando la velocidad, la flexión disminuye. Al final de la carrera de impulso al prepararse para el despegue el saltador debe mantener la velocidad alcanzada, ejecutando los movimientos libremente, sin tensiones innecesarias.

La preparación para el despegue se encuentra al finalizar el ritmo de la carrera de impulso en las diferentes longitudes de los 3 últimos pasos.

2) Despegue

El despegue conjuntamente con los últimos pasos de la carrera de impulso es la fase más importante y al mismo tiempo la fase mas difícil del salto ,en el despegue se pueden encontrar tres fases: colocación, amortiguación y extensión activa de la pierna de despegue .

a) Colocación

Para un despegue exitoso tiene un gran significado la posición del tronco del saltador y el carácter de la colocación de la pierna de despegue sobre la tabla de despegue, ella se coloca con un rápido movimiento con relación al tronco desde arriba hacia abajo y hacia atrás extendida con un ángulo de 170-172° en la rodilla.

b) Amortiguación

Después de la colocación de la pierna casi extendida sobre la tabla de despegue ésta inmediatamente se flexiona (amortiguación) en todas sus articulaciones, el amortiguamiento se realiza sobre todo gracias a la flexión de la articulación de la rodilla, en el transcurso de la amortiguación se llega a una condición favorable para la siguiente labor muscular durante la extensión explosiva para el despegue al final de la amortiguación

c) Extensión

Esta fase se inicia con la extensión del pie, pierna, cadera ejerciendo una fuerte presión sobre el suelo, a ello se debe sumar el trabajo de la pierna pendular que se inicia con un movimiento amplio hacia delante arriba, en el momento en que la pierna de despegue llega al lugar del despegue .

3) Vuelo:

Se debe mantener el equilibrio durante el vuelo, para poder ejecutar favorablemente la caída, es decir con la menor pérdida de terreno. En esto es diferente si el saltador utiliza el salto de longitud, técnica natural, la técnica pecho o el salto de longitud caminando.

Hoy se impone cada vez más la técnica caminando, porque ella garantiza mejor, entre otras cosas un salto adecuado, así como una preparación a tiempo de la caída.

3.1 Salto de longitud variante técnica natural:

Es el salto más simple, pero es muy rara una buena ejecución del mismo, a causa de la dificultad de mantener el equilibrio.

3.2 Salto de longitud variante técnica pecho:

En esta posición, el saltador vuela la mitad de la longitud del salto. Entonces eleva hacia delante y hacia arriba ambas piernas flexionadas para la caída y baja el tronco en compensación. Poco antes de tocar el suelo el saltador lanza sus piernas ampliamente hacia delante. De acuerdo con su capacidad, entonces ocurre la caída en cualquiera de sus formas.

3.3 Salto de longitud variante técnica caminando:

En el salto de longitud variante técnica caminando, el saltador aparentemente continúa su carrera en el aire, dando por lo regular, dos y medios pasos.

4) Caída

La caída debe ejecutarse con la extensión de las piernas al frente en el momento del descenso, apoyando la parte posterior de los pies en la arena, los brazos se elevan adelante y el tronco se encuentra inclinado al frente, inmediatamente que se tiene contacto con la arena no flexionan las piernas y se llevan los brazos atrás a fin de amortiguar la caída, la proyección de la cadera es hacia delante tratando de esta forma dirigir el cuerpo hacia esa dirección.

Es necesario señalar que en este tipo de salto la ejecución correcta de la caída es de gran importancia para el resultado del saltador, de acuerdo a las reglas de medición en la disciplina.

1.6- El juego como instrumento formativo, educativo.

En Cuba los juegos toman su verdadero valor educativo y formativo donde el deporte es un derecho de todo el pueblo que se plasma hasta en la constitución, se utilizan para formar a través de ellos un nivel científico y sobre todo de garantizar el bienestar y la salud del pueblo.

Cuando, se seleccionan juegos como parte de la clase, se hace buscando que los escolares tengan una formación integral. Cuando estos disfrutan las actividades durante toda la clase, se cree que los objetivos pedagógicos se cumplieron, pero ¿hasta qué punto estos juegos, independientemente de haber cumplido los objetivos

planeados por el maestro, han producido en los estudiantes otras situaciones que no estaban programadas?

La evaluación de estos criterios es indispensable si se quiere que el juego tenga el efecto deseado en los alumnos: que para el niño sea el marco ideal de un desarrollo mediante el cual sea capaz de aprender jugando, que el juego coadyuve a configurar sus procesos de pensamiento; que al niño le sirva como medio ideal para fortalecer la personalidad en una forma libre, crítica, constructiva, y estimule la creación personal; que para el adulto, finalmente, el juego sea un elemento de partida para la búsqueda de motivaciones nuevas.

Su importancia está dada por el aporte que brinda en el desarrollo de capacidades, habilidades, y como base para la iniciación deportiva, además de su alto valor educativo.

El juego debe estar presente en cada caracterización que se haga del niño como aspecto importante para ser y desarrollarse. Si jugar es aprender entonces debe aparecer u ocupar un importante lugar dentro de las diferentes enseñanzas en la educación física.

