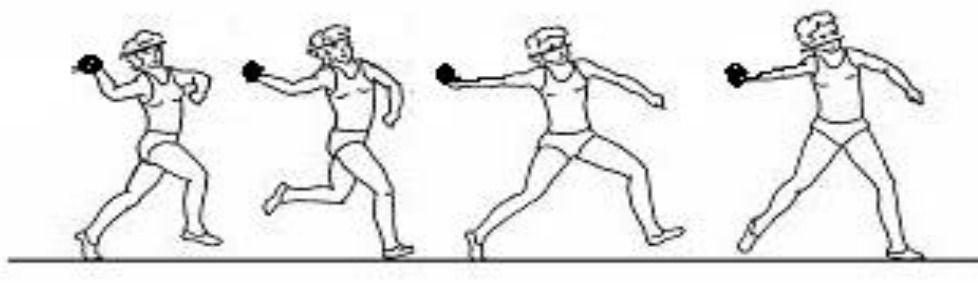


EJERCICIO PROFESIONAL

En opción al Título de Licenciado en Cultura Física.



Atletismo. Lanzamiento de la Pelota. Fase de impulso. Retraso del implemento.

Autor: Carlos Rafael Montoya Pérez (PE-51).

Tutores: M. Sc. Reinaldo Stable Castellanos (Profesor Auxiliar)
Prof. Ernesto Vicet Calderin (Entrenador - Nivel 1 - IAAF)

2023
"Año 65 de la Revolución"

Resumen

Las exigencias actuales de los avances de la ciencia y la técnica les plantean al deporte en general y al Atletismo en particular innumerables transformaciones. En este sentido se deben someter a constante perfeccionamiento los programas en todos los niveles. A pesar de que hoy en día se reconoce en diferentes ámbitos la importancia de la preparación técnica, frecuentemente sigue sin realizarse con la exigencia requerida, por tanto, surgen a veces insuficiencias que ameritan rediseñar la planificación del trabajo. En este trabajo se justifica la necesidad de este rediseño y se propone tratarlo desde el ámbito del perfeccionamiento, pretendiéndose ofrecer una unidad de entrenamiento que en su especificidad contenga ejercicios auxiliares para el perfeccionamiento técnico del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo en atletas infantiles del sexo masculino del Combinado Deportivo "Abel Santamaría C" del municipio de Santiago de Cuba, educando a estos en las diferentes manifestaciones de las habilidades motrices específicas en ese sentido. La investigación sustentada en un objetivo fundamental precisa de indicadores básicos del entrenamiento deportivo que nacen de la justificación que se ha realizado en la experiencia adquirida en su tratamiento en ese proceso.

Summary

The current demands of the advances of the science and the technique outline to the sport in general and to the Athletics in particular countless transformations. In this sense they should undergo constant improvement the programs in all the levels. Although today in day it is recognized in different environments the importance of the technical preparation, frequently he/she continues without being carried out with the required demand, therefore, they sometimes arise inadequacies that ameritan to redraw the planning of the work. In this work he/she is justified the necessity of this I redraw and he/she intends to be it from the environment of the improvement, seeking you to offer an unit of training that contains auxiliary exercises for the technical improvement of the delay in their specificity of the I implement in the phase of impulse of the Launching of the Ball of the Athletics in infantile athletes of the masculine sex of the Sport Cocktail "Abel Santamaría" of the municipality of Santiago from Cuba, educating to these in the different manifestations of the motive abilities specifies in that sense. The investigation sustained in a precise fundamental objective of basic indicators of the sport training that you/they are born of the justification that has been carried out in the experience acquired in their treatment in that process.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
Importancia del trabajo.....	3
Aporte práctico y actualidad.....	4
Particularidades del diseño metodológico del trabajo. Caracterización Biosicosocial.....	4
Requerimientos técnico-metodológicos para la enseñanza y aprendizaje de la técnica del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo.	5
Ejercicios auxiliares para el perfeccionamiento técnico del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo	8
DESARROLLO	12
Indicaciones preliminares del programa de enseñanza en el Atletismo.....	12
Caracterización de la estructura del Plan de entrenamiento. Objetivos generales .Su derivación hasta Unidad de Entrenamiento:	13
Estructura del plan.....	14
Fundamentación del contenido de la unidad de entrenamiento	16
Unidad de entrenamiento	16
CONCLUSIONES:	20
BIBLIOGRAFÍA.....	21

