

METODOLOGÍA PARA DESARROLLAR HABILIDADES EN EL LANZAMIENTO EN LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS DEL DEPORTE ATLETISMO

METHODOLOGY TO DEVELOP SKILLS IN LAUNCHING IN CATEGORY 11-12 YEARS OF ATHLETICS

Autores: Yarialis Bueno Carbonell¹

José Ignacio Ruíz Sánchez²

Institución: ¹Dirección de Deportes Municipio 1ero de Enero, Cuba

²Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz, Cuba

Correo electrónico: Jose.ruiz61182@nauta.cu

RESUMEN

La Metodología para desarrollar habilidades en el lanzamiento de la pelota, mediante el trabajo independiente, en la categoría 11 – 12 años del deporte atletismo, constituye el eje central de la preparación de dichos atletas en la categoría antes mencionada, en la actualidad se tiene como antecedentes las insuficiencias detectadas en la investigación y que fundamentalmente se refieren al nivel de conocimiento de los elementos a trabajar en los principios metodológicos por la incorrecta utilización de las tareas y métodos que integran la metodología de la enseñanza, son escasos el uso de juegos y ejercicios, además del pobre dominio del reglamento actual. La investigación propone como objetivo general aplicar una metodología para enseñar a lanzar la pelota, categoría 11-12 años de ambos sexos, deporte atletismo eventos múltiples en el Municipio Primero de Enero.

Palabras clave: Enseñanza, Habilidades, Lanzamiento, Metodología, Pelota.

ABSTRACT

The author considers that the Methodology to develop abilities in the launching of the ball, by means of the independent work, in the category 11 - 12 years of the sport athletics, you/he/she constitutes the central axis of the preparation of this athletes before in the category mentioned, at the present time one has as antecedents the inadequacies detected in the investigation and that

fundamentally they refer at the level of knowledge of the elements to work in the methodological principles for the incorrect use of the tasks and methods that integrate methodology of the teaching, being scarce the use of games and exercises, besides the poor domain of the current regulation. As general objective he/she thinks about: To apply a methodology to teach to throw the ball, category 11-12 years of both sexes, sport athletics multiple events in the First Municipality of January.

Key word: Abilities, Ball, Launching, Methodology, Teaching.

INTRODUCCIÓN

“La enseñanza es una de las etapas más importante de la preparación técnica en los atletas. Los estudios realizados en esta materia han demostrado que la enseñanza efectiva de una técnica tiene una gran importancia para el posterior desarrollo de cualquier evento en el deporte Atletismo”. (Serantes, 2017 p5. a)

“En esta etapa inicial de la enseñanza es necesario desarrollar las cualidades motoras fundamentales, en particular las de fuerza, con el objetivo de superar la barrera física, peso de los implementos en los lanzamientos. Hay que crear la seguridad en cada principiante en la superación de las dificultades”. (Serantes, 2017 p5. b)

Acerca de la preparación técnica diferentes autores como (Forteza, A. 2013), definen que la preparación técnica deportiva es la forma más efectiva de solucionar una tarea motriz en correspondencia de las leyes mecánicas y biológicas y también las reglas; (Ozolin, N. G. y Markov, D. P., 1991) plantean que por técnica completa o acabada en general se entiende la forma más racional y efectiva de la ejecución del ejercicio deportivo que permita alcanzar el mejor de los resultados. Otros de los autores que se relaciona y se asume los criterios acerca de la técnica es (Verkhoshansky, Y., 2012) que hace alusión a la Técnica deportiva y considera que es perfecta si: Se corresponde con las particularidades individuales del deportista, garantiza un empleo eficaz y al mismo tiempo económico del potencial energético del deportista, se reproduce de forma estable en condiciones extremas, no se ve alterada ante una velocidad máxima de ejecución y alta potencia de los esfuerzos, se

conserva en estado de agotamiento y elevado estrés psíquico durante la competición.