Los juegos educan y desarrollan la personalidad, en el aspecto motriz, favorecen el desarrollo del niño en su dinámica propia, es decir, favorece el crecimiento y la salud, los juegos escogidos y organizados responden a la demanda de estímulos en las funciones cardio-respiratorias, desarrolla capacidades de percepción, acción y adaptación; en el aspecto cognoscitivo el niño captando informaciones cada vez más numerosas, se hace capaz de prever, de pasar rápidamente del presente al futuro, examinar las soluciones mentales a los problemas planteados, la presencia del otro, le obliga a una adaptación continua. Y en el aspecto socio- afectivo el niño aprenderá gracias al enriquecimiento progresivo de las relaciones inter. - individuales.

El juego asegura el aprendizaje de relaciones sociales en unas condiciones irreemplazables de vida de grupo, rica y dinámica, con el juego se reproducen acciones, se crean, se escenifican, sintiéndose e identificándose con todo y cada uno de los movimientos y emociones, el juego recupera del trabajo diario, relaja desde el momento que se plantea la actividad como un resorte para dar rienda suelta al cuerpo y a la mente, aislándose por ese momento, dentro del tiempo total del que dispone el niño, el juego es su actividad más importante y la más seria; con ella aprende y se relaciona creando su propio mundo y sus propias estructuras, bien

siendo de fantasía, o reproduciendo el mundo de los adultos, lo cual incrementa su capacidad creadora.

1.7 Características de los juegos.

Desde una perspectiva pedagógica o educativa Trigueros (1998) expone las siguientes características del juego:

_ El juego es un medio de aprendizaje natural. Para que exista aprendizaje no es necesario que sea intencionado o programado por el educador, siendo los conocimientos, resultantes de sus propias experiencias, si bien es cierto que el juego en la escuela debe caracterizarse por su planificación y no por la improvisación. Este no pierde de vista la globalidad del desarrollo infantil. Contribuye al desarrollo integral: en el ámbito afectivo- social (se relaciona con los demás, acepta reglas,...), en el cognitivo (toma de decisiones, crea, imagina,...) y en el ámbito motor (desarrolla cualidades perceptivo-motrices, cualidades físicas,...).

_ El juego potencia la asunción de responsabilidades por parte del niño. Facilita la toma de decisiones y el compromiso con uno mismo y con los demás que deben llevarse a cabo para el normal desarrollo del juego.

_ La utilización del grupo hace que el niño no sólo se enriquezca con sus respuestas, sino también con las de los demás.

_ El juego permite la variabilidad en las actividades. Dado que las características de maduración de los niños/as, en el juego el niño va variando sus actividades en función de sus intereses y posibilidades.

_ El juego estimula la toma de iniciativas y la espontaneidad, dándole al niño la posibilidad de expresarse tal y como es y de poner en práctica su imaginación, su creatividad. Es parte de la vida, es un índice de salud mental, provee goce distracción y cambio de rutina, es un acto libre que generalmente se realiza en el tiempo libre, es una actividad voluntaria, implica organización, presupone reglas, prefijadas y establecidas y/o puede ser espontáneo, original inventado, el juego consiste en la necesidad de encontrar, de inventar inmediatamente una respuesta que es libre dentro de los límites de las reglas. Cubre fases regularmente prevista desde su objetivo hasta el logro de su meta. Genera emoción incertidumbre, todos los jugadores quieren superar una dificultad, eliminar la tensión de general la incertidumbre. Activa la audacia del riesgo, y la prudencia del cálculo. Implica un tiempo específico dependiendo del interés de los participantes. Facilita la adaptación al medio a través de la asimilación y la acomodación. Está relacionado con diversos

procesos psicológicos, aprendizaje, percepción, memoria, atención, pensamiento, lenguaje y emociones. Facilita la socialización.

_ El juego y sus manifestaciones constituyen uno de los campos más interesantes de la ciencia educativa, a través del juego se puede estudiar la experiencia lúdica y las manifestaciones anímicas que caracterizan el desenvolvimiento del niño prestando cierta tónica al hecho de la educación, es decir que la actividad de los mayores son los modelos de la actividad de los niños y es por eso que los juegos tienen un carácter de pueblo de región.

_ En el juego como hecho social que es, las reglas son elementos imprescindibles que varían y se adaptan en función del grupo al que van destinados. Lo importante no es la existencia de un mayor o menor número de reglas sino que estas sean aceptadas por todos y cada uno de los participantes como hechos lógicos, comprensibles, que tienen una razón de ser y actúan en pro de un buen desarrollo de la actividad. Este es un factor muy positivo para la interpretación de las reglas.

1.8 Planificación de los juegos.

Para que la planificación de una serie de juegos resulte efectiva y logre sus objetivos, es necesario, combinar los diferentes tipos de juegos. Dicha combinación será en función de los participantes, sus edades, el motivo de los juegos, el lugar donde se realizan, y los recursos con los que se cuenta.

Un juego bien conducido es el resultado de la correcta ejecución del liderazgo, lo cual implica:

_ Ofrecer la actividad que sea apropiada para la ocasión.

_ Entender las reglas y procedimientos del juego.

_ Colocar a los jugadores en la posición básica necesaria para comenzar el juego.

Hacer que los participantes tomen la formación apropiada o dividirlos en grupos.

_ Utilizar alguna clase de señal para obtener la atención de los jugadores al indicar el inicio del juego.

_ Presentarse al grupo y decir el nombre del juego.

_ Explicar el juego de la manera mas entusiasta posible.

_ Asegurarse de que tiene la completa atención del grupo.

_ Decir de manera simple y clara las instrucciones, las reglas.

_ Demostrar el juego brevemente.

_ Dar explicaciones breves.