INTRODUCCIÓN

El conocimiento de la metodología de la enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos y de todo el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo, sin lugar a dudas permite la obtención de altos resultados deportivos. Ahora bien, si tenemos en cuenta además, los extraordinarios beneficios que aporta el perfeccionamiento técnico-deportivo a los atletas, y para lo cual se dedica un tiempo determinado, este resultaría evidente para el cumplimiento de los objetivos que se hayan trazado, en aras de obtener los mejores resultados, lo cual elevaría el rendimiento competitivo de los atletas.

Por razones como estas desde hace varios años se han estado realizando diversas investigaciones en el Atletismo cubano, dirigidas al estudio del perfeccionamiento de la técnica en atletas de élite, sin embargo, muy poco se ha profundizado sobre esta temática en los atletas infantiles.

Hay que dejar sentado, que el futuro atleta necesita dominar un gran fondo de habilidades y hábitos motores, que debe tener una movilidad articular tal que le permita tener un gran diapazón de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitar lesiones tempranas y facilitarle la efectividad de los movimientos que ejecuta. Mientras mayor es el fondo o conjunto de habilidades y hábitos motores que domina el atleta, mayores son sus posibilidades prácticas.

La metodología de la enseñanza técnica estará dirigida a las disciplinas básicas que preparan al futuro atleta, como son las carreras planas, saltos horizontales y verticales sin dejar de olvidar el conjunto de ejercicios que se utilizan en el fortalecimiento.

En los eventos de lanzamientos y sobre todo en el Lanzamiento de la Pelota es muy importante que el atleta mediante la ejecución de diferentes ejercicios durante sus sesiones de entrenamientos haya alcanzado un cierto nivel de perfeccionamiento de los elementos técnicos, fundamentalmente en el momento de ejecutar las fases de impulso y de descarga. En la edad infantil el atleta se encuentra en condiciones de lograr una integración de las cuatro fases técnicas de este lanzamiento (agarre y forma de conducir el implemento, carrera de impulso, esfuerzo final y frenaje o recuperación).

En el entrenamiento deportivo del Atletismo en las áreas deportivas especiales con atletas infantiles el lanzamiento de la pelota a distancia, el trabajo está dirigido a que el mismo realice el lanzamiento por encima del hombro con un enérgico movimiento del brazo, con carrera de impulso, en la que se debe prestar una gran atención al retraso del implemento.

Mediante observaciones cotidianas realizadas a sesiones de entrenamiento, a controles y

test pedagógicos, así como a competencias preparatorias y fundamentales durante las fases preparatoria y competitiva en atletas infantiles del sexo masculino del deporte Atletismo del Combinado Deportivo "Abel Santamaría C." del municipio de Santiago de Cuba, detectamos deficiencias técnicas presentadas por los mismos en el retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota, en la que se presentan las siguientes insuficiencias:

- Comienzan el retraso sin el apoyo total del pié contrario al brazo de lanzar.
- El hombro y brazo contrario al brazo de lanzar no apunta a la dirección del lanzamiento.
- Impulso poco activo y tambaleante.
- Brazo de lanzar recogido o extendido abajo.

Lo antes expuesto nos permite arribar al siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento técnico del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota en atletas infantiles del sexo masculino del deporte Atletismo del Combinado Deportivo "Abel Santamaría C." del municipio de Santiago de Cuba?

Para proceder al desarrollo investigativo del problema científico se precisa como **objeto de estudio**. El proceso de preparación técnica del Lanzamiento de la Pelota en el Atletismo.

El **campo de acción** está enmarcado en el perfeccionamiento técnico del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo en atletas infantiles.

