


Original Recibido: 05/10/2022 | Aceptado: 03/01/2023

## El mini-atletismo como alternativa físico-deportiva para las habilidades deportivas en la asignatura atletismo.

Mini-athletics as a physical-sports alternative for sports skills in the athletics subject

Juan Manuel Martínez Torres. *Universidad de Holguín. Cuba.* [[jmartinezt@uho.edu.cu](mailto:jmartinezt@uho.edu.cu)] 

Neysi Medina Orama. *Universidad de Holguín. Cuba.* [[nmedina@uho.edu.cu](mailto:nmedina@uho.edu.cu)] 

### Resumen

El trabajo inicia un tema novedoso y de gran ganancia para el deporte de Atletismo en la Facultad de Cultura Física de Holguín y también en provincia, al presentar el mini-atletismo como alternativa físico-deportiva para potenciar las habilidades deportivas en los estudiantes del primer año de la Licenciatura en Cultura Física del curso regular diurno, a partir de las nuevas indicaciones de la world athletic, para el tema de los saltos. La presente se realizó durante el 1er período. Los métodos científicos utilizados proporcionaron la obtención de la información, durante la etapa de diagnóstico, se realizó la evaluación de las características sicopedagógicas de los estudiantes y su fuente de ingreso y la etapa de implementación de los juegos, permitió evaluar el impacto alcanzado en el desarrollo de las habilidades, corroborándose la efectividad de la propuesta

**Palabras clave:** habilidades deportivas; mini-atletismo; educación física.

### Abstract

The work initiates a novel and highly profitable topic for the sport of Athletics in the Faculty of Physical Culture of Holguín and also in the province, by presenting mini-athletics as a physical-sports alternative to enhance sports skills in first-year students. of the Degree in Physical Culture of the regular daytime course, based on the new indications of the world athletic, for the subject of jumps. This was done during the 1st period. The scientific methods used provided the obtaining of information, during the



diagnostic stage, the evaluation of the psychopedagogical characteristics of the students and their source of income and the stage of implementation of the games, allowed to evaluate the impact achieved in the development skills, corroborating the effectiveness of the proposal

**Keywords:** sports skills; mini-athletics; physical education

### **Introducción.**

El Atletismo es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas, agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o altura.

El Atletismo, siendo el más universal de todos los deportes, constituye un acicate en el empeño del estudiante por lograr que la Educación Física y el Deporte constituyan parte de su identidad y participen en el logro de los triunfos que de manera nacional e internacional se obtengan por esa vía.

Este deporte contribuye además de manera familiar en su actividad profesional y ciudadana manteniendo siempre posturas humanistas, mostrando en la práctica la identidad con su país y con las ideas que defiende la Revolución Cubana. De igual modo debe ser ejemplo de honestidad y espíritu de justicia en su comportamiento en general, y mostrar responsabilidad, laboriosidad y tenacidad. Esos valores los va a necesitar para cumplir las exigencias de la asignatura, pues en su contenido los desarrollos de la capacidad van a recabar del estudiante una gran resistencia y el correspondiente desarrollo de las cualidades volitivas, asociadas con la perseverancia y la voluntad.

La Cultura Física ha formado parte de la revolución pedagógica y cultural que se lleva a cabo en nuestro país, que ha estado dirigida al desarrollo de la capacidad funcional, la estructura biológica y social del ser humano, al desarrollo de habilidades, aptitudes e ideales en correspondencia con la nueva sociedad.

La actividad física constituye un elemento importante, es por ello que, en la actualidad en todos los países, en especial aquellos donde exista un alto desarrollo social, se le brinde cada vez más una mayor



preponderancia a la utilización de este medio para elevar la calidad de vida de la población. Para Cuba resulta inevitable la obligada búsqueda de investigaciones que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, en función de la promoción de salud, en la población con un carácter masivo, que conlleven a la mejoría de las condiciones de vida y sociedad.

En la asignatura el estudiante tiene que cumplir normas íntimamente asociadas con el rendimiento físico en las carreras, los saltos y los lanzamientos y el dominio de las habilidades motrices deportivas propias de este deporte, que exigirán de él, un gran sacrificio y elevada auto preparación.