_ Preguntar si hay alguna duda.

_ Dar señal de inicio y la señal de fin de la actividad.

Importancia de los juegos en la educación del niño.

Mejora, en general sus facultades.

Mayor equilibrio emocional (control de impulso)

Fortalece su voluntad y aumenta la responsabilidad.

Desarrolla la imaginación.

Mejora el espíritu de superación.

Incrementa la capacidad creadora.

Ayuda a agudizar la atención.

Equilibrio de actividad mental y física.

Es positivo para la interpretación y respeto de las normas.

En este capítulo la autora hace referencia a los fundamentos teóricos de las capacidades físicas, definición, clasificación, se determinan los rasgos esenciales de la fuerza como capacidad física, reflexiona acerca del Atletismo, el salto de longitud y valora la importancia de este en la formación de los niños y jóvenes, analiza las características de los juegos, su planificación e importancia como instrumento formativo educativo.

Capítulo II Diseño metodológico.

La presente investigación tiene un enfoque materialista dialéctico y se apoya en los siguientes métodos:

2.1 Métodos

Métodos teóricos:

Histórico - lógico: su empleo posibilitó la realización del análisis acerca de la evolución del objeto de estudio en el contexto internacional y nacional para determinar el estado actual de la temática.

Analítico- sintético: para la recopilación de datos e información permitiendo una adecuada argumentación e interpretación de la propuesta.

Inductivo – deductivo: para extraer deducciones e inferencias y llegar a conclusiones.

Métodos empíricos:

Observación: (estructurada y participante): se utiliza para evaluar el comportamiento del indicador que definen el problema y la necesidad de la propuesta.

Medición: se utilizó para conocer el comportamiento de la capacidad física fuerza de piernas en los alumnos.

Análisis de documentos: permitió analizar los programas y orientaciones, así como las tablas de tabulación de los resultados para pruebas combinadas, categorías infantiles. Confederación Centroamericana y del Caribe de Atletismo.

Criterio de especialistas: para validar la propuesta de juegos.

Métodos matemáticos:

Análisis Porcentual: (procesadores estadísticos SSPS y Hojas de Microsoft Excel): se utilizó durante el procesamiento de la información obtenida la que posibilita formular juicios e inferencia acerca del tema objeto de estudio.

Paradigma utilizado.

Conocido también como **interpretativo, cualitativo, naturalista o etnográfico**, aparece en la ciencia como respuesta al paradigma positivista. Los precursores de este modelo son Dilthey, Rickert, Schutz, Weberr, los que han hecho aportes a la comprensión de las acciones sociales.

Este paradigma se caracteriza por considerar la realidad como múltiple, holística con una relación de interdependencia entre el sujeto y el objeto y su finalidad es la comprensión de las relaciones internas, es decir, comprender e interpretar la realidad, los significados que tienen para las personas los hechos y las acciones de su vida. Para ello el investigador se vincula directamente al proceso para poder comprender la esencia del fenómeno a estudiar, por lo que los valores son explícitos e influyen directamente en los resultados de la investigación. Al trabajarse con pequeños grupos o casos, se transfieren los resultados.

En este paradigma se promueve la participación de los sujetos que forma parte del objeto de investigación, se pone énfasis en la investigación documental, en la observación participante y en las entrevistas en el trabajo de campo. Se realizan estudios de caso y se prepondera la interacción simbólica entre los sujetos. Hay una gran interacción del sujeto investigador que facilita la recolección de datos cualitativos de manera directa. El carácter subjetivo del análisis y la interpretación de los datos prevalece.

Tipo de estudio:

En la investigación se emplea un estudio descriptivo. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir.

En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga.

Tipo de diseño:

No experimental (transversal)

2.2 Población y Muestra.

El área de atletismo en la cual se desarrolla la investigación se encuentra enclavada en el Consejo Popular 1º de Mayo, esta posee una matrícula de 12 atletas continuantes. Para la realización de esta investigación se hace coincidir de forma intencional la población y la muestra.

Población: 12 atletas

Muestra: (no probabilística) 12 atletas de la categoría 10-11 años que representan el 100 % de la población.

Caracterización de la muestra

Edad	Sexo	Cantidad	Total
10	F	2	12
10	M	2	
11	F	5	
11	M	3	

Como parte de la muestra se seleccionaron 13 especialistas para validar la propuesta de juegos, con más de cinco años de experiencia, todos son master, por lo que se considera que sus opiniones son de valor y confiables.

2.3 Justificación de la investigación:

La importancia de la creación por parte del entrenador de formas nuevas es vital, ya que hace del proceso de adquisición de las habilidades y capacidades de los estudiantes un momento más ameno e interesante. El entrenador que se limita en forma exclusiva a la repetición de lo ya existente y no crea formas novedosas y diferentes, limita en gran medida una de sus capacidades fundamentales, convirtiéndose en una persona mecánica y en cierta medida frustrada, de ahí la importancia de explotar al máximo su nivel de creación e inventiva.

Es el hombre como ser racional el único capaz de transformar en su beneficio el mundo que lo rodea y a la vez transformarse a sí mismo en aras de su superación.

El entrenamiento deportivo en edades tempranas debe proyectarse como una forma entretenida y amena para que el estudiante desarrolle eficazmente sus capacidades físicas, objetivo en el cual juega un papel primordial la creatividad del entrenador para hacer de la práctica del deporte un momento esperado por el alumno. Unido a ello es imprescindible la creación por parte del entrenador de técnicas nuevas que incentiven el interés de sus educandos hacia la práctica deportiva. El Atletismo, no queda fuera de esta necesidad, ya que otros juegos deportivos toman de él la velocidad, la resistencia a la rapidez.