El objetivo. Elaborar una unidad de entrenamiento que contenga ejercicios auxiliares para el perfeccionamiento técnico del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo del Atletismo en atletas infantiles del sexo masculino del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" del municipio de Santiago de Cuba.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de preparación técnica del Lanzamiento de la Pelota en el Atletismo?
2. ¿Cuál es el estado actual de desarrollo de los atletas infantiles del sexo masculino del deporte Atletismo del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" del municipio de Santiago de Cuba?
3. ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento técnico del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo en atletas infantiles del sexo masculino del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" del municipio de Santiago de

Cuba?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Analizar las características conceptuales que posibiliten adentrarse en los antecedentes de la investigación mediante la revisión de la literatura especializada.
2. Diagnosticar el comportamiento de la dinámica de los atletas infantiles del sexo masculino del deporte Atletismo del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" del municipio de Santiago de Cuba.
3. Elaborar una unidad de entrenamiento que contenga ejercicios auxiliares para el perfeccionamiento técnico del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo del Atletismo en atletas infantiles del sexo masculino del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" del municipio de Santiago de Cuba.

Métodos empleados en el trabajo:

Del nivel teórico

Análisis y síntesis: Al analizar documentos que contienen información y reflejan criterios de diversos autores que caracterizan la técnica de los lanzamientos.

Inducción y deducción: Determinar las acciones que contribuyan con el perfeccionamiento de la técnica de los lanzamientos.

Enfoque sistémico: Para determinar el nivel de relación y jerarquización de la estructura propuesta.

Del nivel empírico

Observación: Se utilizó durante el desarrollo del proceso de diagnóstico del problema científico.

- Medición: Para medir el estado en que se encontraban algunos indicadores físico y técnicos que nos permitieron conocer el dominio del tema a tratar

- **Métodos estadísticos**

- Estadística descriptiva: Media, Desviación Típica, Coeficiente de Variación, Cálculo porcentual, se emplean para procesar los resultados del test postural y del potencial físico.

Materiales utilizamos: Cronómetro semielectrónico, Cinta métrica, Tizas, Pelota de beisbol, calculadora, etc.

Importancia del trabajo

El tema tratado tiene gran importancia ya que logra establecer una integración de los fundamentos técnico-metodológicos de la técnica del retraso del implemento en la fase de

impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo en atletas infantiles, pues se sintetizan los elementos esenciales que han sido expuestos desde diferentes puntos de vista en la literatura especializada.

Aporte práctico y actualidad

Se resume en el hecho de que a partir de sus resultados se logra diagnosticar el comportamiento de la técnica del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo en atletas infantiles del sexo masculino del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" del municipio de Santiago de Cuba, ofreciendo ejercicios auxiliares para el perfeccionamiento técnico de dicho movimiento.

Particularidades del diseño metodológico del trabajo. Caracterización Biosicosocial

Este trabajo fue realizado en el Combinado Deportivo "Abel Santamaría" del municipio de Santiago de Cuba, en el área de lanzamientos (Lanzamiento de la Pelota), a lo largo del sistema de preparación deportiva correspondiente al curso escolar 2022-2023.

Esta institución enmarcada en el Reparto Abel Santamaría se destaca por que las condiciones de la instalación en general no cumple con los requerimientos ni para la labor administrativas ni las condiciones para la práctica del Atletismo, no obstante, con mucho pudor estas se realizan en un terreno de beisbol donde se coincide muchas veces con la práctica de este deporte, además no existe ni variabilidad ni abundancia de medios de trabajo.

Para la realización de este trabajo se escogió una muestra conformada por 11 atletas del sexo masculino de la categoría pioneril (11-12 años) de ellos 8 continuantes y 3 nuevo ingreso, considerando la misma el 100% de la población total. En las sesiones de entrenamiento participa 1 entrenador.

Un rasgo sustancial fue el hecho de que las acciones de trabajo planificadas se concibieron, realizaron y concluyeron en el tiempo programado y las mismas se desarrollaron esencialmente durante toda la 2da fase de preparación, correspondiente al Programa de Enseñanza.