Además de lo planteado anteriormente, en la clasificación del resultado deportivo en la iniciación del atletismo cubano. (Romero Frómeta, E. y Takahashi, 2004), plantean que el control de la preparación técnica no debe estar alejado del control de la preparación física, pues los lanzamientos son pruebas donde hay que realizar una marca y externamente el movimiento puede ser muy preciso y sin embargo el resultado ser exiguo. Por eso una y otra se complementan". (Romero, F, 2004: 19)

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

La preparación de un atleta depende de un trabajo durante un largo período de tiempo por lo que resulta recomendable su iniciación en edades tempranas donde se combinan las carreras, salto y lanzamiento logrando notables éxitos en Juegos Olímpicos, mundiales, panamericanos, centroamericanos y en otras competencias internacionales, en la actualidad se le presta mayor atención a la educación de las cualidades morales volitivas, a la preparación psicológicas, formación del carácter y desarrollo intelectual del atleta.

El atletismo es llamado el deporte **rey** porque todos los deportes necesitan sustentarse de él para poder desarrollarse es de ahí que las capacidades y habilidades le sirven al hombre desde las edades más tempranas para la defensa de la patria, como se conoce este deporte está lleno de hazañas universales donde el ser humano ha demostrado su constante evolución.

La autora hace referencia al programa de enseñanza del atletismo, argumentando que está concebido con el objetivo de desarrollar todas las

capacidades condicionales y coordinativas así como la técnica en los diferentes deportes para que el desarrollo de todo en conjunto pueda satisfacer la exigencia que demanda el trabajo del deportista propio de la edad y sexo , en edades tempranas los saltos horizontales, verticales, carreras planas de 40 metros ,1 000 metros planos , carrera de relevo 8 x 50 y el lanzamiento de la pelota de béisbol, es muy importante en estas edades, en el proceso de entrenamiento básico previo, es matriz principal establecer la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores en particular lo relacionado directamente con las técnicas deportivas, la formación multilateral del atleta presenta una tendencia una general y otra especial lo que serán más utilizados en correspondencia con la edad y la sub-etapa que se trate.

En el caso de la categoría 11 – 12 años se trabajan los siguientes eventos múltiples: 50m c/v; 60m/p; **lanzamiento de la pelota**; salto de altura; salto de longitud y 1000m/p. Cada sección de entrenamiento debe ser percibida por un acondicionamiento articular, general y especial que prepare atletas para las actividades principales a desarrollar, el lanzamiento de la pelota del béisbol es solo para la categoría 10 y 11 años, la corrección de errores en momentos determinados es muy importante para la vida atlética de los practicantes.

El contenido de los entrenamientos en los atletas, niños, jóvenes y adolescentes depende de las particularidades de su edad las cuales es muy importante tenerla presente a la hora de planificar, confeccionar el entrenamiento es necesario considerar que por su desarrollo biológico los atletas de una edad se diferencian de la otra para que el sistema óseo se desarrolle normalmente, es necesario elegir correctamente y dosificar de forma hábil los ejercicios, entre ellos los más valiosos son las carreras y los saltos estos ejercicios relajados al aire libre, estimulan la actividad, desarrolla la caja torácica y el aumento de las capacidades pulmonares, la gran elasticidad de cartílagos movilidad de las articulaciones de los atletas, ayuda a lograr gran amplitud en los movimientos que influye positivamente en el desarrollo del tejido óseo y contribuye a la formación y crecimiento del esqueleto del atleta ,

desde los 12 años comienza el crecimiento acelerado de los músculos para las competencias de atletismo se establecen los siguientes grupos de edades, preparatorios 10 y 11 años primaria ,13 y 14 años.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología general de la investigación se sustenta, desde los puntos de vista: filosófico, socio psicológico y pedagógico, con énfasis en el enfoque dialéctico-materialista, como método general de las ciencias y con la lógica de indagaciones teóricas, empíricas y estadísticas, apoyadas en diferentes métodos, técnicas e instrumentos, que hicieron posible la aproximación a la esencia del objeto de investigación.

Desde el punto de vista teórico, se realiza una sistematización del estudio del objeto de la investigación, que constituye un resultado que representa la contribución a la teoría en particular a la metodología de la enseñanza para el desarrollo de las habilidades en el lanzamiento de la pelota, aplicada al entrenamiento deportivo.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

La Metodología para desarrollar habilidades en la ejecución de los elementos técnicos del lanzamiento de pelota en los eventos múltiples del deporte atletismo, categoría 11 - 12 años a partir del trabajo independiente. Aparecen los resultados obtenidos en el diagnóstico, así como la fundamentación de la Metodología, su planeación y los resultados de su evaluación.

Metodología de la enseñanza del lanzamiento de la pelota.

Tarea No. 1. Familiarizar a los estudiantes con la Técnica del Lanzamiento de la Pelota.