La asignatura Atletismo se encamina a establecer las bases científico-metodológicas en los egresados de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, sobre la base de la formación de aquellas habilidades motrices generales y deportivas y los hábitos profesionales básicos que debe poseer un egresado de esta carrera.

En particular, en aquellas actividades que se encuentran dirigidas al aprendizaje en los niños y adolescentes, de la técnica de las carreras, los saltos y los lanzamientos y el desarrollo de la preparación física de base, lo que los prepara para enfrentar con éxitos las tareas que deban solucionar en las diferentes esferas de su futura actuación profesional.

Este trabajo no parte de cero, puesto que en la búsqueda realizada por los autores acerca del tema en cuestión revelan los trabajos de diferentes autores tales como Benavides en “Normas para la evaluación del potencial físico-técnico de los saltadores...” (2003). Barthelemí en “La preparación de la fuerza explosiva de los saltadores de longitud...” (2001); Garzón con “El diseño de un sistema de saltos pliométricos...” (2002); Bell “Análisis del ritmo de la carrera de impulso en saltadores de longitud” (1998); entre otros.



Como queda claramente expresado en este concepto, “una habilidad motriz deportiva puede considerarse como adquirida cuando el deportista logra aplicar en la práctica los conocimientos, experiencias y hábitos de manera efectiva y ante condiciones cambiantes, lo que evidencia la necesidad de todo un trabajo metodológico para lograr su desarrollo”. (Dávila, 2011).

#### Algunos elementos de la alternativa físico-deportiva.

No constituyen algo estático, rígido, sino flexible, susceptible al cambio, a la modificación y adecuación de sus alcances, por la naturaleza pedagógica de los problemas a resolver y en la búsqueda de la creatividad.

- Suponen la planificación a corto, mediano y largo plazos.
- Posibilidad y necesidad de ser extrapoladas a la familia y al territorio.
- Racionalidad de tiempo, recursos y esfuerzos.
- Deben incluir el diagnóstico inicial y final para poder alcanzar la certeza científica en el seguimiento de los futuros talentos.
- Obligada coherencia entre los diferentes niveles organizativos: niño/as, actividad física y deportiva, promotor o activista, instalación, contexto natural y territorio.

#### El Mini-Atletismo

Desde tiempos inmemorables, los niños han tenido interés en competir entre sí y en busca de compararse con otros. El Atletismo, con su variedad de modalidades, proporciona una excelente oportunidad para este tipo de interacción entre pares.

Ya que el Atletismo ofrece una ocasión especial para ese intercambio, los responsables de nuestro deporte tuvieron la idea de competencias totalmente adecuadas para los niños.

La mayoría de las veces, las competencias de niños en este deporte son un modelo proporcional a las competencias de adultos. Esta estandarización inadecuada, que es claramente contra las necesidades



de los niños para un desarrollo armónico. También lleva casi un elitismo que es perjudicial para la mayoría de los niños. Después de numerosas iniciativas de investigación y estudios sobre la situación actual, el desafío de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF ha sido formular un nuevo concepto de Atletismo que es sólo trabajado para desarrollar las necesidades de los niños.

Cualquier propuesta en estas mismas líneas debe tener en cuenta constantemente (eventos, organización, etc.) los siguientes requisitos:

- Ofrecer a los niños un atletismo atractivo
- Ofrecer a los niños un atletismo instructivo
- Ofrecer a los niños un atletismo accesible

Además de estos requisitos, el Proyecto de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF debe alcanzar absolutamente las demandas de los organizadores de la actividad, que es asegurar la sistemática practicable de las formas de actividad ofrecidas.

En el verano de 2001, el Grupo de trabajo del "Mini-Atletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF" iniciativa y desarrolló un concepto de evento para niños que caracteriza una separación distinta del modelo adulto del Atletismo. El concepto fue a partir de ahí titulado "Mini-Atletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF".

Entonces, en 2005, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF creó la política de Atletismo global para Menores de 7 a 15 años de edad. Esta política tiene dos objetivos:

- Dar oportunidad a los niños de las federaciones y otras a prepararse para el futuro en el Atletismo de manera mucho más eficiente.
- Hacer el Atletismo el deporte individual más practicado en las escuelas en todo el mundo.

