

ACCIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL LANZAMIENTO DEL DISCO EN LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA

METHODOLOGICAL ACTIONS FOR TEACHING THE DISCUS THROWING TECHNIQUE IN THE PHYSICAL CULTURE DEGREE

- Herisbel Damián Villanueva Mayor. Cuba.
- Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
- Profesor Auxiliar. Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Vicedecano de Superación, Ciencia, Tecnología e Investigación de la Facultad 2. Entrenador deportivo. herisbel1978@gmail.com, herisbelvm@uccfd.cu. Cel. +5358171681.

Resumen

En Cuba el estudio de la técnica del lanzamiento del disco recae sobre cientos de atletas principiantes que se preparan en el aprendizaje de la técnica de esta disciplina en las escuelas, áreas deportivas y Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar. Sin embargo, aún con los avances que se han logrado en el ámbito del atletismo nacional, la metodología de enseñanza de la técnica en la etapa de iniciación, ha sido poco abordada y se ofrecen solo líneas generales. Por otra parte, los requerimientos del atletismo masivo exigen la generalización de una metodología que oriente a los profesores y entrenadores, de forma fácil y sencilla, mediante clases generales previamente preparadas, al dominio de los fundamentos biomecánicos de la técnica, mediante pasos metodológicos. Surge así el Problema Científico: ¿Cómo elaborar una propuesta metodológica de enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco que permita conformar un sistema de clases de fácil accesibilidad y dominio para los atletas que se inician en las áreas deportivas en esta disciplina? Se logra elaborar una propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco en la etapa de iniciación del Atletismo cubano, que permitió estructurar el contenido por clases. Ello fue posible gracias a la utilización de los métodos Estudio y análisis bibliográfico, Análisis y Síntesis, Histórico-Lógico y la Generalización de los resultados de la práctica, sobre la base de la experiencia del autor, que formó parte de la Selección Nacional Juvenil en el área de lanzamientos. Se acompañan 3 conclusiones e igual cantidad de recomendaciones.

Palabras claves: Lanzamiento del disco, Dirección principal de la Enseñanza, iniciación.

Abstract

In Cuba, the study of discus throwing technique falls to hundreds of beginner athletes who prepare to learn the technique of this discipline in schools, sports centers, and

School Sports Initiation Schools. However, even with the progress made in national athletics, the methodology for teaching the technique at the beginner level has been poorly addressed, and only general guidelines are offered. Furthermore, the requirements of mass athletics require the widespread use of a methodology that guides teachers and coaches, through pre-prepared general classes, in mastering the biomechanical fundamentals of the technique using methodological steps. Thus, the scientific problem arises: How to develop a methodological proposal for teaching discus throwing technique that allows for the creation of a system of classes that is easily accessible and masterable for athletes new to this discipline? A methodological proposal was developed for teaching discus throwing techniques at the introductory level of Cuban athletics, allowing for the structuring of the content by class. This was made possible through the use of bibliographical study and analysis, analysis and synthesis, historical-logical analysis, and generalization of practice results, based on the author's experience as a member of the National Youth Team in the throwing field. Three conclusions and an equal number of recommendations are included.

Keywords: Discus throwing, Main Teaching Department, introductory training.

Introducción.

El lanzamiento del disco es una prueba que exigen de una alta coordinación, equilibrio, fuerza rápida y explosiva, flexibilidad y rapidez, de la coordinación y la habilidad de concentrar los esfuerzos en un corto tiempo, mediante el mecanismo del latigazo. Todas ellas combinadas con un elevado nivel técnico de los deportistas. Igualmente es una disciplina que se caracteriza por esfuerzos musculares máximos en un corto período.

En Cuba, esta disciplina ocupa un lugar importante en los planes de estudio de las asignaturas del Atletismo en la carrera de Licenciatura en Cultura Física, pues muchos estudiantes aprenden la técnica de esta disciplina, como parte de las asignaturas lectivas correspondientes. Un peso importante en el estudio de la técnica del lanzamiento del disco recae sobre los cientos y cientos de atletas principiantes, que a lo largo del país, se preparan cada año, en el aprendizaje de la técnica de esa prueba en las escuelas, en las áreas deportivas y en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar en toda la geografía nacional.

