

OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma.  
Vol. 16 No.55, abril-junio 2019. ISSN: 1817- 9088. RNPS: 2067. [olimpia@udg.co.cu](mailto:olimpia@udg.co.cu)

## Original

### **Diagnóstico de los acentos de trabajo por direcciones en el Lanzamiento del Martillo escolar de la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de Granma**

**Diagnosis of the accents of work by directions in the Launch of the School Hammer of the EIDE "Pedro Batista Fonseca" of Granma**

Lic. José Antonio Estrada Aguilar. EIDE “Pedro Batista Fonseca”. Entrenador de Atletismo.

Dr. C. José Ezequiel Garcés Carracedo. Profesor Titular, Universidad de Granma, Cuba,  
[jgarcesc@udg.co.cu](mailto:jgarcesc@udg.co.cu)

M. Sc. Teresa Justa Alcea Hernández. Profesora auxiliar, Universidad de Granma, Cuba,  
[talceah@udg.co.cu](mailto:talceah@udg.co.cu)

Recibido: 10/01/2019 Aceptado: 19/05/2019

#### **Resumen:**

En la convocatoria para competencia de la categoría escolar de Atletismo en el presente año, se realizara en exalon, por lo que se hace necesario combinar los acentos de trabajo en función de ello y del evento fundamental que en este caso es el Martillo. Por tal motivo diagnosticaremos si con lo panificado en años precedentes, se podrá alcanzar resultados competitivos satisfactorios, en los atletas de lanzamiento de Martillo, categoría escolar de la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de Granma. El objetivo fundamental de este estudio es realizar un diagnóstico de la organización de los acentos semanales por direcciones de trabajo de los atletas objeto de estudio. Para llevar a cabo este propósito se utilizaron métodos teóricos como análisis y síntesis, la inducción- deducción y la revisión de documento, como métodos empíricos se emplearon la observación, la medición y la entrevista. Este estudio diagnóstico permitirá sentar pausas en el orden metodológico a los entrenadores, para de esta manera hacer una planificación más exacta de la dinámica de la carga a trabajar en función de la enseñanza y perfeccionamiento de esta difícil modalidad del Atletismo.

**Palabras clave:** convocatoria; acentos de trabajo; direcciones de trabajo; diagnostico.

#### **Abstract**

In the call for competition of the school category of Athletics in the current year, will be held in exalon, so it is necessary to combine the accents of work based on it and the fundamental event that in this case is the Hammer. For this reason we will diagnose if with the bakery in previous years, it will be possible to reach satisfactory competitive results, in the launch athletes of

Hammer, school category of the EIDE "Pedro Batista Fonseca" of Granma. The main objective of this study is to make a diagnosis of the organization of the weekly accents by work directions of the athletes under study. To carry out this purpose, theoretical methods such as analysis and synthesis, induction-deduction and document revision were used, as empirical methods were used observation, measurement and interview. This diagnostic study will allow pauses in the methodological order to train coaches, in order to make a more accurate planning of the dynamics of the load to work in terms of teaching and perfecting this difficult modality of Athletics.

**Key words:** announcement; work accents; work addresses; diagnosis.

## **INTRODUCCION**

El niño, el adolescente y la lógica interna de los lanzamientos son factores muy importantes a considerar, para guiar el proceso. La iniciación del niño en los lanzamientos y las actividades deportivas favorece su desarrollo cardiovascular y respiratorio, el desarrollo de la resistencia, la rapidez, la fuerza y la flexibilidad; permite una más rápida recuperación de los efectos del cansancio sensorial producido por las labores intelectuales del estudio diario en el aula, estimula las hormonas del crecimiento, favorece la vascularización orgánica, es un método muy eficaz para la educación de valores y su formación estética, educa las cualidades volitivas, favoreciendo el estudio diario.