Todos los atletas participaron voluntariamente en los aspectos metodológicos del trabajo, valorando primeramente indicadores de la muestra en general y realizándole una caracterización biosicosocial en especial, la cual dictaminó que estos presentan un adecuado desarrollo físico de acuerdo a su edad (11,7 años como promedio). En lo que a

índice peso-talla se refiere se manifiesta en los términos de 44.3 kg y 1.57 m respectivamente, presentan buenas relaciones interpersonales, teniendo en cuenta que estos atletas presentan un buen estado emocional. Los mismos presentan una fuerte motivación por la actividad deportiva. Tienen una experiencia deportiva que ronda en los 2.8 años de forma promediar.

La constatación realizada acerca del problema científico, estuvo dirigida a diagnosticar a estos atletas, para indagar sobre el estado en que se encontraban algunos indicadores que nos permitieron conocer el dominio del tema a tratar. Los elementos aplicados en este diagnóstico consistieron en la aplicación de varias pruebas y técnicas empíricas de investigación tales como Potencial físico, Examen postural, Valoración de las Habilidades Motrices Específicas del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo y Observaciones a sesiones de entrenamiento.

A partir de la aplicación de las diferentes técnicas se pudo precisar diferentes conclusiones diagnósticas las cuales sirvieron para evaluar de forma integral y emitir criterios de valoración de la marcha del proceso de entrenamiento deportivo.

Requerimientos técnico-metodológicos para la enseñanza y aprendizaje de la técnica del del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo.

Si fuéramos a priorizar en orden de importancia, cuales son los elementos más esenciales de conocimiento para el desarrollo técnico de la fase de impulso en el Lanzamiento de la Pelota en el Atletismo, diríamos en primer lugar, que sería determinar las subfases técnicas que puedan ser valoradas para controlar y evaluar el nivel de eficiencia técnica en esta fase del movimiento, como son la Parte No. 1 Aproximación, la Parte No. 2 Ritmo de pasos (Ubicación del pie), la Parte No. 3 Ritmo de pasos (Retraso del implemento) y la Parte No. 4 Ritmo de pasos (Paso de impulso)

La importancia de esta propuesta y la determinación de estas subfases radica en conocer la dinámica del comportamiento técnico en los lanzamientos, en el marco de la etapa de preparación deportiva, en lo que nos permita valorar la:

- Posición de las piernas.
- Posición del tronco y la cabeza
- Trabajo de los brazos.
- Trabajo de las caderas.

Sintetizando los elementos esenciales que han sido expuestos desde diferentes puntos de vista en las literaturas especializadas existentes, nos permitirá enriquecer la teoría y metodología del entrenamiento deportivo en la Parte No. 3 Ritmo de pasos (Retraso del implemento), al controlar y evaluar el comportamiento en la dinámica de desarrollo técnico.

Partimos de la realización de una profunda revisión y análisis de la bibliografía existentes en la cuales nos podían aportar algún tipo de información y datos relacionados con los tipos de elementos que se utilizaban para controlar y evaluar el comportamiento técnico en dicha parte. Tuvimos como patrón los indicadores técnicos principales que sustentan la técnica de la fase mencionada, estos para ser adoptados en este proceso, se tuvo en cuenta los criterios de especialistas (entrenadores, profesores docentes, atletas retirados y directivos deportivos); cuyos elementos para su aplicación resultó ser un instrumento investigativo tipificado de directriz.

Los lanzamientos en el Atletismo.