Medios.

1. Explicación y demostración por parte del profesor o alumno aventajado de los elementos generales de la Técnica del Lanzamiento de la pelota. Utilizando para ello láminas, secuencias, fotos, películas, etc.
2. Brindar oportunidades a los alumnos la posibilidad para que ejecuten el movimiento enseñado de forma libre, como se concibió en dependencia a

las explicaciones y demostraciones hechas por el profesor o alumno aventajado.

Observaciones Metodológicas.

- Prestar atención a la correcta demostración que se le realice a los alumnos para no transmitir una mala imagen de la estructura de los movimientos, evitando así hábitos deformados en la estructura de estos.
- Los movimientos se deben realizar de forma armónica y acompasado, no apurar la ejecución de los mismos para que se pueda hacer una mayor fijación de su estructura.

Tarea No. 2. Enseñanza del agarre y salida del implemento en el lanzamiento de la pelota.

Medios.

1. Enseñanza del agarre.
2. Enseñanza de la colocación del implemento sobre la cabeza, posición del brazo contrario al que lanza, forma de conducción del implemento en forma simple.
3. Parados de frente al área, piernas abiertas a la anchura de los hombros, brazo de lanzar con el implemento se extiende y se llevará hacia atrás con una ligera inclinación del tronco también atrás, brazo contrario flexionado frente al pecho, realizar lanzamiento al frente por sobre la cabeza.
4. Parados de frente al área, pierna izquierda delante y derecha detrás ambas se mantienen abiertas a la anchura de los hombros, brazo de lanzar con el implemento se extiende y se llevará hacia atrás con una ligera inclinación y torsión del tronco también atrás y al costado, brazo contrario flexionado frente al pecho, realizar lanzamiento al frente por sobre la cabeza haciendo un giro de cadera en la misma dirección del lanzamiento.
5. Igual al ejercicio anterior, pero se situará el área un objeto o marcador a una distancia de 10 a 15 metros de los alumnos, realizar lanzamientos de precisión al objeto. Buscando un ángulo adecuado en la salida del implemento. Se ira alejando el objeto o marca en la medida que se vaya dominando el ejercicio.

Observaciones Metodológicas.

- Prestar especial atención a la conducción del implemento hacia atrás y la flexión del codo de lanzar, así como la salida del implemento que se deberá realizar por sobre la cabeza y no por el costado del cuerpo.
- Resulta de interés insistir en el ángulo adecuado de salida del implemento para que este pueda describir una correcta trayectoria en el espacio (curva balística).
- Todos estos movimiento se realizaran de forma enérgica y evitar contracciones de planos musculares innecesarias.

Tarea No. 3. Enseñanza de la fase del esfuerzo final en el lanzamiento de la pelota.

Medios.

1. Enseñanza de la posición del esfuerzo final. Sin implemento colocarse de lado al área, flexionar la pierna derecha en la articulación de la rodilla, pierna izquierda extendida, la abertura de ambas piernas se realizará en dependencia de las características individuales de los alumnos. El pie izquierdo algo retrasado en comparación al derecho para buscar un mejor apoyo. El tronco se inclina hacia la derecha y se recarga el peso del cuerpo sobre dicha pierna, brazo de lanzar extendido, el otro brazo flexionado frente al pecho. Vista en dirección al área.
2. Adoptar posición descrita anteriormente, sin implemento, iniciar giro en la planta del pie derecho, continuar el movimiento con el giro de la cadera hacia arriba y adelante, se gira el tronco, el brazo que se mantenía extendido se comienza a flexionar y llevar sobre la cabeza, para quedar en posición de frente al área, el tronco inclinado atrás describiendo una posición de arco que se inicia desde la posición del apoyo de la pierna derecha hasta la palma de la mano que sostiene el implemento, brazo contrario al de lanzar flexionado frente al pecho, vista al frente.
3. Igual al anterior, sin implemento, pero a partir de esta posición unir el movimiento de salida del implemento ya estudiado en la tarea # 2.

4. Igual al anterior, pero con implemento realizar el movimiento de lanzamiento.
5. Igual al anterior, pero con implemento realizar el movimiento de lanzamiento, se situará el área un objeto o marcador a una distancia de 15 a 20 metros de los alumnos, realizar lanzamientos de precisión al objeto. Buscando un ángulo adecuado en la salida del implemento. Se ira alejando el objeto o marca en la medida que se vaya dominando el ejercicio.