El plan de entrenamiento lo integran varios grupos de capacidades o medios, planificados a todo lo largo de la formación del atleta y que están muy íntimamente ligados a sus preparaciones física general, física especial, competitiva, técnica, moral-volitiva y otras. El entrenador prepara al atleta, apoyándose en un sistema de formación, donde combine óptimamente el conjunto de esas preparaciones, con el propósito de lograr que cumpla los objetivos formulados en dicho plan. En cada unidad de entrenamiento deben ser combinados los medios generales con los medios especiales, dándoles la prioridad a los medios generales en la tendencia de preparación general y a los medios especiales en las tendencias de preparación especial y competitiva.

En todo el proceso del entrenamiento en los periodos de iniciación general e iniciación especial, el matiz principal lo establece la formación multilateral del atleta y el logro de una gran escuela de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica de los lanzamientos. La convocatoria La Comisión Provincial de Atletismo convoca a los Juegos

Escolares para la categoría escolar que culminará participando en la final Escolar, los atletas clasificados e invitados de la etapa Zonal.

Cada equipo estará compuesto por:

- 4 atletas del sexo Femenino.
- 4 atletas del sexo Masculino.
- 2 entrenadores
- Se competirá en exalones ambos sexos
- Los exalones a competir son en el femenino el A,C,D,F y en el masculino 1,3,4,6 .

Por tal motivo se hace necesario revisar los documentos emitidos por la comisión nacional, para lograr encaminar la preparación de los atletas y obtener resultados satisfactorios en el exalon al que pertenece.

La Comisión Nacional de Atletismo en Cuba ha editado varios documentos relacionados con la planificación de los lanzamientos, tales como; Programa de Preparación de Deportista Tomo I y II y el Programa para la Formación Básica del Lanzador Cubano, que orientan a los entrenadores de esta área para llevar a cabo la estrategia de entrenamiento por categorías. El estudio más reciente propone la estructura general del plan, los porcentajes por preparación, los volúmenes mínimos y máximos para un día, así como la fórmula de elaboración de los microciclos, mesociclo y macrociclo; sin embargo, los acentos de trabajo semanales no son abordados, elemento indispensable en la determinación de la frecuencia en que deben trabajarse los medios y capacidades.

Téllez, Y Alcea, T (2006) La nueva propuesta de los acentos de trabajo semanales, partió de los objetivos y contenidos que orienta el Programa para la Formación Básica del Lanzador Cubano, se reajustaron las frecuencias que plantea el Programa de Preparación del Deportista, para una correcta distribución de los medios y capacidades que se planifican en las diferentes etapas.

En la investigación, Parámetros para la preparación técnica de los martillistas del equipo nacional cubano de los autores: Isidro Calá Regüíferos Carlos Alberto Lanz Kessel Mayra Vila Machado Yusimil Ramos Quian UCCFD “Manuel Fajardo”(2015)

Sin embargo, con la revisión bibliografía de los documentos que norman la preparación del Lanzador Cubano, encontramos limitaciones que nos llevan a plantear las problemáticas e insuficiencias siguientes:

Dificultad con la planificación y distribución de las direcciones por etapas de preparación en el lanzamiento del martillo.

Poca bibliografía para las combinaciones de las direcciones de trabajo por etapas en el lanzamiento del martillo.

Se utilizó en las consultas de los planes, programas de Preparación del Deportista y orientaciones metodológicas de la comisión nacional de atletismo.

Análisis del programa para la Formación Básica de los Lanzadores en el Atletismo (Martillo).

El programa, para la Formación Básica de los Lanzadores en el Atletismo, orientado por la Comisión Nacional de Atletismo (2004) y (2008), describe todo el trabajo y los medios para la preparación deportiva para los atletas de los grupos etéreos Menores (13-14 años), cadetes y juveniles, las direcciones, pero no orienta la articulación de los acentos para preparación .

El programa de preparación del deportista de Atletismo (2010), orienta todo lo de la preparación, incluso el trabajo por direcciones; así como los medios para desarrollarlo, pero ni como, ni en el orden más recomendable para un día.

Los entrenadores se guían por las distribuciones de acentos semanales orientados en el Programa de Preparación del Deportista de 1989 y por las experiencias de entrenadores y especialista, lo que no basta dado al nuevo régimen competitivo.

