

**VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.
Pinar del Río '07.**

Título: **Programa para la iniciación al salto con pértiga.**

Autores: **Lic. Agnie Sánchez Acosta.**

Dr.C. Alberto Sánchez Oms.

Lic. Greta Espinosa Samper.

Institución: Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

Los saltos son la forma natural de vencer los obstáculos y se caracterizan por esfuerzos musculares máximos en un tiempo corto. Estos perfeccionan la destreza de los deportistas en dominar su cuerpo y controlar los esfuerzos, y desarrollan: la fuerza, la rapidez, la agilidad y la valentía. Esta gran familia se divide en dos grupos: los saltos verticales y los horizontales, encontrándose el Salto con Pértiga en el primer grupo.

En dicho salto debe manifestarse de forma específica, un gran nivel de la capacidad de fuerza rápida como un prerrequisito importante, así como las destrezas acrobáticas y gimnásticas, además se debe enfatizar en los ejercicios auxiliares con aparatos.

Es de todos conocido que las destrezas que se aprenden de una manera incorrecta son muy difíciles de corregir más tarde y, más aún, muchas ni se pueden subsanar, por lo que es absolutamente necesario que la técnica comience a trabajarse desde la niñez.

A pesar del gran prestigio a escala nacional e internacional del área de salto cubana, el Salto con Pértiga es una de las disciplinas más rezagadas dentro de este grupo, dado entre otras cosas por las exigencias de esta disciplina, el nivel de preparación científico-técnico-metodológico que deben tener los entrenadores y las limitaciones materiales las cuales frenan considerablemente la práctica del Salto con Pértiga, tanto en la base como en el alto rendimiento, haciéndose más

crítico en la etapa de iniciación, donde se deben crear hábitos y habilidades que determinarán en un futuro contar con pertiguistas de calidad de ambos sexos.

Asegurar el relevo en las nuevas generaciones es tarea de los entrenadores e investigadores que tienen a su cargo el mejoramiento de los métodos, técnicas y programas del entrenamiento deportivo.

Además queremos resaltar que la carencia de medios ha provocado un descenso en la práctica masiva y por tanto en los resultados de esta modalidad, fácilmente apreciables en la longevidad de los récords nacionales, tan es así que en las décadas del 70 y el 80, varios atletas sobrepasaron los 5.00m (Moré, Laza y Perdomo entre otros), algo muy difícil hoy día.

Sobre el tema del Salto con Pértiga se han realizado varias investigaciones, las cuales no han aportado mucho a la solución de los problemas referentes a la etapa de iniciación, o al cumplimiento de los objetivos en la misma; además los programas de preparación del deportista no han tenido en cuenta la complejidad de esta disciplina, y el tratamiento especial de la preparación desde edades tempranas, donde el implemento juega un papel importante y con el cual no se cuenta hoy día, ya que sólo hay una colección oficial en el equipo nacional que no sobrepasa de tres pértigas para todos los saltadores, siendo aun más precaria la situación en las demás provincias del país, donde no se cuenta con pértigas y mucho menos con colchones, realidad que encontramos en la provincia Villa Clara.

Otro detalle importante es el hecho de que en la actualidad en las categorías pequeñas, el Salto con Pértiga no figura en las disciplinas que se han seleccionado para competencias y por tanto no es motivo de clase para el entrenador, a pesar de que en estas edades las capacidades coordinativas como capacidad básica del pertiguista tienen su estadio máximo. Esto ha provocado que lleguen a la EIDE y ESPA, atletas improvisados en esa disciplina quienes traen consigo muchos errores técnicos automatizados, junto con un bajo arsenal de habilidades, lo cual incide en el rendimiento del atleta.

Estos elementos nos sitúan ante una dificultad que podemos resumir en que existen insuficientes indicaciones metodológicas en los programas de preparación de las reservas deportivas que se inician en la disciplina de Salto con Pértiga.

Estas contradicciones entre lo actual y lo deseado, nos colocan ante el siguiente problema: ¿Cómo contribuir a la iniciación del Salto con Pértiga teniendo en cuenta las actuales limitaciones materiales del país?