El lanzamiento es la posibilidad que tiene el hombre de lanzar un objeto a determinada altura y distancia. En el atletismo los lanzamientos se ejecutan en longitud. Los resultados, por tanto, se expresan en metros. Los lanzamientos exigen rápidas y fuertes contracciones musculares, que son los llamados esfuerzos explosivos. La particular característica de los lanzamientos es el trabajo enérgico de todos los grupos musculares del lanzador. En dependencia del peso y la forma del implemento en el atletismo se conocen tres estilos de lanzamientos, los implementos ligeros, que son cómodos para el agarre, como el lanzamiento de la pelota, se lanza arrojándolos sobre el hombro desde atrás de la cabeza, después de una carrera de impulso en línea recta, implementos más pesado de forma plana, como el disco, o implementos que tienen un aditamento especial para su agarre, como el martillo, se lanzan después de giros que desarrollan la velocidad previa del implemento y por último, tenemos a los implementos pesados que no tienen ningún dispositivo especial para su agarre, como la bala, se empujan. La diferencia entre lanzar y empujar consiste en las particularidades del desplazamiento de la mano con el implemento. En el empuje o impulsión la mano con el implemento se desplaza en línea recta y por delante de las articulaciones del hombro y el codo, en el lanzamiento, la mano con el implemento se traslada en forma curva y desde atrás de las articulaciones del hombro y el codo.

En el entrenamiento deportivo del Atletismo en las áreas deportivas especiales con atletas infantiles el lanzamiento de la pelota a distancia el trabajo está dirigido a que el mismo

realice el lanzamiento por encima del hombro con un enérgico movimiento del brazo, con carrera de impulso, en la que se debe prestar una gran atención al retraso del implemento. En estas edades el atleta se encuentra en condiciones de lograr una mayor integración de las cuatro fases técnicas de este lanzamiento (agarre y forma de conducir el implemento, carrera de impulso con retraso del implemento, esfuerzo final y frenaje o recuperación). Sobre la última se mantendrá la tónica de exigir que el atleta la realice, en aras de no sobrepasar los límites del área de lanzamiento. En este caso se indicará que realice un salto invirtiendo el pie de apoyo o efectúe un paso largo adelante con la misma pierna del brazo de lanzar para detener el impulso.

Durante la ejecución de la carrera de impulso y el retraso del implemento es importante que el atleta se desplace llevando el brazo de lanzar flexionado por el codo y ligeramente abierto y la mano que porta la pelota situada por encima del hombro al lado o algo más alta que la cabeza (según se prefiera). El brazo que queda libre se moverá de forma rítmica durante todo el trayecto; pero a partir de la torsión del tronco, ya en los últimos pasos permanecerá flexionado delante del pecho.

Antes de pasar a ejecutar los lanzamientos con varios pasos, trote y carrera de impulso el entrenador podrá orientar los ejercicios para el esfuerzo final.

A continuación se realizarán los ejercicios con retraso del implemento y con desplazamiento, donde es importante ejecutar libremente los movimientos y retrasar el implemento por encima del hombro, donde el agarre no debe ser tenso y con la palma de la mano hacia arriba. El retraso comienza con el paso de la pierna derecha y se ejecuta en dos pasos, debiéndose prestar atención al retraso relajado hacia atrás sin frenaje de la carrera y a su terminación al comenzar el paso cruzado.

Se debe insistir con el atleta para que en el esfuerzo final efectúe la completa extensión de la pierna retrasada y la proyección de la cadera hacia el frente. El brazo de lanzar se proyectará de forma rápida adelantando el codo a la pelota para asegurar que esta salga por sobre la cabeza.

Se deberá marcar una línea que constituya el límite del área desde la cual el atleta va a efectuar el lanzamiento y también podrá delimitar la zona donde deben caer las pelotas.

Los lanzamientos de rendimiento se deben ejecutar con la técnica completa y medir los resultados estimulándose a los niños para que alcancen el mejor resultado posible.

Los ejercicios auxiliares deben ser parte de casi todas las sesiones de entrenamiento, especialmente para los lanzadores. Se deben realizar luego de la entrada en calor general y en el trabajo especial, sobre todo con combinaciones de estos y con transiciones a los

lanzamientos, teniendo en cuenta la dosificación de los mismos y el nivel de desarrollo físico-técnicos de los atletas.

Tener presente que lo principal en la metodología de enseñanza de la técnica en estas edades, es lograr que el atleta sea capaz de realizar el movimiento con una estructura general adecuada y dentro de ella, que realice correctamente el trabajo de las diferentes partes del cuerpo en los lanzamientos, realizando el mismo con la misma calidad e intensidad con ambos lados del cuerpo, o sea por la izquierda y por la derecha. Se deben comenzar los ejercicios con baja intensidad y dificultad hasta que los atletas se adapten, aunque esa adaptación no puede transcurrir en un período muy largo, pues se producirían errores más tarde, cuando se incrementen ambos indicadores.