El dominio de capacidades físicas juegan un papel decisivo en la práctica del Atletismo por lo que resulta de vital importancia fomentar el mejoramiento de las mismas, proceso en el cual el entrenador desempeña un papel primordial al tener que lograr en sus clases la motivación de los estudiantes para la ejercitación de las capacidades necesarias para una práctica de dicho deporte de forma eficiente e integradora.

En este capítulo se exponen los métodos y cómo se utilizaron, se hace referencia a la población y la muestra, el tipo de estudio, así como la justificación de la investigación.

Capítulo III Resultados de la investigación.

3.1- Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

En el diagnóstico (físico) de salto de longitud sin carrera de impulso aplicado a los atletas (septiembre 2014) solo dos atletas (16,7%), logran alcanzar 1 punto (mínima calificación), el resto 10 (83,3%) no logran obtener puntos. (Anexo 2, según Programa de enseñanza del Atletismo).

Análisis de los resultados del Test Físico

En el test físico aplicado (diciembre 2014) tres atletas acumulan puntos (25%), 2 (16,7%) obtienen 2 puntos y 1(8,3%) alcanza 1 punto, los 9 restantes (75%) no obtienen puntuación. (Anexo 3, según Programa de enseñanza del Atletismo).

Resultados de las observaciones a sesiones de entrenamiento.

En observaciones a sesiones de entrenamiento, se pudo apreciar que las mismas estaban planificadas y poseían la estructura metodológica correspondiente, se considera por la observadora que la orientación de los objetivos es deficiente no existe una buena motivación para el trabajo con la fuerza, además las actividades planificadas para el objetivo de la capacidad física son poco variadas y se repiten en

varias sesiones, se puede apreciar que, en la gimnasia básica los alumnos no muestran interés por la actividad y se manifiestan desmotivados.

La atención a diferencias individuales es deficiente, se trabaja de forma conjunta, el grupo no está organizado atendiendo a sus características individuales (secciones simples o complejas) y la carga suministrada es la misma para todos los alumnos.

Por lo que se considera que el cumplimiento de los objetivos es parcial. (Anexo 4)

Análisis de los resultados del evento salto de longitud con carrera de impulso en la Competencia Provincial (Marzo 2015)

En la competencia provincial participan los 12 atletas de la muestra, al realizar un análisis de los resultados del evento salto de longitud con carrera de impulso en dicha competencia, se puede apreciar que solo dos atletas acumulan puntos en el evento (16,7%), los 10 atletas restantes (83,3%) no aportan puntos a su equipo a través del evento. (Anexo 1). Los resultados de las pruebas técnicas son satisfactorios, por lo que se puede deducir que los resultados deficientes se deben a insuficiencias que presentan los atletas en la fuerza de piernas. (según tablas de puntuación para pruebas combinadas, categorías infantiles. Confederación Centroamericana y del Caribe de Atletismo).

3.2 - Descripción de la propuesta.

El juego contribuye al desarrollo integral, favorece el desarrollo de habilidades y capacidades mentales, sociales y físicas; es el medio natural por el cual los niños expresan sus sentimientos, miedos, cariños y fantasías de un modo espontáneo y placentero. Por tal motivo se presenta una propuesta de actividades que posibilita mejorar la capacidad física fuerza.

Propuesta de juegos para mejorar la fuerza de piernas.

Juego # 1

Nombre: Yo te llevo, tú me traes.

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

Organización: Los alumnos formados en hileras (equipos), a 10 metros de la línea de salida se colocará un cono, balón u otro objeto para delimitar la distancia.

Desarrollo: A la voz del profesor, el primer alumno cargará al que le sigue en la hilera y lo transportará, al llegar a la marca, se cambian y regresa el otro cargando su compañero hasta la línea de salida, y entonces saldrá la segunda pareja.

Reglas: Si el alumno que va cargado se cae, no se puede avanzar en el transporte.

Materiales: Conos, balones, banderitas (objetos para delimitar distancia)

Juego # 2

Nombre: El tren saltarín.

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

Organización: Los alumnos formados en hileras (equipos), delante de cada equipo, a 20 metros se colocará una banderita, los alumnos se apoyarán sobre el pie izquierdo mientras el derecho lo flexionarán y será sujetado por el compañero de atrás, la mano izquierda será apoyada sobre el hombro de compañero que está delante.

Desarrollo: Con el sonido del silbato saldrán los equipos saltando en un pie hasta la banderita (zona de retorno), cambiarán de pie y mano de sujeción par regresar, gana el equipo que primero se coloque detrás de la línea de salida.

Reglas: No se puede avanzar con la formación rota.

Materiales: Banderitas, cono, balones.

Juego # 3

Nombre: ¿Quién camina más rápido?

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

Organización: Los alumnos formados en hileras (equipos), en posición de cuclillas, a 6 metros de la línea de salida se colocará un cono, balón u otro objeto para delimitar la distancia.

Desarrollo: A la voz del profesor los primeros alumnos de cada hilera se desplazarán en cuclillas de frente, al llegar a la banderita regresarán en cuclillas de espaldas.

Reglas: Se resta un punto al equipo que algún alumno se detenga.