Mini-Atletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF. Guía

Práctica



Este avance se basa en formas de actividad que son apropiadas a todas las categorías de edad y de las instituciones que aplican este programa. Estas competiciones son las estructuras de organización para la práctica del Atletismo por los niños, entrenamiento de participantes, educación de los técnicos, árbitros, etc.

### **Materiales y métodos.**

Se definió como población los 43 estudiantes del primer año del curso regular diurno, de ellos 15 son del sexo femenino que representan el 35,0 % y 28 son del sexo masculino que representa el 65 %. De ellos se seleccionó como muestra intencional los 43 estudiantes que representan el 100% de la matrícula.

El proceso de esta investigación se llevó a cabo en los meses de septiembre del 2018 a enero del 2019 coincidiendo con el período del curso escolar para el primer semestre, donde se introdujo el nuevo método científico a partir de la semana número tres aplicando en la misma el diagnóstico inicial y luego en la semana número diez se realizó el segundo diagnóstico, coincidiendo con el tema número dos del P1 preliminar referente a los saltos longitudinales.

### **Análisis y discusión de los resultados**

Indicios tenidos en cuenta para la elaboración de los juegos.

Análisis de las fuentes bibliográficas relacionadas con los juegos en los, aspectos psicológicos, metodológicos y didácticos.

Resultados de las entrevistas realizadas a los profesores y estudiantes.

Estudio y análisis de los programas y orientaciones metodológicas del plan de estudio D y E de la Licenciatura en Cultura Física

Análisis de las indicaciones metodológicas de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) en cuanto a los juegos del Mini-Atletismo.

### **Juegos de Mini-Atletismo**



1. Nombre: Circuito para el atletismo.

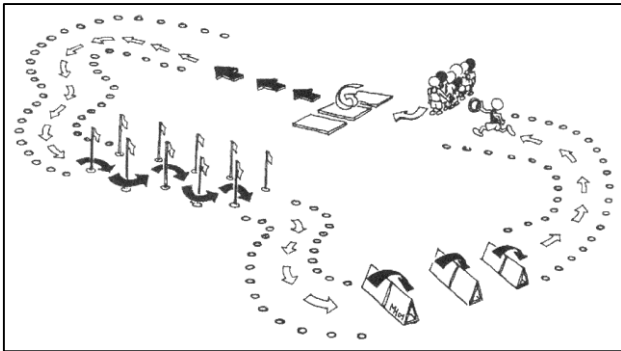
Objetivo: combinar saltos, velocidad y zigzag.

Materiales: una colchoneta, cinco banderillas, tres soportes de valla y un batón.

Participantes: 16 estudiantes.

Organización: la distancia es sobre sesenta metros en forma de círculo o de óvalo. En la primera estación una colchoneta, en la segunda cinco banderillas separadas a dos metros cada una y en la tercera tres soportes de valla separados a un metro cada uno, los equipos serán de 8 estudiantes.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor el primer estudiante con un batón en la mano realizará un salto de longitud sin carrera de impulso hacia la colchoneta, posteriormente correrá hacia las banderas las cuales pasará en forma de zigzag, luego pasará hacia los soportes de las vallas los cuales pasará saltando con ambos pies, al terminar correrá hacia la meta donde le entregará el batón al compañero para que realice el circuito.

Regla: gana el equipo que complete el circuito en el menor tiempo posible.

Variantes: aumentar la cantidad de obstáculos.

Clasificación: colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

2. Nombre: competencia en escalera

Objetivo: realizar la carrera enfatizando en la elevación de muslo.

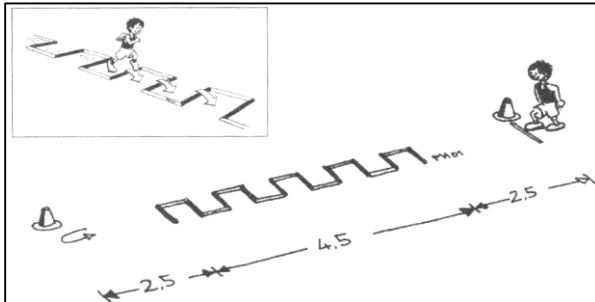


Materiales: dos conos y tablas de valla.