Ejercicios auxiliares para el perfeccionamiento técnico del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo

Ejercicio #: 1

Nombre del ejercicio: Parado y retrasa.

Finalidad u Objetivo: Fomentar el trabajo técnico del retraso del implemento con énfasis en el trabajo de la parte superior del cuerpo desde la posición de parado.

Descripción: Parado de frente al área, con piernas separadas, brazos extendidos lateralmente con pelota en la mano, pasar a piernas en forma de paso ubicándolas en líneas marcadas en el piso con la acción de retraso del implemento, con ayuda de un movimiento brusco rotacional hacia delante y arriba de la cadera.

Indicaciones metodológicas: Retrasar el implemento por encima del hombro. Velar por la ubicación de los pies en las líneas marcadas en el piso.

Dosificación:

- 2x6 repeticiones.
- Intensidad: Baja, Media y Alta
- Pausa entre repeticiones: 15 segundos
- Pausa entre tandas: 60 segundos

Músculos que intervienen: Flexores de la muñeca, extensores de la muñeca, flexor del brazo, dorsal, pectoral, deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peronéo largo (Parte lateral y detrás de la pierna).

Sistema energético: Anaerobio-alactácido.

Cadena Biocinemática: Abierta y cerrada.

Ejercicio #: 2

Nombre del ejercicio: Camina y retrasa.

Finalidad u Objetivo: Fomentar el trabajo técnico del retraso del implemento con énfasis en el trabajo de la parte superior del cuerpo con caminata como forma de desplazamiento.

Descripción: Caminando de frente al área, con brazos extendidos lateralmente con pelota en la mano, pasar a piernas en forma de pasos cruzados con la acción de retraso del implemento cada 5 pasos

Indicaciones metodológicas: Retrasar el implemento por encima del hombro. Ejecutar libremente los movimientos.

Dosificación:

- 3x25 metros.
- Intensidad: Baja, Media y Alta
- Pausa entre tandas: 60 segundos

Músculos que intervienen: Flexores de la muñeca, extensores de la muñeca, flexor del brazo, dorsal, pectoral, deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peronéo largo (Parte lateral y detrás de la pierna).

Sistema energético: Anaerobio-alactacido.

Cadena Biocinemática: Abierta y cerrada.

Ejercicio #: 3

Nombre del ejercicio: Elevando muslos y retrasa.

Finalidad u Objetivo: Fomentar el trabajo técnico del retraso del implemento con énfasis en el trabajo de la parte superior del cuerpo con carrera elevando muslos como forma de desplazamiento.

Descripción: Con carrera elevando muslos como forma de desplazamiento, con brazos recogidos y ubicados lateralmente, con pelota en la mano, pasar a piernas en forma de pasos cruzados con la acción de retraso del implemento cada 5 pasos, dar 2 pasos y volver a la parte inicial.

Indicaciones metodológicas: Retrasar el implemento por encima del hombro. No frenar el desplazamiento durante el retraso.

Dosificación:

- 3x25 metros.

- Intensidad: Baja, Media y Alta
- Pausa entre tandas: 2 minutos

Músculos que intervienen: Flexores de la muñeca, extensores de la muñeca, flexor del brazo, dorsal, pectoral, deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peronéo largo (Parte lateral y detrás de la pierna).

Sistema energético: Anaerobio-alactácido.

Cadena Biocinemática: Abierta y cerrada.

Ejercicio #: 4

Nombre del ejercicio: Trota y retrasa.

Finalidad u Objetivo: Fomentar el trabajo técnico del retraso del implemento con énfasis en el trabajo de la parte superior del cuerpo con trote como forma de desplazamiento.

Descripción: Con trote como forma de desplazamiento, con brazos recogidos y ubicados lateralmente, con pelota en la mano, pasar a piernas en forma de pasos cruzados con la acción de retraso del implemento cada 5 pasos, dar 2 pasos y volver a la parte inicial.