Un colectivo de profesores de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" y de la Comisión Nacional de Atletismo elaboraron el Programa Integral de Preparación del Deportista para la formación básica del lanzador cubano donde expresaban que en todo el proceso del entrenamiento básico o previo, el matiz principal lo establece la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

Sin embargo, aún con los avances que se han logrado en estas pruebas y su peso importante en el ámbito del atletismo nacional, la metodología de enseñanza de la técnica, en particular en la etapa de iniciación, ha sido muy poco abordada y en ese programa se ofrecen solo líneas generales. Por otra parte, los requerimientos del atletismo masivo, exigen de la generalización de una metodología que oriente a todos los profesores y entrenadores, de forma fácil y sencilla, mediante clases generales previamente preparadas, que conduzcan al dominio de los fundamentos biomecánicos de la técnica, mediante pasos metodológicos al acceso de todos.

Rodríguez et al., 2022 reflexiona acerca de los componentes, categorías y sistema de principios que caracterizan la enseñanza deportiva, diferenciándolos de los del entrenamiento deportivo realizando una extensa revisión bibliográfica. Del mismo modo contextualiza la enseñanza deportiva y establece las características que la diferencian del entrenamiento deportivo a partir de la definición de sus componentes y del sistema de categorías pedagógicas, principios y regularidades que le son inherentes.

Burgos Mancilla 2020, concierta una propuesta metodológica para la enseñanza del lanzamiento del disco y martillo en atletas de categorías menores, en el departamento del Atlántico Colombia, mediante la cual brinda estrategias metodológicas a los entrenadores deportivos de esta especialidad, relacionadas con técnicas, tácticas y aspectos motores, para que los jóvenes atletas puedan desarrollar aspectos técnicos, físicos y psicológicos que les permitan mejorar su condición biomotora con el lanzamiento de disco y martillo.

Granda Vega 2021, expresa la necesidad de aplicar estrategias metodológicas de acuerdo a la necesidad de los deportistas pre-juveniles con la finalidad de evitar la monotonía y desinterés por la práctica del lanzamiento del disco.

En tal sentido nos preguntamos: ¿Cómo contribuir a la enseñanza técnica del lanzamiento del disco en los estudiantes que cursan la Licenciatura en Cultura Física en sus diferentes cursos regulares para los atletas que se inician en las áreas deportivas en esta disciplina? Esto nos permite socializar una propuesta metodológica en la enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco en la etapa de iniciación del atletismo cubano mediante un sistema de clases de fácil accesibilidad y dominio por los estudiantes que cursan la Licenciatura en Cultura Física en sus diferentes cursos regulares para los atletas que se inician en las áreas deportivas en esta disciplina.

A partir de este trabajo por primera vez se logra en el atletismo cubano, una propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica del disco dirigida a la etapa de iniciación deportiva, que contempla en su estructura la solución de los objetivos de la enseñanza mediante un sistema de clases, que conservando un carácter general, orienta a los futuros Licenciados en Cultura Física y entrenadores, de cómo dirigir el aprendizaje de

la técnica en esta disciplina. Del mismo modo la propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica será utilizada tanto en los cursos de Licenciatura en Cultura Física, como por parte de los entrenadores de atletismo del país y que podría ser extrapolada a otros países. Ella permite además perfeccionar la dirección del entrenamiento a corto y mediano plazos, al ofrecer elementos de utilidad para la evolución continua de la técnica y proveer los pasos metodológicos que permiten una enseñanza efectiva en la etapa de iniciación del atletismo. Ello incide directamente en la calidad de las sesiones de entrenamiento en las unidades dirigidas a la enseñanza en las escuelas deportivas del país.