A partir de los presupuestos hasta aquí abordados, la presente investigación se plantea el siguiente:

Problema científico: las insuficiencias teórico-metodológicas en la concepción del proceso de entrenamiento deportivo, que limitan la relación sistémica de dicho proceso en la planificación del trabajo de los medios y capacidades en el Lanzamiento del Martillo según la etapa de entrenamiento.

Objetivo de investigación: Diagnosticar si la distribución de los acentos de trabajo en el Lanzamiento del Martillo, favorecen la adecuada utilización de los medios y capacidades por etapa de entrenamiento, atendiendo al nuevo sistema de competición en las categorías escolar de la EIDE “Pedro Batista Fonseca”.

## DESARROLLO

### Población y Muestra.

Para la realización de esta investigación se utilizaron los 3 atletas que representan un 100 % de la población en estudio, los que entrenan el lanzamiento del martillo categoría escolar, en la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de la provincia Granma. El equipo está integrado por 2 hembras y 1 varón los cuales tienen un promedio de edad de 12.5 años con 3 de experiencia deportiva y 1.5 años practicando esta disciplina, su peso promedio de 55 kg las hembras y 49 kg el varón y una estatura promedio de 1.60 cm y 1.56 cm respectivamente.

Métodos utilizados de acuerdo con el diseño de la investigación.

### Métodos teóricos

Histórico y lógico: Con el propósito de determinar los antecedentes y tendencias históricas de la utilización de acentos semanales en el lanzamiento del martillo

Análisis y síntesis: Para analizar los principales presupuestos teóricos que fundamentan la utilización de acentos semanales estableciendo generalizaciones que articulan los referentes teóricos con el modelo didáctico propuesto y su instrumentación; además de posibilitar el análisis de los resultados.

### Métodos empíricos

Observación: Para apreciar y medir la organización, planificación, ejecución, del proceso de entrenamiento deportivo, mediante acentos semanales de trabajo de las direcciones en los atletas de lanzamiento del martillo de EIDE “Pedro Batista Fonseca”.

Entrevista: Para conocer la valoración de entrenadores, técnicos, metodólogos y especialistas sobre proceso de entrenamiento deportivo mediante acentos semanales de trabajo de las direcciones en los atletas de lanzamiento del martillo de EIDE “Pedro Batista Fonseca”.

Revisión de documentos: Revisión de los planes de entrenamiento del lanzamiento del martillo femenino y masculino de la EIDE “Pedro Batista Fonseca”, los documentos normativos que amparan la correcta ejecución del proceso de entrenamiento deportivo, así como los informes de visitas de inspección y entrenamiento de los diferentes entrenadores y especialistas que participan en el proceso.

#### Métodos de la estadística

Estadística descriptiva: Para el procesamiento de la información obtenida de las encuestas, las entrevistas y la observación científica para la planificación y valoración del criterio de expertos, así como talleres de socialización y la construcción de tablas y gráficos, todo lo cual permite analizar cuantitativamente la constatación inicial y final de los resultados.

#### Análisis documental:

La revisión de documentos oficiales: Se utilizó en las consultas de los planes, programas de Preparación del Deportista y orientaciones metodológicas de la comisión nacional de atletismo.

Análisis del programa para la Formación Básica de los Lanzadores en el Atletismo (Martillo).

El programa, para la Formación Básica de los Lanzadores en el Atletismo, orientado por la Comisión Nacional de Atletismo (2004) y (2008), describe todo el trabajo y los medios para la preparación deportiva para los atletas de los grupos etéreos Menores (13-14 años), cadetes y juveniles, las direcciones, pero no orienta la articulación de los acentos para preparación .

El programa de preparación del deportista de Atletismo (2010), orienta todo lo de la preparación, incluso el trabajo por direcciones; así como los medios para desarrollarlo, pero ni como, ni en el orden más recomendable para un día.

El plan de entrenamiento para este GE y los restantes, se realiza teniendo en cuenta las Direcciones Determinantes del Rendimiento (DDR) y las Direcciones Condicionantes del Rendimiento (DCR) por ser un recurso metodológico superior.