Participantes: veinte estudiantes.

Organización: en una distancia de veinte metros se colocarán tablas de vallas en forma de escalera en cada esquina se colocará un cono y los equipos de diez estudiantes se ubicarán detrás de la línea de comienzo.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor sale el primer estudiante corriendo entre la escalera le da la vuelta al cono y le da una palmada en la mano de su compañero para que inicie el recorrido. El juego acaba cuando pasa por la meta el último estudiante.

Reglas: gana el equipo que haga menor tiempo posible.

Variante: aumentar la distancia donde se corre.

Clasificación: colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

3. Nombre: Correr y saltar los obstáculos.

Objetivo: combinar la carrera de velocidad con el salto de obstáculos.

Materiales: dos banderas y cuatro soportes de vallas.

Participantes: 16 participantes.

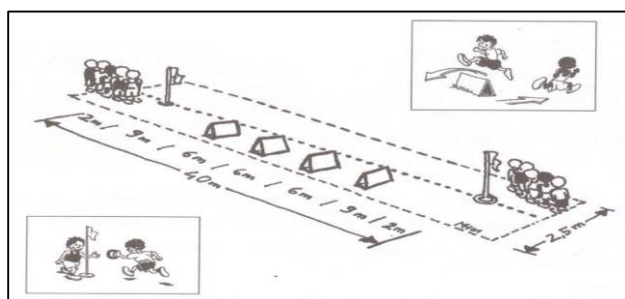
Organización: un equipo de 8 será dividido en dos de 4 cada participante. Dos líneas son necesarias para cada equipo, un carril de quince metros con obstáculos y el otro carril de quince metros sin





obstáculos.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor ambos equipos de cinco cada uno comienza a correr, uno por el carril sin obstáculos y el otro por el carril con obstáculos.

Regla: de los dos equipos principales gana el cual realice todo el recorrido en el menor tiempo posible.

Variante: aumentar la distancia del carril hasta veinte metros.

Clasificación: Colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

4. Nombre: salto con los dos pies cambiando de dirección.

Objetivos: realizar el salto con ambos pies hacia diferentes direcciones.

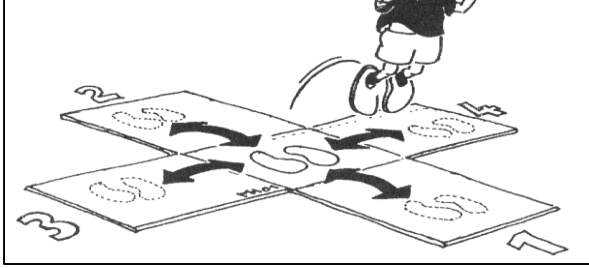
Materiales: una tiza.

Participantes: cuarenta estudiantes.

Organización: los equipos son de diez estudiantes. En una superficie plana se pintará una cruz, en cada esquina va un número, del uno al cuatro. El estudiante va colocado en el centro de la cruz.

Diagrama:





rtínez Torres y otros

**Desarrollo:** Cada miembro del equipo tiene 15 segundos para su intento y debe llevar contado y con un orden a seguir. Cada salto (hacia delante, el centro, ambos lados y atrasado) es notable con un punto, pueden ser obtenidos como máximo ocho puntos.

**Reglas:** gana el equipo que más punto acumule.

**Variante:** disminuir el tiempo para realizar los saltos.

**Clasificación:** colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

**5: Nombre:** correr hacia la bandera cambiando de ritmo.

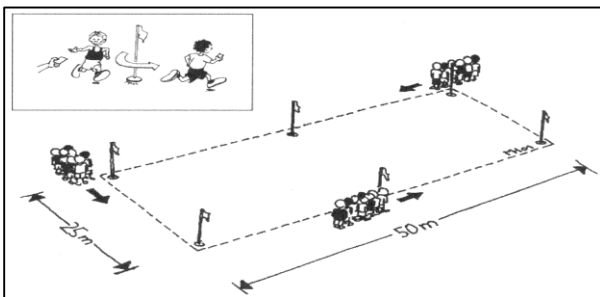
**Objetivo:** cambiar el ritmo de la carrera de mayor a menor.