Material y Método.

Para proceder a la investigación se utilizaron los métodos del nivel teórico Analítico Sintético e Inductivo Deductivo. Dentro de los empíricos nos servimos de la observación científica en función de recabar información sobre el proceso de enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco en la iniciación y en la docencia de pregrado en la carrera Cultura Física. Del mismo modo el Análisis de documentos que nos permitió valorar los documentos que norman la preparación técnica en la enseñanza del lanzamiento del disco. Se realizó un análisis bibliográfico retrospectivo, encaminado a la búsqueda de criterios relacionados directamente con los fundamentos de la técnica de los lanzamientos, su metodología de enseñanza y los criterios conceptuales en torno a la iniciación deportiva. Se procedió además a determinar las principales tareas y objetivos que deberían solucionarse para que el atleta principiante se apropie de la ejecución técnica correcta en un cuerpo de categorías didácticas por clases de la forma siguiente: Dirección principal de la enseñanza, Número de clase, Objetivos, Medios, Métodos, Distribución, Contenido e Indicaciones metodológicas.

El método de Analítico Sintético se utilizó para el estudio de fuentes documentales como los Programas Integrales de Preparación del Deportista de los últimos 20 años, los programas y guía de estudios del Atletismo en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo” y las consultas de Sitios Web, vinculados con información sobre iniciación deportiva y la enseñanza de la técnica en los lanzamientos. El método Histórico Lógico permitió la constatación de aquellos argumentos que antecedieron al problema científico, las causas de su desarrollo, para así lograr una interpretación eficiente de las diversas concepciones que relacionan los conceptos más actualizados en materia de iniciación deportiva y sobre la enseñanza de técnica en los lanzamientos. El método de Generalización de los resultados de la práctica se fundamenta en esta investigación, en las experiencias propias del autor, vinculadas con los años que entrenó el lanzamiento del disco y sus vínculos directos con los lanzamientos deportivos en las Escuelas de Iniciación Deportiva y la Escuela Superior

de Perfeccionamiento Atlético y muy en particular, los años de experiencias adquiridos en la puesta en práctica del proceso docente en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, en la asignatura de Atletismo.

Resultados y Discusión

Según Sánchez et al., 2021 la enseñanza de las habilidades deportivas del atletismo constituyen el punto de partida en la iniciación de sus practicantes, asegurándose de esta manera, así como con el desarrollo de las capacidades físicas su futura especialización. Un estudio de los Programas Integrales de Preparación del Deportista para el área de lanzamientos de los últimos 20 años refleja que como norma los contenidos relativos a la enseñanza de la técnica no han sido ampliamente explotados y se han manifestado en forma de lineamientos generales sin una estructura concebida. En los programas vigentes se muestra la tendencia general de la enseñanza mostrando solo los medios a utilizar. Esta forma de dirigir la metodología de enseñanza de la técnica manifiesta por sí misma un carácter eminentemente general y no tiene en cuenta la división de todo el contenido por clases. A partir de la elaboración de los Programas de Preparación del deportista 2000, 2006 y de los Programas de Preparación Integral del deportista 2013, 2016; y en los años 2021 Programas Integral de Preparación del deportista, se mantiene una eminente enseñanza de los lanzamientos deportivos de manera general y no evidencia un sistema de clases que conlleve al aprendizaje integrado y continuo de la disciplina lanzamiento del disco.

Rodríguez et al., 2022 al argumentar sobre la metodología de la enseñanza ofrece una respuesta concreta y aplicable para el perfeccionamiento del plan de estudios de la carrera, así como de los documentos normativos del desempeño de los profesores deportivos en el eslabón de base. En tal sentido muestra lineamientos que contribuyen a mejorar la enseñanza técnica del disco. Alarcón López 2010, plantea que dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, el entrenador es el encargado de mediar en el aprendizaje, por lo que deberá tomar decisiones sobre cómo controlar una serie de elementos que configuran este proceso. Del mismo modo hace referencia a que dentro del ámbito educativo existen dos vertientes que intentan explicar el proceso de enseñanza aprendizaje que se da en el alumno o jugador; por un lado está la Didáctica y por otro las teorías del currículum.