Indicaciones metodológicas: Retrasar el implemento por encima del hombro. No frenar el desplazamiento durante el retraso.

Dosificación:

- 3x25 metros.
- Intensidad: Baja, Media y Alta
- Pausa entre tandas: 2 minutos

Músculos que intervienen: Flexores de la muñeca, extensores de la muñeca, flexor del brazo, dorsal, pectoral, deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peronéo largo (Parte lateral y detrás de la pierna).

Sistema energético: Anaerobio-alactácido.

Cadena Biocinemática: Abierta y cerrada.

Ejercicio #: 5

Nombre del ejercicio: Corre y retrasa.

Finalidad u Objetivo: Fomentar el trabajo técnico del retraso del implemento con énfasis en el trabajo de la parte superior del cuerpo con carrera como forma de desplazamiento.

Descripción: Con carrera como forma de desplazamiento, con brazos recogidos y ubicados lateralmente, con pelota en la mano, pasar a piernas en forma de pasos cruzados con la acción de retraso del implemento cada 5 pasos, dar 2 pasos y volver a la parte inicial.

Indicaciones metodológicas: Retrasar el implemento por encima del hombro. No frenar el desplazamiento durante el retraso.

Dosificación:

- 3x25 metros.
- Intensidad: Baja, Media y Alta
- Pausa entre tandas: 2 minutos

Músculos que intervienen: Flexores de la muñeca, extensores de la muñeca, flexor del brazo, dorsal, pectoral, deltoides (Hombros), Pectoral mayor (Pecho), Recto abdominal (Abdominales), Cuádriceps (Parte delantera del muslo), Tibia anterior (Delante de la pierna), Recto femoral (Parte delantera del muslo), Tendones de la Corva (Parte trasera del muslo) y Peroné o largo (Parte lateral y detrás de la pierna).

Sistema energético: Anaerobio-alactácido.

Cadena Biocinemática: Abierta y cerrada.

DESARROLLO

Indicaciones preliminares del programa de enseñanza en el Atletismo

Como es conocido, la Comisión Nacional de Atletismo (CNA) establece semanas-tipos de 3, 4 ó 5 sesiones de trabajo, de dos horas (120 minutos) cada una, según las posibilidades objetivas de cada localidad o área. Ello implica que un área donde el programa se lleva a cabo en 3 clases a la semana, el volumen total de tiempo sería equivalente a 360 minutos por semanas (3 x 120 minutos); si fueran 4 clases de 120 minutos equivaldría a 480 minutos de volumen semanal de tiempo y así sucesivamente 600 minutos para 5 sesiones o clases a la semana.

Unos de los aspectos esenciales para el cumplimiento del plan de entrenamiento están asociados a la dinámica de la distribución porcentual del volumen de trabajo, para cada uno de los indicadores programados. Téngase en cuenta que esa dinámica afecta tanto el volumen/minuto para una clase, como para una semana o una sub-etapa, pues se trata de un programa de enseñanza, que regula la tendencia del contenido en tiempo y no en unidades de carga, como ocurre en el alto rendimiento.

Sin embargo, el profesor o entrenador no puede pasar por alto que en el atletismo la carga se manifiesta en unidades de medida que se reflejan en kilómetros, metros y repeticiones y que de acuerdo con la densidad de una clase, en 20 minutos lo mismo se pueden correr 4 km que 5 km, lo que implica que este es un elemento que no puede ser pasado por alto.

FASES. PROGRAMA DE ENSEÑANZA.

FASE No. 1 Adaptación

FASE No. 2 Desarrollo

FASE No. 3 Consolidación

Caracterización y Objetivos por fases:

Fase 1 ADAPTACIÓN: Se familiariza al atleta con el proceso de iniciación, se le aplica un grupo de controles que le aportarán al profesor y/ entrenador elementos sustanciosos para el desarrollo del programa, así como el inicio del trabajo multilateral.