**Materiales:** seis banderillas.

**Participantes:** 16 participantes, diez cada equipo.

**Organización:** en el terreno se medirá un rectángulo de veinticinco metros de ancho y cincuenta metros de largo. En cada esquina va colocada una bandera y otra a la mitad de los cincuenta metros. Un equipo de 8 se colocará al inicio de los cincuenta metros.

**Diagrama:**



Desarrollo: a la señal del profesor sale el primer estudiante del equipo por el lado de los cincuenta metros y deberá correr aumentando la carrera hasta llegar al final, posteriormente trotará los veinticinco metros donde esperará a que termine el último de sus compañeros, para repetir el ejercicio por el otro lado.

Reglas: el profesor siendo jurado le otorgará la victoria al equipo que más calificación técnica tenga.

Clasificación: Colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

Metodología aplicada para los Juegos:

1. Enunciado del juego: dar a conocer el nombre del juego.
2. Motivación y explicación del juego: se realiza a continuación del enunciado del juego, consiste en la conversación o cuento que hace el profesor al niño, con el fin de interesarlo por la actividad, esta debe ser comprensible y debe también auxiliarse de medios donde se expongan todas las acciones a desarrollar durante el juego.
3. Organización: aquí trata sobre la distribución de los niños para la actividad según lo planificado, teniendo en cuenta las necesidades y objetivos propuestos para el juego.
4. Entrega de los materiales: Se trata de repartir los materiales necesarios para la realización del juego.
5. Demostración: consiste en explicar el juego a realizar de forma práctica por parte del profesor a cargo de la actividad.
6. Práctica inicial del juego: una vez que se haya demostrado el juego se realizará una práctica por parte de los niños a la señal del profesor, puede ser con todos o solo con una parte del grupo, esto en gran medida ayuda a aclarar las dudas que hayan quedado durante la explicación y demostración.



7. Explicación de las reglas: se realiza durante la práctica del juego, en la que se expondrán los deberes y derechos de los participantes, haciendo hincapié en el cumplimiento de ellas para lograr un correcto desempeño y calidad del juego.

8. Desarrollo: consiste en la ejecución del juego hasta llegar a su resultado final, no se podrá comenzar hasta que todos hayan entendido el contenido.

9. Variantes: luego de haber concluido el juego el profesor puede realizar algunas variantes de ese juego o dejar que sean los propios niños los que las propongan.

10. Evaluación: en la misma se evaluarán los resultados obtenidos en el juego partiendo de los objetivos trazados por el profesor al inicio del juego.

Indicaciones metodológicas generales para la aplicación de los juegos del Mini-Atletismo.

1. En la aplicación de los juegos se tendrá en cuenta las preferencias de los mismos por parte de los estudiantes, así como las opciones que le sean común ambos sexos.

2. El tiempo de duración y la cantidad de repeticiones en la aplicación de los juegos seleccionados varía en dependencia de los contenidos a impartir en la semana en el P1.

3. Los principales encargados de que se realicen correctamente la aplicación de los juegos son el profesor, los alumnos ayudantes y el investigador, así como tendrán en cuenta además las condiciones del área.

Resultados del primer y segundo diagnóstico

Resultados del primer diagnóstico femenino

Tabla No. 1 Estadísticos descriptivos (1 femenino)

Test	Persona	Mín	Máx	Me	D.T.
s	imo	imo	dia	E	.V



S.L.S.C	15	0	1.5	2.10	300	1.8	82	.181	.93
S.T.PI	15	8	3.9	4.47	120	4.2	60	.135	.22
S.T.P.D	15	8	3.9	4.47	180	4.2	39	.175	.16

Simbología: Salto de longitud sin carrera (S.L.S.C), Salto triple con la pierna izquierda (S.T.P.I) Salto triple con la pierna derecha (S.T.P.D) coeficiente de variación (C.V) desviación típico estándar (D.T.E)

En el análisis de la tabla no. 1, la cual responde a los test físicos del diagnóstico inicial, se realizó una valoración, a partir de los resultados, mínimos, máximos, media, desviación estándar y coeficiente de variación, de donde se puede inferir que en los resultados de las tres variables analizadas (salto de longitud sin carrera de impulso, salto triple con la pierna izquierda, salto triple con pierna derecha), muestran valores que están centrados alrededor de la media, pues en todos los casos podemos apreciar que el coeficiente de variación es inferior al 15% como se referencia en las diferentes bibliografías.