Observaciones Metodológicas.

- Prestar especial atención a la conducción del implemento hacia atrás y la flexión del codo de lanzar, así como la salida del implemento que se deberá realizar por sobre la cabeza y no por el costado del cuerpo.
- El giro que se inicia desde la planta del pie derecho, continua por la cadera, tronco y finaliza al llevar el brazo flexionado con el implemento sobre la cabeza, se deberá de realizar de forma enérgica y con una alta aceleración en la estructura del movimiento.
- Prestar especial atención al ángulo de salida del implemento para que este pueda describir una correcta trayectoria en el espacio (curva balística).

Tarea No 4. Enseñanza del ritmo de los últimos pasos (ritmo de 5 a 7 pasos) y de este al lanzamiento de la pelota.

Medios.

1. Enseñanza de la estructura del movimiento del ritmo de los últimos pasos y de este seguir al lanzamiento. Situar una marca de control convenientemente en la zona que hemos definido como área de lanzamiento, **paso #1** llegar a ella colocando el pie izquierdo, tronco de frente al área, vista al frente, brazo de lanzar (**sin implemento**), flexionado sobre la cabeza, brazo contrario al de lanzar flexionado frente al pecho, **paso # 2** mantener esa misma posición descrita anteriormente pero dentro de la zona del ritmo de los últimos pasos, **paso # 3** mantener la misma posición que la anterior, pero con una diferencia que el brazo de lanzar se lleva atrás extendido (conocido como retraso del implemento), **paso # 4** se mantiene la posición de retraso del implemento pero aquí se cruza la pierna

derecha por delante de la izquierda para dar lugar al cambio de posición que se traía de frente al área para dar lugar al **paso # 5** donde se adopta la posición del esfuerzo final estudiada en la tarea # 3.

2. Repetir esta misma estructura de movimientos pero caminando con 2 a 3 pasos antes de la marca de control, (**sin implemento**). Realizar imitación de la salida del implemento.
3. Igual al ejercicio anterior pero con un trote lento de 2 a 4 pasos, (**sin implemento**). Realizar imitación de la salida del implemento.
4. Igual al ejercicio anterior pero con una carrera $\frac{1}{2}$ velocidad de 6 a 8 pasos, (**sin implemento**). Realizar imitación de la salida del implemento.
5. Igual al ejercicio anterior pero con un trote lento de 2 a 4 pasos, (**con implemento**). Realizar lanzamiento del implemento.
6. Igual al ejercicio anterior pero con una carrera a $\frac{1}{2}$ velocidad de 6 a 8 pasos, (**con implemento**). Realizar lanzamiento del implemento.

Observaciones Metodológicas.

- En esta fase de la técnica del lanzamiento de la pelota se debe tener presente la coordinación de la estructura de los movimientos y no pasar a otro ejercicio de mayor complejidad hasta tanto no se domine el precedente.
- Aquí también se mantiene lo recomendado en tareas anteriores y que están referidos al correcto ángulo de salida del implemento, el retraso del implemento se realiza con el brazo de lanzar extendido, el brazo con el implemento se sacará por sobre la cabeza y no por el costado del cuerpo.
- Mantener la atención a la ejecución del movimiento en el esfuerzo final donde el giro que se inicia desde la planta del pie derecho, continua por la cadera, tronco y finaliza al llevar el brazo flexionado con el implemento sobre la cabeza, se deberá de realizar de forma enérgica y con una alta aceleración en la estructura de los movimientos.
- Insistir en el ángulo de salida del implemento para que este pueda describir una correcta trayectoria en el espacio de 32 a 38 grados (curva balística).

Tarea No. 5. Enseñanza de la carrera de impulso en combinación con el retraso del implemento.

Medios.

1. Trote conduciendo el implemento en una distancia de 30 a 40 metros.
2. Carrera a $\frac{1}{2}$ velocidad conduciendo el implemento en una distancia de 30 a 40 metros.
3. Trote conduciendo el implemento en una distancia de 15 a 20 metros, llegar a la marca de control y realizar el ritmo de los últimos pasos sin lanzar el implemento.
4. Carrera a $\frac{1}{2}$ velocidad conduciendo el implemento en una distancia de 15 a 20 metros, llegar a la marca de control y realizar el ritmo de los últimos pasos sin lanzar el implemento.
5. Carrera a $\frac{1}{2}$ velocidad conduciendo el implemento en una distancia de 15 a 20 metros, llegar a la marca de control y realizar el ritmo de los últimos lanzando el implemento.

Observaciones Metodológicas.

- Al efectuarse el retraso del implemento se tendrá en cuenta que este debe mantener la misma dirección que el de la carrera, que puedan incidir en la correcta ejecución del movimiento del esfuerzo final y por ende a la salida del implemento.
- Se mantienen las mismas orientaciones dadas en tareas anteriores sobre el ángulo de salida, posición del tronco en relación al implemento en sus distintas fases, movimiento activo y la eliminación de los movimientos innecesarios.

Tarea No. 6. Consolidación de los movimientos de la técnica del lanzamiento de la pelota.

Medios.

1. Consolidación del movimiento completo hasta llegar a la del esfuerzo final y salida del implemento (Realizar la primera parte del movimiento sin implemento).

2. Consolidación del movimiento completo del ritmo de los últimos pasos unido al esfuerzo final y salida del implemento con implemento sin lanzar.

Observaciones Metodológicas.

- En esta tarea se tendrá en cuenta a través del Método de repeticiones ir consolidando la estructura de los movimientos del Lanzamiento de la pelota.

Tarea No. 7. Perfeccionamiento del lanzamiento de la pelota.

Medios.

1. Perfeccionamiento la Técnica del Lanzamiento de la pelota a partir de la realización de una correcta ejecución de la estructura del movimiento con la correspondiente salida del implemento.
2. Perfeccionamiento de la estructura del movimiento total a partir de crear una situación acorde a una competencia, donde se deberá ir aplicando la reglamentación establecida para este evento.
3. Realizar competencias de control.

Observaciones Metodológicas.

Es importante que durante la ejecución de los distintos movimientos que integran esta técnica se realicen de forma relajada, enérgica y aplicando una fuerza máxima al implemento en su salida.

La presente metodología me sirvió para que los atletas mejoraran las habilidades en la ejecución de los lanzamientos durante los eventos múltiples en el deporte atletismo, alcanzando elevar sus resultados cualitativos y cuantitativos, lo que nos permitió un mejor nivel en los eventos a los cuales fuimos convocados.

CONCLUSIONES

La aplicación de la metodología para enseñar a lanzar la pelota, categoría 11-12 años de ambos sexos del deporte atletismo eventos múltiples en el municipio Primero de Enero, admitió corroborar la importancia que el citado sistema para alcanzar los resultados esperados en este deporte.

La metodología para enseñar a lanzar la pelota, categoría 11-12 años de ambos sexos del deporte atletismo eventos múltiples en el municipio Primero de Enero, posibilitó alcanzar una mejor preparación de los entrenadores que

atienden estos estudiantes de la base incorporados a la práctica del deporte atletismo.

La aplicación de una metodología creadora y basada en la ejecución de actividades donde la auto –preparación de entrenadores y atletas es tarea vital, permite alcanzar mejores resultados en los eventos convocados así como en la calidad de la ejecución de los elementos técnicos del lanzamiento de la pelota en la categoría 11 – 12 años del deporte atletismo.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- FORTEZA, A.: Citado por Barrio, R, A. Tesis de master en didáctica de los deportes de tiempos y marcas, Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, 2017.
- OZOLIN, N. G. Y MARKOV, D. P.: Citado por Barrio, R, A. Tesis de master en didáctica de los deportes de tiempos y marcas, Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez. Cuba. 2017.
- ROMERO FRÓMETA, E. Y TAKAHASHI, K.: Citado por Barrio, R, A. Tesis de master en didáctica de los deportes de tiempos y marcas, Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, 2017.
- SERANTES, P, A.: *Atletismo. Métodos para el entrenamiento de sus eventos*, Ed. Universitaria del Ministerio de Educación Superior, EDUNIV, La Habana, 2018.
- SERANTES, P, A.: *Atletismo. Métodos para la enseñanza de sus eventos*, Ed. Universitaria del Ministerio de Educación Superior, EDUNIV, La Habana 2018.
- VERKHOSHANSKY, Y.: Citado por Barrio, R, A. Tesis de master en didáctica de los deportes de tiempos y marcas, Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez. Cuba. 2017.