Para buscar una respuesta nos hemos propuesto diseñar un programa, que permita bajo las actuales limitaciones materiales, la iniciación al Salto con Pértiga en el territorio de Villa Clara.

En esa búsqueda desarrollaremos una investigación de tipo aplicada, pues intenta dar respuesta a un problema práctico de la realidad y se caracteriza por tener un enfoque Histórico Dialéctico Materialista, que permite utilizar métodos y técnicas en correspondencia con la naturaleza del objeto de estudio.

Para obtener los datos pertinentes trabajamos con tres poblaciones.

Población 1: Representada por todos los entrenadores del eslabón de base de la provincia Villa Clara y que se vinculan con el Deporte de Iniciación. (40)

Población 2: Integrada por directivos provinciales que se relacionan directamente con el Atletismo. (6)

Población 3: Los once expertos que colaboraron con la investigación, con un promedio de 27 años de experiencia.

A partir de la estructura prevista en el proceso investigativo desarrollamos un Diagnóstico sobre la situación actual de la iniciación al Salto con Pértiga en Villa Clara.

Mediante las observaciones realizadas en la pista "Aurelio Janet" y la pista "Sala Amistad", pudimos percatarnos que en la primera, no hay cajón de Salto con Pértiga, contando sólo con el tanque de Salto de Longitud y Triple; tampoco existen pértigas, ni poseen practicantes de ninguna edad en dicha disciplina.

En el caso de la pista "Sala Amistad" se cuenta con cuatro tanques de arena y una pistilla de Salto con Pértiga, además se poseen sólo pedazos de colchón de poliespuma además de tres pértigas recortadas y en mal estado, así como cuatro

practicantes, pero mayores de trece años que son matrícula de la EIDE y la ESPA. En el caso de la pista de la Facultad de Cultura Física, no se practica esta disciplina con fines competitivos.

Resumiendo podemos plantear que en Santa Clara las condiciones materiales limitan la enseñanza del Salto con Pértiga y se necesitan alternativas para mejorar dicha situación.

La encuesta a entrenadores arrojó que en su totalidad consideran que el Salto con Pértiga debe iniciarse en edades tempranas, de igual forma son de la opinión que en los programas de preparación para el deportista deben existir indicaciones para la enseñanza del Salto con Pértiga en la etapa de iniciación, pues en esas edades las capacidades coordinativas tienen estadio máximo.

La totalidad de los entrenadores plantean que son insuficientes los contenidos del Programa de Preparación del Deportista Escolar en función de la enseñanza del Salto con Pértiga, pues sólo son tratados en la categoría 14-15 años y Cadete con un alto grado de especialización en los ejercicios y falta de un arsenal general de las habilidades para esta disciplina.

De manera similar plantean que no cuentan con los medios para enseñar esta disciplina, lo cual limita su masividad.

El 100% de los entrenadores plantean que no preparan a los atletas de la categoría pequeña en Salto con Pértiga, porque no está normado en las disciplinas competitivas de la categoría infantil, además por no contar con medios para esto.

Todos consideran beneficioso el inicio de la enseñanza del Salto con Pértiga, argumentando que es una edad donde el niño no siente temor en la realización de los ejercicios acrobáticos, tienen curiosidad ante la sensación de temor, o sea, les gusta desafiar el miedo. Además opinan que en estos momentos se improvisan los saltadores en la categoría 14-15 años, pues no traen base de las categorías pequeñas, es decir se toman atletas no clasificados para los Juegos Escolares en otras disciplinas y se les prepara para esto.

El 85% de los entrenadores plantean dominar la metodología de la enseñanza del Salto con Pértiga, aspecto que consideramos es cuestionable, pues si bien es

contenido del Deporte del Plan de Estudio de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, en su mayoría poseen más de 5 años de graduados y como pudo verse en las respuestas anteriores es una disciplina que ellos no entrenan.