En los programas y Guía de Estudio de la asignatura Atletismo, que reciben los estudiantes en el ciclo de formación básica, los contenidos relacionados con la metodología de la enseñanza, están interconectados de la forma siguiente: “Factores fundamentales de los cuales depende el resultado en los Lanzamientos. Partes técnicas para su estudio. Sus características. Reglamentación. Técnica de cada parte. Tareas, medios, Indicaciones Metodológicas, Métodos y medios para la enseñanza de cada

disciplina". En el Sistema de Habilidades aparecen, entre otros: Explicar las acciones motrices que intervienen en la técnica y la metodología de su enseñanza; Demostrar las acciones motrices básicas de la técnica y la enseñanza en las pruebas que se estudian en el semestre y el conjunto de ejercicios que las caracterizan; Detectar las causas fundamentales de los errores que se cometen en las pruebas que intervienen en el atletismo escolar; Corregir las causas fundamentales de los errores que se cometen en las pruebas que intervienen en el atletismo escolar.

Ello implica que el proceso de la metodología de la enseñanza de la técnica no se refleja en forma de clases, lo cual sería de gran utilidad precisamente por no contarse con una metodología que refleje esas características y por su significado para los recién graduados. Cuando se valora el programa de deportes, en lo concerniente al Atletismo III en el Plan de estudios D y Atletismo II en el Plan de estudios E, se observa la misma tendencia. No hay que perder de vista que se investiga un problema cuyo campo de acción está íntimamente relacionado con el atletismo de iniciación, particularmente en los lanzamientos. En estos planes la metodología de la enseñanza se orienta en forma de tareas metodológicas con requerimientos de carácter general como lo estableciera Ozolin en 1989.

En el Plan E a partir de la nueva concepción pedagógica de la educación superior, en el Atletismo II correspondiente a la disciplina Teoría y Práctica del Deporte de la Carrera Cultura Física, del mismo modo la metodología de la enseñanza solo se ofrece a través de orientaciones generales y no como sistema de clases. Destaca dentro de su sistema de habilidades: explicar los fundamentos biológicos y psicológicos que sustentan la ejecución de las acciones motrices inherente al proceso de enseñanza- aprendizaje y desarrollo de las direcciones del rendimiento deportivo de las disciplinas atléticas motivo de estudio y demostrar el conjunto de acciones motrices inherente al proceso de enseñanza- aprendizaje de las disciplinas atléticas motivo de estudio.

En tal sentido Noa 2014 manifiesta que la enseñanza y el aprendizaje de la técnica de forma analítica, basada en esquemas y patrones (modelos) mecánicamente establecidos así como en situaciones de enseñanza aisladas y descontextualizadas de la realidad de los deportes, descuidando sus aspectos característicos, dificulta la comprensión de estos en su dimensión global, con evidente imposibilidad de transferir lo aprendido a la actividad competitiva. Continúa expresando que es por ello que se hace necesario elaborar y emplear situaciones didácticas de carácter global, donde los niños puedan acceder a aprendizajes contextualizados.

En correspondencia con el problema y objeto de estudio es preciso realizarle el control semántico al término iniciar, en tanto es proporcionar a alguien los primeros conocimientos o experiencias sobre algo. De esta manera, Blázquez, D (1995) explica

que la iniciación deportiva es un proceso cronológico, en el transcurso del cual el sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva y amplía el concepto haciendo referencias a que es el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes. Para Hernández Moreno et al., (2001) la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza aprendizaje seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional. Señala Párralo (2006) que la iniciación deportiva son aquellas acciones formativas que se corresponden con el comienzo del proceso de aprendizaje de las habilidades específicas para iniciar la práctica de uno o varios deportes. A juicio de Romero y González (2006) la Iniciación Deportiva es el período que demora un principiante en apropiarse de los fundamentos morfofuncionales y técnico tácticos básicos de un deporte. Ello implica a juicio del autor que la metodología de enseñanza se desarrolla en el propio proceso de entrenamiento, que provoca precisamente esas transformaciones.