La entrevista aplicada al profesor y a los 2 metodólogos

El entrenador y los metodólogos entrevistados coincidieron que los acentos que se planifican en la actualidad, no garantizan la preparación y competición de los atletas como se plantea en la convocatoria para los próximos juegos deportivos escolares de Atletismo. Lo que no garantiza que de la manera que son tratados los medios, se pueda tener resultados competitivos positivos en los eventos incorporados, a los atletas de lanzamiento de martillo.

**Acentos semanales de trabajo categoría cadete en área de lanzamiento. Propuesta de Téllez, Y Alcea, T (2006).**

Etapas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Acondicionamiento	Juegos Fortalecimiento R.A	Flexibilidad M.E L.G	Juegos Fortalecimiento R.A	Flexibilidad M.E L.G	Juegos Fortalecimiento R.A
Preparación Física General	L.G S.G F.G L.E R.A	L.T Tertulia c / v C - 80 m F.R C. 80-300m	L.G S.G F.G F.M R.A	L.T Tertulia c / v C - 80 m F.R C. 80-300m	L.G S.G F.G F.M L.E R.A
Preparación	L.T	Tertulia c / v	L.T	Tertulia c / v	L.T

Diagnóstico de los acentos de trabajo por direcciones en el lanzamiento del martillo

de Fuerza Máxima	C - 80 m	F.R	C - 80 m	F.R	L.G
	C. 80-300m	L.E	C. 80-300m	L.E	S.G
	L.G	R.A	L.G	R.A	F.G
	S.G		S.G		F.M
	F.G		F.G		
	F.M		F.M		
Preparación Física Especial	L.T	L.T	L.T	L.T	Tertulia c / v
	C - 80 m	F.R	C - 80 m	F.R	F.R
	L.G	L.E	L.G	L.E	L.G
	S.G	C. 80-300m	S.G	C. 80-300m	R.A
	F.G		F.G L.E		
Competitivo	L.T	L.T	L.T	L.T	Tertulia c / v
	C - 80 m	L.E	C - 80 m	L.E	F.R
	F.G	F.G	F.G	C. 80-300m	L.G
	F.R	C. 80-300m	F.R		
			S.G L.G		
Tránsito	Cross	Juegos L.G	Descanso activo	Cross	Juegos L.G

Simbología:

R.A - Resistencia Aerobia -- L.T - Lanzamientos Técnicos. --- L.E - Lanzamientos Especial.



L.G - Lanzamientos Generales. --- F.G - Fuerza General. ---- F.R - Fuerza Rápida.

F.M - Fuerza Máxima. ---- S.G - Salto Generales.--- T .c /v - Tertulia carreras con vallas.

C-80 m - Carrera menor 80 m. ---- C 80- 300 m - Carrera de 80 a 300 m.

M.E - Metodología de la enseñanza.

En esta propuesta que orienta a profesores y estudiantes de carrera de cultura física, para el momento en que fue creada, facilitaba la organización de los medios y preparaba de forma integral al lanzador del martillo, que su finalidad era competir en esa disciplina; sin embargo en la actualidad, la convocatoria para la competencia, los atletas deben participar en seis eventos, por lo que los medios deben garantizar alcanzar resultados en todos ellos.

**Distribución actual de los acentos semanales por direcciones de trabajo para el lanzador del martillo escolar de la EIDE, “Pedro Batista Fonseca”.**

Etapas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Vierne s	Sabado
Acondicion a- miento	RG SG LG J	ABC de lanzamiento  Metodolog ía de la Técnica del lanzamiento del martillo	R FG SG LG	ABC de lanzamiento  Metodolog ía de la Técnica del lanzamiento del martillo	RG SG LG J	
Preparació n Física General	LN LL R T C/V	LP LE LG FG	LN LL R T C/V	LL LE LP LG	LN LL R RG	ABC de lanzamiento  Metodolog ía de la Técnica del lanzamiento

Diagnóstico de los acentos de trabajo por direcciones en el lanzamiento del martillo