### Resultados del segundo diagnóstico:

Tabla No. 2

Estadísticos descriptivos (2 femenino)

Test	Personas	Míni	Máxi	Me	D.T	C.V
	mo	mo	dia	.E		
S.L.S.C	15	1.70	2.20	1.9	.156	7.8
			980	72	4	
S.T.P.I	15	4.13	4.56	4.3	.115	2.6
			613	01	3	
S.T.PD	15	4.08	4.59	4.3	.137	3.1
			833	72	4	



Simbología: Salto de longitud sin carrera (S.L.S.C), Salto triple con la pierna izquierda (S.T.P.I) Salto triple con la pierna derecha (S.T.P.D) coeficiente de variación (C.V) desviación típico estándar (D.T.E)

En el análisis de la tabla no. 2, la cual responde a los test físicos del segundo diagnóstico, se efectúa una apreciación general, a partir de los resultados, mínimos, máximos, media, desviación estándar y coeficiente de variación. Donde desde el punto de vista científico se pudo deducir que, en el resultado del salto de longitud sin carrera de impulso, muestran valores más concentrados alrededor de la media, existiendo niveles de homogeneidad o concentración de los resultados de la muestra investigada en relación al primer test aplicado.

De igual manera ya en la prueba de salto triple con la pierna izquierda, se aprecia una mayor concentración de los resultados, estando presente una diferencia significativa con respecto al primer test evidenciados en los 43 cm de diferencia, en los niveles de dispersión de los valores de la muestra. En el salto triple con pierna derecha, se incrementa los valores de dispersión alrededor de la media, en 51 cm por lo tanto se aprecian niveles de homogeneidad y de concentración alrededor de la media, en la prueba realizada. Además, se observa que en los tres casos los coeficientes de variación están por debajo del 15%, como establecen las bibliografías para considerar que los datos no están dispersos respecto la media.

#### Resultados del primer diagnóstico masculino:

Tabla No. 3 Estadísticos descriptivos (1masculino)

Test	Personas	Mínimo	Máximo	Media	Mediana	Med. E	D.T.	C.V
S.L.S.C	28	2.20	2.50	2.34	2.21	2.34	.104	.48
S.T.P.I	28	5.00	5.57	5.30	43	5.30	.164	.10



S.T.P.D	28	5.10	5.80	61	5.43	.186	3
					91	.44	

Simbología: Salto de longitud sin carrera (S.L.S.C), Salto triple con la pierna izquierda (S.T.P.I) Salto triple con la pierna derecha (S.T.P.D), coeficiente de variación (C.V) desviación típico estándar (D.T.E)

En el análisis de la tabla no. 3, la cual responde a los test físicos del diagnóstico inicial, en el sexo masculino, al igual se realiza una valoración, a partir de los resultados, mínimos, máximos, media, desviación estándar y coeficiente de variación. En el cual se puedes deducir que en los resultados de las tres variables analizadas (salto de longitud sin carrera de impulso salto triple con la pierna izquierda, salto triple con pierna derecha), muestran valores que están centrados alrededor de la media, pues en todos los casos podemos apreciar que el coeficiente de variación es inferior al 15% como se referencia en las diferentes bibliografías.