De acuerdo con Hernández 2000 citado por Motato y Quilingo 2021, la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza y aprendizaje que emprende un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que se toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura. Hasta tanto el atleta que se inicia en los lanzamientos no desarrolle las habilidades que les permitan desenvolverse normalmente en las acciones que se llevan a cabo en ellos, no puede considerarse que ha sobrepasado la etapa de iniciación y ello solo se logra cuando el dominio técnico se muestra con un nivel grueso, y las transformaciones orgánicas, tanto en el plano morfológico (la estructura y topografía muscular) como en el plano funcional (el nivel básico de las cualidades físicas y coordinativas), alcancen un estado tal de desarrollo que permitan realizar el deporte con cierta efectividad.

Los entrenadores de lanzamientos, los técnicos encargados de todo el proceso de socialización de la iniciación deportiva, tienen que velar porque se logre una amplia masificación de esta etapa, en tanto hay una relación dialéctica entre la cantidad y la calidad, en la ley de los cambios cuantitativos y cualitativos. Nos refiere Martínez et al., 2021 que la enseñanza de la técnica en la fase de iniciación deportiva compromete muy de cerca el conocimiento de lo novedoso y lo contemporáneo que se deriva del contexto pedagógico y las formas de gestionarlos, como resultado las metodologías actuantes en cada uno de los deportes reclaman una continua actualización en el orden teórico, metodológico y práctico. Cuando se afronta la enseñanza de los lanzamientos en la

edad escolar, con independencia de que se trabaje en el marco de la escuela, en las actividades extraescolares o en las escuelas deportivas, se está ante un periodo donde el aprendizaje debe garantizar concordancia y complementación con el aprendizaje producido en el período lectivo de la Escuela Primaria o Secundaria. Al respecto concluye Álvarez 2022 que la enseñanza comprensiva, es una metodología diseñada para el aprendizaje de los deportes, que está basada en trabajar en primer lugar la táctica, a través del desarrollo de la conciencia táctica y la toma de decisión y, consecutivamente en segundo lugar, trabajar la técnica.

Coincidiendo con De Armas 2003 citado por Isidoria et al., 2022 el diseño de la metodología para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas es un conjunto de métodos, procedimientos, técnicas que regulados por determinados requerimientos, permiten ordenar mejor el pensamiento y modo de actuación, para obtener, descubrir, nuevos conocimientos en el diagnóstico de la teoría o en la solución de problemas de la práctica, así como la estructuración de la propuesta dada por dicha autora y el Centro de Estudios en Ciencias Pedagógicas (CECIP) del Instituto Superior Pedagógico Félix Varela de Villa Clara.

Propuesta metodológica para la enseñanza técnica del lanzamiento del disco.

La propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco tanto para atletas principiantes como para los estudiantes de la carrera en Cultura Física se diseñó en un cuerpo de categorías didácticas por clases de la siguiente forma:

La dirección principal de la enseñanza está íntimamente relacionada con la parte del lanzamiento que es dominante en la enseñanza, en ese momento. El Número de la clase está vinculado directamente con el ordinal correspondiente a la actividad docente que corresponde con la enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco. No puede pasarse por alto que el número de clases para lograr la intención didáctica principal de la propuesta metodológica, responde a una optimización del tiempo con tales propósitos, pero que en dependencia del grado de asimilación de los atletas principiantes que se vinculan con esta enseñanza, podría utilizarse un número mayor. La tendencia a un número menor de clases pudiera conducir al fracaso, por violación del principio de sistematización.