Juego # 4

Nombre: ¿Quién salta más?

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

Organización: Los alumnos formados en hileras detrás de una línea de salida.

Desarrollo: A la señal de profesor, el primero de cada hilera, el lugar de caída será marcado con una banderita y el siguiente saltará desde la marca y así sucesivamente. Ganará el equipo que entre todos hayan alcanzado la mayor longitud.

Reglas: El salto se realizará con las dos piernas unidas.

Materiales: Banderitas.

Juego # 5

Nombre: Yo puedo más que tu.

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

Organización: Los alumnos formados en hileras, los primeros sujetando una soga que tendrá atado un objeto (goma de carro), una señal (cono) a 20 metros de la línea de salida.

Desarrollo: Con el sonido del silbato saldrán los primeros, darán la vuelta a la señal y regresarán para entregar la carga al compañero que le sigue en la hilera.

Reglas: No se puede salir hasta tanto no se tenga la soga en la mano.

Materiales: Sogas, conos, gomas de carro, u otro objeto pesado.

Juego # 6

Nombre: Saltando obstáculos.

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

Organización: Los alumnos en hileras, delante de cada una se pondrán cono, balones, vallas a una distancia de 60 centímetros uno del otro.

Desarrollo: A la voz del profesor los primeros saldrán saltando sobre los obstáculos en un pie (izquierdo), al llegar al final regresarán saltando con el otro pie (derecho).

Reglas: Se restará un punto por cada roce a los obstáculos.

Materiales: Conos, balones, vallas.

Juego # 7

Nombre: Yo soy el campeón.

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

Organización: Se formarán hileras en dirección al área de realizar el salto.

Desarrollo: A la voz del profesor los tres primeros alumnos saltarán sin impulso al frente, se señalará la mejor marca y el ganador sumará un punto para su equipo.

Reglas: Los alumnos solo podrán saltar una vez en el juego.

Materiales: Banderitas.

Juego # 8

Nombre: Venciendo obstáculos.

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

Organización: Los alumnos en hileras, delante de cada una se pondrán cono, balones, vallas a una distancia de 60 centímetros uno del otro.

Desarrollo: A la voz del profesor los primeros saldrán saltando sobre los obstáculos con las dos piernas, al llegar al final regresarán alternado los pies.

Reglas: Se restará un punto por cada roce a los obstáculos.

Materiales: Conos, balones, vallas.

Juego # 9

Nombre: Tracción de sogas.

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

Organización: Los alumnos formados en hileras (equipos), sujetando los extremos de una cuerda.

Desarrollo: A la voz del profesor comenzarán a alar cada equipo para sí, gana el equipo que logre mover al otro del lugar en que se encontraba.

Reglas: No se pueden dar alones.

Materiales: Sogas.

Juego # 10

Nombre: Salta ranita salta.

Objetivo: Mejorar la fuerza explosiva de piernas.

Organización: Los alumnos formados en hileras (equipos), en posición de cuclillas, a 6 metros de la línea de salida se colocará un cono, balón u otro objeto para delimitar la distancia.

Desarrollo: A la voz del profesor los primeros alumnos de cada hilera se desplazarán saltando de forma continua hasta llegar a la banderita, se ponen de pie y regresan corriendo de espaldas.

Reglas: Se resta un punto al equipo que algún alumno se detenga.

Materiales: Conos, balones, banderitas.

3.3 - Validación de la propuesta por criterio de especialistas.

Para realizar la validación de la propuesta, se aplica el método de consulta a especialistas, mediante la entrevista al personal seleccionado que se desempeñan como entrenadores, profesores y técnicos del INDER. Los mismos poseen una amplia experiencia. Dicho proceso de validación contó de tres etapas.

Primera etapa

Se realizó una entrevista individual con cada uno de los especialistas, donde se les explicó la razón por la cual había sido seleccionado, se precisó su voluntad de participar, una vez conocida la misma, se les dio a conocer los objetivos de la validación y su función como especialista y se les hizo llegar el documento que contenía el texto de la propuesta. Como resultados de este momento hubo consenso en todos los especialistas de participar y poner toda su capacidad en función del trabajo.

Segunda etapa

Análisis de la propuesta de actividades.

La propuesta se sometió a validación por los especialistas, los que se seleccionaron sobre la base de sus experiencias, conocimientos, nivel científico y labor que

desarrollan. Estos se distinguen por su sentido de la cooperación, la honestidad, sentido del deber, amor por su profesión y reconocida preparación profesional. En todos los casos contaron con suficiente tiempo para realizar el trabajo solicitado y emitir sus criterios sobre el programa.

Tercera etapa

Análisis de los criterios emitidos por los especialistas sobre la propuesta de actividades.

Para la validación se tuvo en cuenta dos aspectos como:

- 1 - Requisitos para la selección.
- 2- Caracterización de los especialistas seleccionados.

Requisitos para la selección:

_Que los especialistas seleccionados tuvieran dominio de los contenidos del Atletismo.

_Experiencia en la docencia o el entrenamiento.

_Nivel académico y científico alcanzado.

Caracterización de los especialistas seleccionados:

Para realizar la caracterización se tuvo en cuenta Indicadores como:

Años de experiencias.

Nivel académico.

Nivel donde laboran.

Los años de experiencias de los especialistas seleccionados oscilan entre 10 a 15 años en la docencia.