	RG	SG RV	RG	FG RV	SG	del martillo
Preparación de Fuerza Máxima	LP LN T C/V RV FM	LL LE R FR LG RG	LP LN T C/V RV FM SG	LL LE R FR LG RG	LP LN FM RE SG	ABC de lanzamiento  Metodología de la Técnica del lanzamiento del martillo
Preparación Física Especial	ABC de carreras LN LL FE RE	ABC de lanzamiento LP LE T C/V RV FM	ABC de carreras LN LL RE	ABC de lanzamiento R T C/V LL LP	ABC de carreras RV LN LL	ABC de lanzamiento  Metodología de la Técnica del lanzamiento del martillo
Competitivo	LN LL R FR	LN LE FM	LN LL R FR	LN C FM	LL R FR LE	C RE

	LE		LE			
--	----	--	----	--	--	--

Simbología: LN: Lanzamientos Normales – LL: Lanzamientos Ligero -- LP: Lanzamiento Pesados – Rapidez – RV: Resistencia a la Velocidad – ABC de Lanzamientos-- L.G: Lanzamientos Generales. --- F.G: Fuerza General. -- F.R: Fuerza Rápida. -- F.M: Fuerza Máxima. ---- S.G: Salto Generales -- T C/V: Tertulia carreras con vallas--- J: Juegos – ABC de carreras---C: Competencia

La revisión de los documentos planificados por el entrenador y la observación práctica. Nos mostró la insuficiencia para que los atletas dominen las 6 disciplinas que se exigen deben competir, ya que los acentos semanales distribuidos por preparación están encaminados a la preparación del lanzador de martillo, por ejemplo la tertulia con vallas es para mejorar la flexibilidad y la coordinación, la rapidez de tramos cortos en función de la velocidad de los giros y la resistencia general y especial para lograr mantener la misma intensidad en todas las repeticiones de lanzamientos encaminados a la técnica y mejores resultados su única disciplina competitiva ( el lanzamiento del martillo)

### **Conclusiones:**

- 1- Con el diagnóstico realizado a los documentos oficiales y otras bibliografías relacionadas con el tema, se comprobó que no son suficiente para la orientación al entrenador para la distribución de acentos semanales para el lanzamiento del martillo en el contexto competitivo actual.
- 2- De la entrevista realizada a los metodólogos y al entrenador, se evidencia la contradicción entre la distribución de direcciones para alcanzar resultados relevantes en el lanzamiento del martillo y los otros 5 eventos que también debe obtener resultados positivos.
- 3- La distribución que realiza el entrenador, no le permite alcanzar resultados relevantes en el exalon que se exige en la convocatoria actual para los atletas escolares de lanzamiento del martillo.

### **Referencias bibliográficas**

Isidro Calá Regüeiferos Carlos Alberto Lanz Kessel Mayra Vila Machado Yusimi Ramos Quian “(2015) Parámetros para la preparación técnica de los martillistas del equipo nacional cubano de los autores. UCCFD “Manuel Fajardo

Colectivo de autores (2010) Libro Programa de Preparación de Deportista Atletismo. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.

Romero Frómeta, E (2008). El entrenamiento Deportivo. Conceptos y metodología. Ciudad Habana. (Material docente. soporte digital).

Comisión Nacional de Atletismo (2006). Programa de iniciación en el eslabón de base del atletismo cubano, edades 8-11 años. Ciudad Habana, (Accesible en soporte magnético).

Comisión Nacional de Atletismo (2006) Programa para la formación básica del lanzador cubano. Ciudad Habana, (Accesible en soporte magnético).

Téllez, Y Alcea, T (2006) La nueva propuesta de los acentos de trabajo semanales, partió de los objetivos y contenidos que orienta el Programa para la Formación Básica del Lanzador Cubano

IAAF (2001). Correr, saltar, lanzar.

Romero Frómeta, E (2003). La iniciación en el atletismo en edades 10-11 años. Libro Digital.

Romero Frómeta, E (2000) La clase de entrenamiento. Ciudad Habana, Material docente, (en soporte magnético).

Colectivo de autores (2000). Trabajo Referativo. Ciudad Habana, Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Álvarez de Zayas, Carlos M. y Virginia M. Sierra Lombardi. (1999). La Investigación científica en la Sociedad del Conocimiento. La Habana. Editorial Academia.