Los objetivos representan la categoría didáctica íntimamente asociada con los fundamentos de la técnica que están siendo tratados de forma dominante en esa clase. Los medios son el equipamiento necesario para poder llevar a cabo la aplicación de los contenidos. Los métodos responden a la intención didáctica dentro de la clase y refieren las formas organizativas más convenientes para aplicar los medios. La distribución es la forma organizativa que está asociada con las tareas individuales o colectivas. Los contenidos son los ejercicios o actividad académica principal, utilizados para solucionar

los objetivos de la clase. Las indicaciones metodológicas son aquellas premisas que deben ser dominantes cuando se aplican los diferentes contenidos, para que los principiantes se apropien de los objetivos formulados en la clase.

Dirección principal de la Enseñanza No.1 Crear en los atletas principiantes una concepción general de la técnica del lanzamiento del disco y la salida del implemento.			
Objetivos 7	Número de Clases 4 (De la # 1 a la # 4)	Contenidos 26	Indicaciones metodológicas 12
Dirección principal de la Enseñanza No.2 Dominar la posición de fuerza o esfuerzo final			
Objetivos 7	Número de Clases 6 (De la # 5 a la # 10)	Contenidos 39	Indicaciones metodológicas 18
Dirección principal de la Enseñanza No.3 Lanzar el implemento con giro			
Objetivos 3	Número de Clases 3 (De la # 11 a la # 13)	Contenidos 25	Indicaciones metodológicas 10
Dirección principal de la Enseñanza No.4 Lanzar el disco desde el giro de forma continua			
Objetivos 3	Número de Clases 2 (De la # 14 a la # 15)	Contenidos 11	Indicaciones metodológicas 5
Dirección principal de la Enseñanza No.5 El frenaje o recuperación tras la descarga o esfuerzo final.			
Objetivos 2	Número de Clases 1 (# 16)	Contenidos 5	Indicaciones metodológicas 2
Dirección principal de la Enseñanza No.6 Perfeccionamiento del movimiento completo.			
Objetivos 5	Número de Clases 5 (De la # 17 a la # 21)	Contenidos 20	Indicaciones metodológicas 12
Dirección principal de la Enseñanza No.7 Controlar el grado de dominio de la técnica del lanzamiento completo y sus principales componentes.			
Objetivos 1	Número de Clases 1 (# 22)	Contenidos 6	Indicaciones metodológicas 1
28	22	132	60

Medios Fundamentales:	
Secuencias fotográficas y Videos.	Pedazos de cabillas.

Ejercicios Especiales Discos y Discos con Correas. Mangueras. Pelotas Medicinales. Balas.	Cámaras de Bicicletas. Cinta Métrica y Cintas Elásticas. Saltímetro. Sogas. Área de Lanzamiento marcada.
---	--

Métodos Fundamentales:	
Expositivo. Demostrativo-Explicativo	Asignación de Tareas. Propioceptivos.

Distribución:	
Colectiva. Frontal en Filas.	En dúos. Individual.

Conclusiones.

1. En la investigación se le da solución al problema y a los objetivos propuestos, lográndose una propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica de los lanzamientos ligeros en atletismo Esta propuesta logra establecer las direcciones principales de la enseñanza del lanzamiento del disco mediante un sistema de clases.
2. En los Programas de Preparación del Deportista elaborados por la Comisión Nacional de Atletismo en los últimos 20 años, la metodología de enseñanza de la técnica está reflejada de forma muy general, no estableciéndose una estructura por clases. Tendencia similar se ha venido presentando en los programas de las asignaturas Atletismo de la Licenciatura en Cultura Física y su guía de estudio.
3. En la investigación se logra darle respuesta a los fundamentos principales que intervienen en la etapa de Iniciación Deportiva, sobre la base del análisis de las fuentes documentales y bibliográficas consultadas.

Referencias bibliográficas.