El nivel académico de los especialistas seleccionados se relaciona a continuación:

11 Master en Actividad Física en la Comunidad.

2 Master en Educación.

Nivel donde laboran: Profesores del Centro Universitario Municipal (Cultura Física), metodólogos, entrenadores del INDER y profesores de Educación Física.

Elaboración de Instrumento para ofrecer a los especialistas.

En el proceso de elaboración del instrumento para ofrecer a los especialistas con el objetivo de validar la propuesta se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores:

- Posibilidad de insertar la propuesta en la sesión de entrenamiento.
- Contribuye a resolver un problema de la práctica.
- Estructura de la propuesta de juegos.
- La propuesta de juegos responde a los objetivos de la investigación.
- La propuesta de juegos es aplicable.

- La propuesta de juegos es viable.
- Sugerencias si fueran necesarias.

3.4- Análisis de las opiniones emitidas por la consulta de especialistas.

En la encuesta aplicada a los especialistas se le solicita que evalúen unas series de indicadores los cuales aparecen reflejados en la tabla # 1 y se argumentan a continuación:

- Cuando se da la posibilidad a los especialistas de evaluar la posibilidad de insertar el proyecto, 11 de ellos (84,6 %) la evaluaron de 5 puntos y 2(15,3%) de 4 puntos, lo que evidencia que la propuesta reúne las características y condiciones para ser aplicada en la práctica.
- El 92,3 % (12 especialistas) evalúan de 5 la consideración que resuelve un problema práctico y solo 1(7,6%) la evalúa de 4.
- En el indicador estructura de la propuesta de juegos los 13 especialistas (100%) lo evalúa de 5 puntos.
- El 100 % de los especialistas plantean que el proyecto responde a los objetivos propuestos con la investigación y lo evalúa de 5 puntos.
- En cuanto a la posibilidad de aplicación de la propuesta los 13 especialistas (100%) emiten una evaluación de 5 puntos.
- El indicador de viabilidad es evaluado de 5

Tabla # 1: Resultado del criterio de especialistas.

Indicadores	5	%	4	%	3	%	2	%	1	%
Posibilidad de insertar la propuesta en la sesión de entrenamiento	11	84,7	2	15,3	0	0	0	0	0	0
Contribuye a resolver un problema de la práctica	12	92,3	1	7,6	0	0	0	0	0	0
Estructura de la propuesta de juegos	13	100	0	0	0	0	0	0	0	0
La propuesta de juegos responde a los objetivos de la investigación	13	100	0	0	0	0	0	0	0	0
La propuesta de juegos es aplicable	13	100	0	0,0	0	0	0	0	0	0
La propuesta de juegos es viable	13	100	0	0,0	0	0	0	0	0	0

La propuesta de juegos para el mejoramiento de la fuerza explosiva de piernas en el entrenamiento de Atletismo puede ser aplicable y viable, ya que la misma, puede ser operada según su estructura, se puede realizar, y los resultados a alcanzar pueden ser satisfactorios. Además es relevante e importante en el entrenamiento por la significación práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora, es útil y puede servir además como elemento para la motivación de los atletas. Es pertinente ya que la propuesta es conducente, la misma conduce a lograr el objetivo planteado.

Sugerencias emitidas por los especialistas:

- Incrementar el número de juegos a la propuesta.
- Aplicar la propuesta de juegos.

3. 5 Conclusiones:

- 1- En el diagnóstico inicial se comprobó el deficiente desarrollo de la capacidad física fuerza de piernas para el salto de longitud en los atletas de la categoría 10-11 años en el Consejo Popular Perseverancia del municipio Aguada de Pasajeros.
- 2- A partir del diagnóstico realizado desde una perspectiva dinámica, se diseñó una propuesta de juegos para mejorar la fuerza de piernas; acorde a las particularidades de los participantes.
- 3- El criterio de especialistas demostró que la propuesta es aplicable, viable, pertinente y responde a los objetivos de la investigación

3.6 Recomendaciones

- Aplicar la propuesta de juegos para el mejoramiento de la fuerza de piernas en los atletas de la categoría 10-11 años.
- Socializar la propuesta con el objetivo de seguir trabajando en su perfeccionamiento.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro Torres, R. (2003). *Juegos cubanos*. Ciudad de la Habana: Editora Abril.
- Arteaga, J. (2004). El Juego y la Actividad Física. Retrieved from www.monografias.com
- Bandet, J. (1975). *Enseñar A Través del Juego*. Barcelona: Editorial Fontanella.
- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: INDE.
- Brown Hermini, W. (2008). *Teoría y Práctica de los juegos*. La Habana: Editorial Deportes.
- Buendía Eisman, L. (2004). *Temas fundamentales en la investigación educativa*. Madrid: Editorial La Muralla.
- Cadierno Matos, O. (2001). Clasificación y características de las capacidades motrices. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/>.
- Cañizares Hernández, M. (2008). *La psicología de la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación*. La Habana: Editorial Deportes.
- Colectivo de Autores. (2001). *Programa y Orientaciones Metodológicas de Educación Física, Primaria*. La Habana: Editorial Deportes.
- Colectivo de Autores. (2002a). *Folleto de teoría y práctica de los juegos. Material referativo de apoyo a la docencia*. La Habana: Escuela Internacional de Educación Física y Deportes.
- Colectivo de Autores. (2002b). *Programa de enseñanza del Atletismo*. La Habana: Editorial Deportes.
- Colectivo de Autores. (2009a). *Gimnasia Básica*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Colectivo de Autores. (2009b). Tablas de puntuación para pruebas combinadas, categorías infantiles. Confederación Centroamericana y del Caribe de Atletismo.
- Colectivo de Autores. (2009c). *Talento: concepciones y estrategias para su desarrollo en el contexto escolar*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Estévez Cullell, M., Arrollo Mendoza, M., & González Terry, C. (2006). *La Investigación científica en la Actividad Física*. La Habana: Editorial Deportes.
- Flores, M.S. (2000). *Propuesta de un programa de formación deportiva para el nivel de formación de la escuela de deportes de la ciudad de La Paz*. (Trabajo Final de Grado). INSAF, Santa Cruz-Bolivia.
- Forteza, A. (2000). Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica. *Revista Digital-Buenos Aires*, (30). Retrieved from <http://www.efdeportes.com/>