Se entrevistaron directivos del Atletismo, para corroborar lo planteado por los entrenadores en la encuesta, y el resultado fue el siguiente:

Coinciden con los entrenadores en que la provincia Villa Clara no cuenta con las condiciones adecuadas para la enseñanza del Salto con Pértiga en la Etapa de Iniciación. De igual forma todos consideran que las edades tempranas es la etapa en que se deben desarrollar los hábitos y habilidades para esta disciplina, así como un grupo de capacidades condicionales y, en especial, las coordinativas, empleándose como medio fundamental la acrobacia.

También existe coincidencia en que la mayoría de los entrenadores no dominan la metodología de la enseñanza del Salto con Pértiga, a pesar de ser un contenido tratado en la Licenciatura en Cultura Física; pues como la disciplina es poco practicada, no son muchas las experiencias que existen en tal sentido.

Propuesta de Programa Alternativo para la Iniciación al Salto con Pértiga.

Considerando los resultados de las opiniones de los entrenadores y directivos del Atletismo, las debilidades de los actuales programas y nuestras experiencias como atleta de la preselección nacional juvenil de saltos, proponemos el siguiente Programa cuyos elementos están recogidos en el índice del documento que a continuación presentaremos:

ÍNDICE

Introducción

- 1. Sistema de objetivos.**
 - 1.1. Objetivo general**
 - 1.2. Objetivos específicos**
- 2. Contenidos de la Preparación Técnica.**
 - 2.1. Características del Salto con Pértiga.**
 - 2.2. Pasos metodológicos para la enseñanza**
 - 2.3. Implementos.**

3. Desarrollo de algunas capacidades condicionales, coordinativas y su control.
 - 3.1. Desarrollo de las capacidades condicionales.
 - 3.2. Desarrollo de las capacidades coordinativas.
 - 3.3. Evaluación del desarrollo técnico de los atletas.
- 4- Indicaciones para la planificación de las cargas en la sesión de entrenamiento.

Valoración de la viabilidad del Programa según los especialistas

Para validar la viabilidad de la propuesta, partimos de la utilización del criterio de expertos, pues mediante la información brindada por los especialistas acerca de su nivel de información en el tema tratado, calculamos su coeficiente de competencia en el tema objeto de estudio, clasificándolos como expertos.

En nuestro caso, los once especialistas seleccionados para discurrir por el proceso de determinación del coeficiente de competencia resultaron seleccionados para la tarea, pues el cálculo del coeficiente de competencia promedio, resultó ser por aproximación 0.92, lo que hizo posible asumir los de coeficiente medio.

Para recoger su opinión acerca de la viabilidad de la propuesta utilizamos la encuesta.

Acerca de la propuesta los expertos opinan que:

La Propuesta tiene en cuenta las actuales condiciones materiales para la iniciación al Salto con Pértiga, pues diez de los once expertos así lo consideran.

Al valorar la propuesta como herramienta de trabajo para los entrenadores que desarrollan esta disciplina, los expertos consideran en su mayoría que es muy adecuada, expresión que se recoge en la siguiente tabla:

Niveles	Cantidad	%
Muy adecuado	10	90 %
Adecuado	1	9 %
Poco Adecuado	0	0 %

Además todos los expertos opinan que la propuesta puede contribuir a mejorar el retroceso que existe en el territorio en relación con el Salto con Pértiga.

La totalidad de los expertos opinan que la forma en que está estructurado el programa es bastante asequible a los entrenadores independientemente de su nivel.

Al responderse la pregunta abierta, (número 5) relacionada con la utilidad de la propuesta y la posibilidad de contribuir al logro de la eficiencia del trabajo, los expertos de manera generalizada afirman que es útil, pertinente, que le permite al entrenador conducir mejor el entrenamiento, sobre todo en esas categorías donde la enseñanza de la técnica requiere de que se den pasos de lo más fácil a lo más difícil, sobre todo por tratarse de esta disciplina que es altamente compleja.

Al solicitársele sugerencias a los expertos, varios no tienen sugerencias, otros plantean no confundir los métodos y los medios, incrementar las indicaciones por cada ejercicio, proponer indicaciones para prevenir lesiones, ampliar como trabajar las capacidades coordinativas, así como otras sugerencias que ya han sido erradicadas en el transcurso de la investigación.