#### Resultados del segundo diagnostico

Tabla No. 4 Estadísticos descriptivos (2 masculino)

Test	Personas	Míni mo	Máxi ia	Med E.	D.T. V	C
S.L.S.C	28	2.30	2.70	2.54	.124	4
				00	.89	
S.T.P.I	28	5.10	5.71	5.47	.169	3
				54	.09	
S.T.P.D	28	5.20	6.00	5.59	.212	3
				93	.79	

Simbología: Salto de longitud sin carrera (S.L.S.C), Salto triple con la pierna izquierda (S.T.P.I) Salto triple con la pierna derecha (S.T.P.D), coeficiente de variación (C.V) desviación típico estándar (D.T.E)

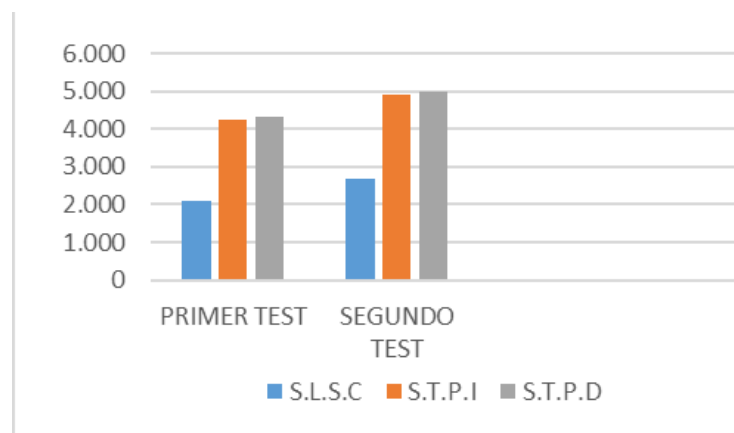


En el análisis de la tabla no. 4, la cual responde a los test físicos del segundo diagnóstico, se efectúa una apreciación general, a partir de los resultados, mínimos, máximos, media y desviación estándar. En el que se pudo constatar el resultado del salto de longitud sin carrera de impulso, donde se muestran que los valores están más concentrados alrededor de la media, existiendo niveles de homogeneidad o concentración de los resultados de la muestra investigada en relación al primer test aplicado, mostrando una diferencia de 20 cm en la prueba.

De forma similar en la prueba de salto triple con la pierna izquierda, se aprecia una mayor concentración de los resultados, estando presente una diferencia significativa con respecto al primer test evidenciados en los 14 cm de diferencia, en los niveles de dispersión de los valores de la muestra. En el salto triple con pierna derecha, se incrementa los valores de dispersión alrededor de la media, en 20 cm por lo tanto se aprecian niveles de homogeneidad y de concentración alrededor de la media, en la prueba realizada; además, se observa que en los tres casos los coeficientes de variación están por debajo del 15%, como establecen las bibliografías para considerar que los datos no están dispersos respecto la media.

## Gráfica 1

### Comparación entre los dos test



### Análisis general de los resultados:





Para analizar todos los cálculos se efectuó un procesamiento de la información utilizando la estadística descriptiva con el paquete estadístico SPSS para una información más segura y confiable de todos los datos procesados. Para comprobar si existe diferencia significativa entre ambas mediciones se aplicó una prueba que es el coeficiente de variación, en el cual se puede deducir que en los resultados de las tres variables analizadas (salto de longitud sin carrera de impulso, salto triple con la pierna izquierda, salto triple con pierna derecha, muestran valores que están centrados alrededor de la media, pues en todos los casos podemos apreciar que el coeficiente de variación es inferior al 15% como se referencia en las diferentes bibliografías.

### **Conclusiones**

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos consultados constituyeron aspectos novedosos como soporte científico del Mini-Atletismo como alternativa físico-deportiva aplicada para las habilidades deportivas para el salto de longitud en los estudiantes del primer año en la asignatura de Atletismo de la Licenciatura en Cultura Física.

2. A partir del diagnóstico aplicado se verificaron las limitaciones en unas series de procesos que se encuentran ligados a la ejecución de las habilidades deportivas.

3. Los juegos de Mini-Atletismo como alternativa aplicada para las habilidades deportivas para el salto de longitud, permitieron la elevación paulatina de la calidad en la ejecución por parte de la muestra investigada.

4. A través de los resultados obtenidos se constató la efectividad que posee el Mini-Atletismo como alternativa físico-deportiva aplicada para las habilidades deportivas para el salto de longitud en los estudiantes del primer año del curso regular diurno de la Licenciatura en Cultura Física.



## Referencias bibliográficas

- Balanta Agrono, D. (2013). Los juegos tradicionales y los juegos tecnológicos en la niñez y juventud de Cali: Relaciones e Implicaciones en la actividad Física. Universidad del Valle (Santiago de Cali). [bibliotecadigital.univalle.edu](http://bibliotecadigital.univalle.edu).
- Benavides, Sánchez. H. (2003). Normas para la evaluación del potencial Físico- Técnico de los saltadores de longitud. Editorial. *EFDeportes.com*. Revista Digital.
- Bell Benítez, N. (2014). Ejercicios físicos técnicos para el mejoramiento del despegue en el salto de longitud con carrera de impulso en atletas escolares del combinado Deportivo micro 2 en Santiago de Cuba. *EFDeportes*. Revista Digital. 19 193.
- Babastro, Lorente. Aliuska. (2005). Estudio de la Saltabilidad en atletas femenino 13-14 Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura física “Manuel Fajardo”
- Betancourt Mella, Lázaro. Quintana, Díaz. Víctor Lucas. (1991). El Atletismo en el Ámbito Escolar y Deportivo. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
- Colectivo de autores. (2005). III Encuentro Internacional de Juegos Tradicionales La Habana.
- Colectivo de autores. (2001). Apuntes para la Asignatura. La Habana. Editorial *EIEFD*.
- Chapman, Martínez. Manuel Víctor. (2011). Conjunto de Ejercicios especiales para la correcta ejecución de la fase de despegue en los atletas de salto de longitud. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura física “Manuel Fajardo”
- Cuy, F. Jaquier. (2016). Prior to joining the Equilibrium capital Boord of Directors in. [eg-cap.com/team/guy.f-jaquier/1mar](http://eg-cap.com/team/guy.f-jaquier/1mar).
- Dávila. (2011). Habilidad Motriz Deportiva en su glosario Educación Física modelo conductual para identificar las habilidades humanas. *Article In Apunts Educación Física y Deporte* 193(2018/01/26).



- Gastón, Araújo.Fernando. (2016). Habilidades Psicológicas en el deporte, una mirada desde el Tenis.Montevideo.4806
- Garzón,Campaña.J.C.(2015). Sistema de Salto Pliométricos.Revista.DeporVida.uho.edu
- H.Spencer. (2018). El juego como Recurso Educativo.PDF <http://www.Researchgate.net/324363292-Teorias-del-juego-como-recurso> 9/4/2018.
- Makarov, A.N. (1991). Atletismo. Editorial *Prosveschenie*.Moscú.
- Muller,Harald. (2006). ¡Correr! saltar! ¡lanzar! La guía IAAF de la enseñanza del Atletismo. Santa Fe, Federación Internacional de Atletismo Amateur.
- Ozolin, N.G. (1991).Atletismo. EditorialCientíficoTécnica. Ciudad de la Habana.
- Reyes, Eduardo (2017). Habilidades Deportivas y su contexto psicológico. Article in *Apunts Educación Física y deportes*
- Riera, Riera.Joan. (2001). Habilidades Modelo conductual centrado en el análisis de Las Habilidades humanas.*INEFC* 2019.Diseño, desarrollo Webbyprogramación:Edittec.S.L institución editora: Generalitat deCatalunya.Barcelona.España.
- Russell, Arnoll. (2017).Juego de los niños.[http://www.casadellibro.com/Libro- Juego de los-niños –el /267361](http://www.casadellibro.com/Libro-Juego-de-los-niños-el-267361).(ISBN)9788425405464.
- Ruslan, Reyes. Lausao. (2016).Propuesta de Juegos Pre Deportivos en la clasedeEducación Física. Instituto Nacional de Deportes,Educación Física y Recreación. Antillas. Cuba vol. 13,
- Ruiz, Gutiérrez.Marta. (2017). El Juego una herramienta importante para el desarrollo Integral del niño en la Educación Infantil.<http://repositorionican.es/xm/ui/bits-tream/handle/10902>.PDF 3/7/2017.