- Forteza, A. (2001). *La Bioadaptación, ley básica del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial Científico técnica.
- García García, L. (2011). *Propuesta de ejercicios especiales para el desarrollo de la fuerza especial de kayak, categoría 13-14 de Cienfuegos* (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos. "Carlos Rafael Rodríguez," Cienfuegos.
- Hechavarría Urdaneta, M. (2001). Reflexiones sobre la habilidad de los entrenadores para tomar e implementar sus decisiones. Presented at the II Conferencia Internacional de Educación Física y Deporte de Alto Rendimiento, La Habana: ISCF.
- Hernández Sampieri, R. (2003). *Metodología de la Investigación*. México, D.F.: Editorial McGraw Hill.
- López Rodríguez, A. (2006). *La Educación Física más Educación que Física*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Martínez, Ricardo F. (2004). *Formas en juego*. La Habana: Editorial Gente Nueva.
- Morales Martínez, J.C. (2012). *Propuesta de ejercicios pliométricos para el incremento de la fuerza del tren inferior en boxeadores de la categoría 15-16 años de la EIDE de Cienfuegos* (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos. "Carlos Rafael Rodríguez," Cienfuegos.
- Moya, B. W., & Valladares, E. A. (2005). *Implementación de un sistema de ejercicios para el desarrollo de la fuerza general en polistas femeninas en la categoría 13-15 años en la etapa general* (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos. "Carlos Rafael Rodríguez," Cienfuegos.
- Navarro, S., & Maqueira, G. (2005). La iniciación deportiva. El deporte escolar y el desarrollo motriz del niño. Acción. *Revista Cubana de La Cultura Física*.
- Negrín Pérez, R., & Salt Gómez, M. (2004). Adaptación, entrenamiento deportivo y su relación con las Ciencias Biológicas. Retrieved from <http://www.efdeportes.com>
- Pila, H. (2000). *Métodos y Normas para evaluar la preparación física y seleccionar talentos deportivos*. México, D.F.: Ediciones Supernova.
- Platonov, U. V. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Rius Sant, J. (2000). *Metodología del atletismo*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Sevilla, A. (2004). *Preparándote para entrenar*. Mérida. Yucatán: Villegas Performance System. Retrieved from alberto@neogym.cjb.net
- Vélez Blasco, M. (2000). *Novedades en el entrenamiento de la fuerza. II Sesiones de estudio*. Madrid: E.N.E.

Vignier García, A. (2012). *Ejercicios de fuerza rápida para levantadores de pesas de Cienfuegos* (Trabajo de Diploma). Universidad de Cienfuegos. "Carlos Rafael Rodríguez," Cienfuegos.

Villegas Sierra, V. (2004). *¿Las pesas te hacen lento?*. Mérida. Yucatán: Villegas Performance System.

Yucra Ribera, J. (2001). La evaluación en el proceso del entrenamiento deportivo. *E. F. Deporte*, 6(30). Retrieved from <http://www.efdeportes.com/>.

Anexos

Anexo 1

Resultados Competencia Provincial de la categoría (Abril2014)

Edad	Sexo	Salto Longitud Carr Impulso	Acumula puntos
10	F	2,76 m	No
10	F	2,54 m	No
10	M	2,64 m	No
10	M	2,39 m	No
11	M	3,46 m	Si (310)
11	F	2,68 m	No
11	F	2,56 m	No
11	F	2,53 m	No
11	F	2,72 m	No
11	F	2,72 m	No
11	M	2,89 m	No
11	M	3,61 m	Si (340)

Según Tablas de puntuación para pruebas combinadas en categorías infantiles de la Confederación Centroamericana y del Caribe de Atletismo 2009 Páginas 17-18

Tablas de puntuación para pruebas combinadas en categorías infantiles de la Confederación Centroamericana y del Caribe de Atletismo 2009 Páginas 17-18
Long Jump (Salto Largo)