- Alarcón López et al., (2010) La metodología de enseñanza en los deportes de equipo.
Revista de Investigación en Educación, ISSN: 1697-5200
- Álvarez Delgado, D. (2022). Metodologías de enseñanza para Educación Física e iniciación deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(287), 180-191.
<https://doi.org/10.46642/efd.v27i287.3248>

- Betancourt, L, et, al.... (1991) *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. 187p.
- Burgos Mancilla, F (2020) Metodológica para la enseñanza del lanzamiento del disco y martillo en atletas de categorías menores. *Revista de Ciencias de la Educación, Docencia, Investigación y Tecnologías de la Información: CEDOTIC*, ISSN-e 2539-1518, Vol. 5, Nº. 1, 2020
- Blázquez Sánchez, D (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE publicaciones. Barcelona, España. Blázquez, D.: *Iniciación a los deportes de equipo*. Ed. Martínez Roca. Barcelona, España. 1986.
- Castañeda, J, E. Romero y F. Zerquera (2006). Programa de iniciación en atletismo en edades 9-11 años. Habana, Universalización de la cultura física. Materiales bibliográficos. (soporte digital).
- Granda Vega, J (2021). Metodología para perfeccionar la técnica del lanzamiento del disco en la categoría pre-juvenil en la Federación Deportiva de El Oro. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/16762>
- Hernández K, Bustos D (2018). Consideraciones metodológicas para el Entrenamiento deportivo en atletismo en Edades de 12-14 años. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*.
- Hernández Moreno, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física escolar y al entrenamiento deportivo. Barcelona: INDE.
- Martínez Escalona, R. V., Pineda Machado, M. del R., & Robles Santisteban, J. A. (2021). La enseñanza aprendizaje de la técnica Ap Chagui en la iniciación deportiva del taekwondo. *Revista científica Olimpia*, 18(2), 928-939. Recuperado a partir de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2584>
- Motato L y Quilingo V 2021. VIREF Revista de Educación Física • Instituto Universitario de Educación Física y Deporte ISSN 2322-9411 • Enero-Marzo 2021 • Volumen 10 Número 1
- Noa C. H. (2014). *Consideraciones metodológicas acerca del proceso de iniciación a los deportes con pelota*. ACCIÓN. 10 (19), 33-36. https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://accion.uccfd.cu/public/journals/2/accionhtml/issues/Vol_11_No_19/files/07_consideraciones_meto%25C3%25B3gicas_acerca_del_proceso_de_iniciaci%25C3%25B3n_a_los_deportes_con_pelota.pdf&ved=2ahUKEwjstOzQ_cXAhX0rIQiHa1SDRoQFnoEC_AQQAg&usg=AOvVaw3VQj7s_Ka4jFHbvRSH1ndZ
- Ozolin, N.G (1989) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Habana, Ed: Científico Técnica.

- López Parralo, M. J. (2006). ¿Por qué el deporte en la escuela?
- Rodríguez Verdura et al., 2022. La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. Rev Podium vol.17 no.2 Pinar del Río mayo.-ago. 2022 Epub 27-Ago-2022.
- Romero Frómeta E. y S. González Catalá. (2006). Particularidades de la Iniciación Deportiva. En su Compendio Temático No.5. Quito. ESPE.
- Romero Frómeta, E, et al., (2013). Programa para la formación básica del lanzador cubano de atletismo. Ciudad Habana. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.
- Sánchez Acosta, H. M., Sánchez Acosta, A., & Sánchez Oms, A. B. (2021). Procedimiento metodológico para la determinación de las invariantes de habilidades motrices del salto de longitud en la iniciación deportiva. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 275-290.
- Valenzuela Muñoz, J. (2019). Lanzamiento de disco.
- Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2019). *Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza*. Editorial Pila Teleña.
- Villanueva Mayor et al., (2021) Programa Integral de Preparación del Deportista para el lanzador. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.
- Wiutar, C. M. I., Oms, A. B. S., Caveda, D. L., & Gómez, J. C. N. (2022). Metodología para el desarrollo de la técnica en carreras con vallas en la iniciación deportiva. *Revista Conrado*, 18(89), 169-178.