Resumiendo podemos plantear, que la opinión de los expertos respecto a la propuesta es favorable, por lo que podemos plantear las siguientes ideas como Conclusiones

1. El diagnóstico del estado actual de la iniciación al Salto con Pértiga arrojó de manera general, que la provincia no cuenta con recursos materiales especializados para la práctica de esta disciplina, que es insuficiente el nivel de preparación metodológica de los entrenadores para su enseñanza y existe la necesidad de buscar una alternativa para el trabajo de la misma en las edades tempranas.
2. La entrevista a los docentes de la facultad que imparten esa asignatura y que son considerados especialistas, permitió considerar la propuesta como útil y pertinente.

Sobre la base de las ideas expuestas consideramos oportuno hacer las siguientes Recomendaciones:

1. Aplicar de forma experimental el programa propuesto.
2. Capacitar a los entrenadores para la aplicación del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barrios Recio, J. y Ranzola Ribas, A. *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Editorial Deportes. La Habana. 1998
2. Betancourt Mella, L. y col. *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1993
3. Castañeda López, J. y col. *Programa de iniciación en la etapa de formación básica del atletismo cubano. Edades 8-11 años*. Editorial José Antonio Huelga. Ciudad de La Habana. 2000
4. Dick Frank, W. *Principios del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1993
5. Feu Molina, S. "Factores a tener en cuenta para una iniciación deportiva educativa: el contexto". Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Revista Digital- Buenos Aires-Año8- No 61- agosto de 2002. Consultado el 11 de noviembre de 2002.
6. García Manso, J.M. y col. *Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Gymnos. Madrid. 1996
7. García, M.J. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones*. Editorial Gymnos. Madrid. 1996
8. Giménez Fuentes-Guerra, F.C. y E. Castillo "El tratamiento de la iniciación deportiva en la revista" Lecturas: Educación Física y Deportes desde su inicio hasta la actualidad. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd44/inc.htm>. Consultado el 25 de septiembre de 2004.
9. Grosser, M. *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo*. Editorial Martínez Roca. Barcelona. 1992
10. Hahn, E. *Entrenamiento con niños. Teoría-práctica, problemas específicos*. Editorial Martínez Roca México. 1988
11. Harre, D. *Teoría del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico-Técnica. La Habana. 1989
12. IAAF. *Curso Saltos y Lanzamientos Nivel II*. Santo Domingo, República Dominicana. 2004
13. Matviev, L. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial Raduga. Moscú. 1983
14. Mazza, A. y E. Mazza "La iniciación en el deporte". Disponible en: <http://villacan.com.ar/Rev3/beto3.htm>. Consultado el 12 de mayo de 2002.
15. Molina, I. J. y Cisneros, G. y col. *Planes y trabajos para los atletas de las áreas deportivas masivas especiales y escuelas de iniciación deportiva escolar (EIDE)*. Ciudad Habana INDER. 1981
16. Nápoles Cardoso, E. L. "Serguey Bubka: el adiós a un grande". Disponible en: <http://www.efdeportes.com> revista Digital-Buenos Aires-Año7- No 35-abril de 2001. Consultado el 10 de julio de 2001.
17. Oliver Coronado, A. *Iniciación al atletismo*. Editorial Alambra. Madrid. 1985
18. Ozolin, N. G. *Sistema contemporáneo del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de La Habana. 1983
19. Ozolin, N. G. y D. P. Markov *Atletismo*. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de La Habana. 1991
20. Platonov, V. N. *La adaptación en el deporte*. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1991
21. Rius Sant, J. *Metodología del Atletismo*. 2da Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona. 1996
22. Romero Frómata, E. *Manual de atletismo*. Editorial José Antonio Huelga. Ciudad Habana. 1989
23. Romero Frómata, E. y col. *Programa para la formación del atleta cubano de disciplinas múltiples*. Editorial José Antonio Huelga. Ciudad de La Habana. 2000
24. Romero Frómata, E. y L. Acosta Hernández. *Programa para la formación básica del saltador cubano de los grupos etéreos menores*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 2001.
25. Valdés Casal, H. y col. *Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1988.