Longitud Puntos Longitud Puntos

4.09 = 436	3.59 = 336
4.08 = 434	3.58 = 334
4.06 = 430	3.56 = 330
4.05 = 428	3.55 = 328
4.04 = 426	3.54 = 326
4.03 = 424	3.53 = 324
4.02 = 422	3.52 = 322
4.01 = 420	3.51 = 320
4.00 = 418	3.50 = 318
3.99 = 416	3.49 = 316
3.98 = 414	3.48 = 314
3.97 = 412	3.47 = 312
3.96 = 410	3.46 = 310
3.95 = 408	3.45 = 308
3.94 = 406	3.44 = 306
3.93 = 404	3.43 = 304
3.92 = 402	3.42 = 302
3.90 = 398	3.40 = 298
3.89 = 396	3.39 = 296
3.88 = 394	3.38 = 294
3.87 = 392	3.37 = 292
3.86 = 390	3.36 = 290
3.85 = 388	3.35 = 288
3.84 = 386	3.34 = 286
3.83 = 384	3.33 = 284
3.82 = 382	3.32 = 282
3.81 = 360	3.31 = 280
3.80 = 378	3.30 = 278
3.79 = 376	3.29 = 276
3.78 = 374	3.28 = 274
3.77 = 372	3.27 = 272
3.76 = 370	3.26 = 270
3.75 = 368	3.25 = 268
3.74 = 366	3.24 = 266
3.73 = 364	3.23 = 264
3.72 = 362	3.22 = 262
3.71 = 360	3.21 = 260
3.70 = 358	3.20 = 258
3.69 = 356	3.19 = 256
3.68 = 354	3.18 = 254
3.67 = 352	3.17 = 252
3.66 = 350	3.16 = 250
3.65 = 348	3.15 = 248
3.63 = 344	3.13 = 244
3.62 = 342	3.12 = 242
3.61 = 340	3.11 = 240
3.60 = 338	3.10 = 238

Anexo 2

Diagnóstico inicial aplicado:

Salto de longitud sin carrera de impulso.

Objetivo: Evaluar el nivel de fuerza explosiva que poseen los atletas.

Actividad: Dirigido a evaluar el nivel de fuerza explosiva con tendencia horizontal de los miembros inferiores. Se ejecuta en una superficie plana, preferiblemente el foso de salto de longitud, el aspirante realiza el movimiento pendular abajo- atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción delante de los brazos, empujando la superficie donde se apoya con sus dos piernas juntas, Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer. Se dan tres oportunidades para registrar el mejor resultado que se expresa en metros.

Resultados del diagnóstico inicial.

(Septiembre 2014, según tabla de rangos evaluativos del Programa de Enseñanza de atletismo 2002)

Edad	Sexo	Salto Longitud	Puntos
10	F	1,45	0
10	F	1,50	0
10	M	1,60	0
10	M	1,50	0
10	M	1,70	1
10	F	1,55	0
11	F	1,60	0
11	F	1,55	0
11	F	1,40	0
11	F	1,45	0
11	M	1,65	0
11	M	1,75	1

Rangos evaluativos para el salto de longitud sin carrera de impulso
(Según Programa de Enseñanza de atletismo 2002 p 39-40)

Categoría 10-11 años

	Salto de longitud sin carrera de impulso	
Puntos	Femenino	Masculino
5	1,80	1,83
4	1,77	1,80
3	1,74	1,78
2	1,70	1,74
1	1,66	1,70

Anexo 3

Test Físico

Salto de longitud con carrera de impulso.

Objetivo: Evaluar el nivel de fuerza explosiva que poseen los atletas.

Actividad: Se ejecuta en una superficie plana, preferiblemente el foso de salto de longitud, de acuerdo con el Reglamento de la IAAF (Federación Internacional de Atletismo Amateur) y la carrera de impulso con no más de 11 pasos, realizándose tres intentos para registrar el mejor. Su resultado se expresa en metros.

Resultados en el Test Físico

(Diciembre 2014, según tabla de rangos evaluativos del Programa de Enseñanza de atletismo 2002)

Edad	Sexo	Salto Longitud	Puntos
10	F	3,00	0
10	F	2,90	0
10	M	2,90	0
10	M	3,20	0
11	M	3,90	2
11	F	3,00	0
11	F	2,95	0
11	F	2,90	0
11	F	3,05	0
11	F	3,10	0
11	M	3,75	1
11	M	3,90	2

Rangos evaluativos para el salto de longitud con carrera de impulso
(Según Programa de Enseñanza de atletismo 2002 p 39-40)

Categoría 10-11 años

Puntos	Salto de longitud con carrera de impulso	
	Femenino	Masculino
5	4,02	4,22
4	3,90	4,05
3	3,76	3,95
2	3,68	3,90
1	3,60	3,74

Anexo 4

Guía de observación

Objetivo: Constatar el trabajo metodológico que realiza el entrenador de Atletismo en función de mejorar la capacidad física fuerza.

Aspectos a observar

- Forma en que aplican las técnicas de dirección de la sesión de entrenamiento.
- Actividades que realizan en función de la capacidad física fuerza.
- Correspondencia del objetivo fuerza y las actividades que desarrolla.
- Atención a las diferencias individuales.
- Cumplimiento de los objetivos.

Tipo de observación: estructurada y participante.

Anexo 5

CRITERIO DE ESPECIALISTAS

Nombre: _____ Años de experiencia: _____

Licenciado en: _____ Cargo: _____

Máster en: _____

Categoría docente: _____

Centro donde labora: _____

Municipio: _____

Marque con una cruz la alternativa que considere en cada uno de los siguientes elementos y argumente al respecto:

Indicadores	5	4	3	2	1
Posibilidad de insertar la propuesta en la sesión de entrenamiento					
Contribuye a resolver un problema de la práctica					
Estructura de la propuesta de juegos					
La propuesta de juegos responde a los objetivos de la investigación					
La propuesta de juegos es aplicable					
La propuesta de juegos es viable					

Le agradecemos cualquier sugerencia o recomendación con respecto a la propuesta:

Por favor, refiéralas a continuación:
