

ACCIONES DIDÁCTICAS PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL LANZAMIENTO DEL MARTILLO EN ATLETAS DE 12-13 AÑOS FEMENINO DE LA EIDE PROVINCIAL MARINA SAMUEL NOBLE

DIDACTIC ACTIONS FOR SPORTS INITIATION IN LAUNCH OF THE HAMMER IN 12-13 YEARS OLD FEMALES OF THE EIDE PROVINCIAL MARINA SAMUEL NOBLE

Autores: Lic. Arioel Barrios Rivera

M. Sc. Andres Serantes Pardo

Institución: Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

Correo electrónico: serantes@unica.cu

RESUMEN

Los autores consideran que las acciones didácticas para la iniciación deportiva en el lanzamiento del martillo en atletas de 12-13 años femenino de la EIDE provincial Marina Samuel Noble, constituyen el punto cardinal para dar solución a la problemática que viene incidiendo en la formación y preparación del deportista en la citada categoría y sexo en el deporte de Atletismo. En otro orden de cosas los resultados que han arrojado la investigación realizada con una duración de dos años, señalan que las atletas que llegan a este centro de estudio no cuentan con un nivel de preparación y conocimiento que le permitan desempeñarse con toda la eficiencia requerida para este nivel provincial.

Palabras clave: Acciones didácticas, Iniciación deportiva, Lanzamiento del martillo, Atletismo.

ABSTRACT

The authors consider that the didactic actions for the sport initiation in the launching of the hammer in feminine 12-13 year-old athletes of provincial EIDE

Marina Samuel Nobleman, they constitute the cardinal point to give solution to the problem that he/she comes impacting in the formation and the sportsman's preparation in the mentioned category and sex in the sport of Athletics. In another order of things, the results that they have thrown the investigation carried out with a two-year-old duration, they point out that the athletes that arrive to this study center don't have a preparation level and knowledge that allow him/her to act with all the efficiency required for this provincial level.

Keyword: Work didactic, Sport Initiation, Launching of the hammer, Athletic.

INTRODUCCIÓN

El lanzamiento de martillo es una especialidad del atletismo, ubicada dentro de las pruebas de campo. Consta de tres o cuatros giros sobre sí mismo. Es considerada una de las disciplinas más complejas del campo y pista, en la actualidad es practicado por mujeres y hombres.

Esta especialidad no es antigua como el lanzamiento del disco y la jabalina, siendo el origen de una herramienta de trabajo de los herreros. En los inicios el martillo tenía el cabo de madera y de hierro la maza. Los nórdicos e ingleses comenzaron a competir con este implemento aproximadamente en 1850, diez años más tarde en Oxford se lanzaba con una cadena, un asa y una bola en la punta.

Del estudio realizado a la bibliografía consultada, se ha podido conceptualizar que en estas edades la estructura de la técnica de esta disciplina, en particular sus características cinemáticas, o el llamado cuadro externo del movimiento, constituyen la tarea esencial de la metodología de enseñanza de la técnica.

Romero (1999), expresa que «el atleta debe ejecutar el movimiento completo en bruto, que, en el plano técnico, significa la estructura motora externa. Es la parte visible del movimiento y como responde eminentemente a su componente cinemática, el entrenador debe velar por sus características espaciales, temporales y espacio-temporales. Esta tendencia, traducida a la técnica significa

su dirección, su amplitud, su tempo, su aceleración, su velocidad y su ritmo, en fin, su belleza».

Según Puní (1990): «Uno de los componentes más importante de la preparación de un deportista es el desarrollo de su potencial motor, de su capacidad de movimiento, ya que este será el que permita incrementar su capacidad de rendimiento».

Martin (1998) señala que, desde el punto de vista funcional, la rapidez se expresa a través del parámetro velocidad es una capacidad biomotora compleja, la cual se manifiesta de distintas acciones y por dicha causa algunos hablan de ella como velocidad a reaccionar y accionar.

La movilidad es la capacidad del individuo de realizar cualquier movimiento, utilizando la mayor amplitud posible, tanto muscular como articular.

Consideraciones sobre movilidad:

- El desarrollo de esta cualidad es de gran importancia en estas edades.
- La movilidad es grande en niñas hasta los 11 años.
- Hasta los 10 años, siempre que sea posible, deberá efectuarse un entrenamiento general de la movilidad.
- La movilidad durante la infancia y la juventud, no requiere desarrollarse hasta el límite de movimiento, podría producirse el desarrollo de otras características de la movilidad que afecten de forma negativa, a largo plazo.
- La movilidad no se desarrolla por igual en los diferentes sistemas articulares. Un aumento de la movilidad de la columna vertebral, no tiene por qué corresponder con un aumento de la movilidad en la articulación de la cadera.
- Los ejercicios de movilidad han de realizarse preferentemente de forma activa.
- El entrenamiento de movilidad debe efectuarse en función de la edad.

Al determinar una movilidad demasiado grande, junto con muestras de debilidad en la musculatura del tronco, deberá darse más importancia al fortalecimiento muscular y no tanto a los estiramientos, que empeorarían todavía más este problema.

La coordinación son capacidades sensomotrices consideradas de rendimientos de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección del movimiento. Se caracterizan, en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Ellas se interaccionan con las habilidades motrices y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, por medio de su unidad con las capacidades condicionales

Para definir el concepto de técnica, Hernández (1994), en su obra Fundamento del deporte, Análisis de la estructura del juego deportivo; recoge unas series de conceptos expresados por diferentes autores, que se consideran importantes para el proceso de corrección de errores.

Para Grosser y Numajer (1996), la técnica deportiva, es el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas, la realización del movimiento ideal al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

Para Bompa (1994), «la técnica puede ser considerada como la manera de ejecutar un ejercicio físico. Cuanto más perfecta es la técnica, menos energía es necesaria para conseguir un resultado».

Para Ozolin (1991), la técnica deportiva, es el modo más racional y efectivo posible de la realización de los ejercicios. Además, la técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones de los deportistas, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares, con la observación de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones del medio exterior.

García (1996), plantea que la ejecución de los modelos siempre es interpretada de forma individual por cada deportista. Esa adaptación del modelo a las peculiaridades del deportista, a su nivel condicional o coordinativo, es a lo que se denomina estilo (adaptación adecuada a la técnica modelo Neumair, 1995).

Después de haber analizado, desde el punto de vista conceptual, varios aspectos que forman parte de la iniciación deportiva, se precede a la valoración del desarrollo del presente trabajo. Se pretende brindar un conjunto de acciones didácticas para la iniciación deportiva en el lanzamiento del martillo de las atletas de 12-13 años femenino, de la EIDE provincial Marina Samuel Noble. Por lo antes señalado, se considera que esta técnica de lanzamiento del martillo constituye una de las más difíciles en los eventos de campo del deporte atletismo.

DESARROLLO

Como elementos claves, en el progreso de las acciones didácticas para la iniciación deportiva en el lanzamiento del martillo en atletas de 12-13 años femenino, de la EIDE provincial Marina Samuel Noble, el procedimiento a seguir se centra en:

Primera etapa

Selección y sensibilización sobre los aspectos más generales de esta técnica del lanzamiento del martillo:

- ❖ Selección de los talentos. Se tendrá en cuenta la talla, el peso, las mediciones antropométricas y los test físicos. Los resultados van a ser comparados de acuerdo a las características que deben tener los lanzadores de martillo, para el sexo y categoría correspondiente.
- ❖ Tener una constitución física acorde a las exigencias del evento. Se centrará la atención al desarrollo multilateral de los principiantes.
- ❖ Desarrollar acciones encaminadas a lograr la motivación de estos atletas, principalmente con la utilización de diferentes medios audiovisuales, y charlas con atletas destacados de la provincia y el país.

Segunda etapa

Durante el proceso de adaptación funcional y desarrollo multilateral de los atletas, se desarrollarán un conjunto de acciones didácticas que irán dirigidas a:

- ❖ Se tendrá en cuenta que, para lograr buenos resultados en dichos atletas a este nivel, deben ser fuertes y rápidos, para soportar la velocidad de los movimientos y la carga de la fuerza.
- ❖ Al principio, los movimientos y ejercicios de lanzamientos deben ser de forma lenta. Después, se debe ir aumentando gradualmente la velocidad de los movimientos durante la ejecución de los lanzamientos, tratando de llevarla al máximo y conservando lo correcto de la técnica.
- ❖ El nivel de repeticiones de los ejercicios, depende del nivel de su consolidación. Generalmente en una clase, se incluyen ejercicios para la solución de varias tareas. Ejemplo: En una clase se pueden ejecutar:
 - a) Ejercicios de boleo preliminar para fortalecer este hábito.
 - b) Enseñanza de los giros sin el implemento (los movimientos de las piernas).
 - c) Ejercitarse en el lanzamiento de la bala, de mancuernas, piedras, pelotas medicinales etc., con dos manos por sobre la cabeza hacia atrás, para la formación del hábito de extensión del tronco y las piernas, necesarios para el trabajo del esfuerzo final.
 - d) Utilizando el lanzamiento del implemento con un giro, se puede también, prestar atención al perfeccionamiento de la técnica de los ejercicios estudiados con anterioridad (boleos preliminares y los giros).
 - e) Durante la enseñanza del lanzamiento del martillo, es necesario observar medidas especiales de protección
 - f) El lanzamiento del martillo y los ejercicios con éste, se deben ejecutar solamente en lugares equipados en correspondencia con las reglas de las competencias.

Se realizó una fructífera caracterización de las etapas en que se estructuran estas acciones didácticas, para la iniciación deportiva en el lanzamiento del martillo en atletas de 12-13 años femenino, de la EIDE provincial Marina Samuel Noble.

CONCLUSIONES

En la adolescencia, se experimentan un gran número de cambios morfológicos, funcionales y emocionales. Se producen en atletas de la categoría de 12-13 años femenino cambios en la experiencia motriz, que se enriquece por vía de los mecanismos de reflejos condicionales. Las costumbres motrices adquiridas durante la infancia, por los contenidos recibidos a través de la Educación Física en grados precedentes, se caracteriza por su gran estabilidad, lo cual indica la importancia de consolidar la metodología de las habilidades en el lanzamiento del martillo en el deporte de atletismo.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ACOSTA, L.: *Tiempos de crecimiento de las carreras de velocidad y vallas*, Trabajo de Diploma, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, Ciudad Habana, Cuba, 2000.
- BALLESTEROS, J.M.: *Manual de entrenamiento Básico*, Ed. International Amateur Athletic Federation, pp. 116, London, 1991.
- BARRIOS, J. Y RANZOLA, A.: *Manual para el deporte de Iniciación y Desarrollo*, Ed. Deportes, La Habana, Cuba, 1998.
- BETANCOURT, L. Y LUCAS, V.: *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*, Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, Cuba, 1991.
- BLÁZQUEZ, D.: *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, Ed. INDE, Barcelona, España, 1995.
- BLÁZQUEZ, D.: *Evaluar en Educación Física*, Ed. INDE, Barcelona, España, 1990.
- BOMPA, T.: *Theory and Methodology of Training*, Ed. by Orietta Calcina, Canada, 1994.
- CALDERÓN, J.C.: *Bases Científico metodológicas de los aspectos principales del proceso de educación física*, Ediciones ACCAFIDE, pp. 86, La Habana, Cuba, 1994.

- CASTAÑEDA, J. Y COL.: *Programa de Iniciación en la etapa de formación básica del Atletismo cubano edades 8-11 años*, Soporte digital, Ciudad de la Habana, Cuba, 2001.
- CUEVAS, A. Y COL.: *Programa de preparación del deportista Atletismo: Medio fondo, fondo y marcha*, Comisión Nacional de Atletismo, pp. 111, La Habana, Cuba, 2000.
- DE LA TORRE, N.A.: *Apuntes para un compendio sobre metodología de la investigación Científica*, Libro Digital, Pinar del Río, Cuba, 1999.
- GROSSER, D. Y NUMAJER, C.: *Técnica de Entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes*, Ed. Martínez Roca, México, 1996.
- GARCÍAS, J.M.: *Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones*, Ed. Gymnos, Madrid, España, 1996.
- HERNÁNDEZ, M.: *Fundamento del deporte, Análisis de las estructuras del juego deportivo*, Ed. INDE, Barcelona, España, 1994.
- HERRERO, M.L.: *Utilización de la técnica de coordenadas polares en el estudio de la interacción infantil en el marco escolar*, Psycotthem 12, pp. 292-297, 2000.
- MARTÍN, R.: *Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad*, COES, Madrid, España, 1998.
- NEUMAIR, A.: *Entrenamiento de la técnica*, Ed. Paidotribo, Barcelona, España, 1995.
- OZOLIN, N. Y MARKOV, D.: *Atletismo*, Ed. Mir, Moscú, 1991.
- PUNI, T.: *Psicología para técnicos de la Cultura Física*, Moscú, 1990.
- ROMERO, R.: *La expresión y comunicación corporal desde el ámbito de la educación física: elementos, características y enfoque globalizador de la misma*, Asociación para el desarrollo de la Comunidad Educativa en España y Grupo Editorial Universitario, Granada, España, 1999.
- SERANTES, A.: *Atletismo. Métodos para la Enseñanza y entrenamiento de sus Eventos*, Ciego de Ávila, Cuba, 2005.