Fase 2 DESARROLLO: En este momento es donde se profundiza en cada uno de los indicadores, donde obtendrán su acento con el fin de tributar elementos muy importantes para las próximas actividades a desarrollar. Enfatizando en el trabajo de capacidades motoras y la técnica.

Fase 3 CONSOLIDACIÓN: Se valoran los índices alcanzados durante el proceso

desarrollado, culminando con la competencia fundamental, poniéndose de manifiesto el conocimiento de las habilidades técnicas desarrollada por los practicantes durante el proceso.

Tomando como punto de partida las dificultades presentadas por los atletas tanto en la parte física como en la técnica, se realizará una profundización de estas imprecisiones, además de desarrollar varias competencias, recomendando la utilización de elementos físico- técnico combinados que motiven al atleta en su dedicación por el deporte.

Teniendo en cuenta la tendencia de la preparación y la forma propuesta para el entrenamiento no van a existir variaciones bruscas durante el proceso, pues el comportamiento del trabajo debe realizarse en forma de mesetas. Durante 2 ó 3 semanas se mantiene el mismo volumen de la carga y luego este volumen desciende, si es el caso de un ciclaje 2:1 ó 3:1. También pudieran utilizarse mesetas combinadas con incremento ondulatorio, de forma tal que durante dos semanas se mantiene el mismo volumen de carga, en la tercera semana el volumen asciende y luego una cuarta semana desciende el volumen de la carga.

Teniendo en cuenta que las atletas compiten en diversas pruebas, valorándose con anterioridad un compendio de indicadores que propician un soporte adecuado para la formación inicial y multilateral de estos atletas con una duración de 45 semanas, resaltándose, que estos deben adquirir una experiencia de movimiento lo más amplia posible, la cual le facilitará después en gran medida el aprendizaje específico, por lo que se recomienda sea tratado de la siguiente manera.

Caracterización de la estructura del Plan de entrenamiento. Objetivos generales .Su derivación hasta Unidad de Entrenamiento:

El plan tendrá una duración de 45 semanas, resaltándose, que los atletas deben adquirir una experiencia de movimiento lo más amplia posible, la cual le facilitará después en gran medida el aprendizaje específico. Para realizar la Unidad de Entrenamiento la fase escogida fue la 2da, de esta la subfase # 9, dentro de esta la semana # 32 y de esta se escogió la 2da sesión (Martes).

Objetivos general del plan de entrenamiento.

- Familiarizarse con el entrenamiento preliminar de la etapa de formación básica, sobre la base del proceso de desarrollo multilateral, adquiriendo una gran escuela de hábitos y habilidades motoras que sustenten en el futuro su especialización en un área del atletismo.
- Ejecutar los ejercicios motores básicos que sustentan la técnica de iniciación en la

Compe- tencias	CP	CP	CF	CI
---------------------------	----	----	----	----

Simbología:

P. I: Prueba Inicial (Aplicar todas las pruebas), P. 1: Prueba Intermedia (Aplicar pruebas físicas), P. 2: Prueba Intermedia (Aplicar pruebas técnicas), P. T: Pruebas Técnicas, C.F: Competencia fundamental, C.P : Competencia Preparatoria, C. I : Competencias Internas (Inter e intra pistas).

Semana # 32

Direcciones	Cargas por sesiones.					Volumen Total.	Métodos de entrenamiento.
	L	M	M	J	V		
Resistencia Aerobia.	2.5		-	3.2	-	5.7 km	Estándar continuo
Resistencia Especial	-	-	1.2	-	1.8	3.0 Km	Continuo variable
Lanzamientos generales.	-	80		-	100	180 Rep.	Repeticiones
Saltos Generales	270	-	-	250		520 Rep.	Repeticiones
Preparación Técnica		30	30		30	90 min	Repetición estándar
Juegos			25			25 min	Juegos
Metodología de enseñanza.		20	15		-	40 min	Repeticiones
Rapidez	10		10		10	30 min	Repetición variable
Coordinación		10		10		20 min	Repeticiones
Flexibilidad	15			15		30 min	Repeticiones
Preparación teórica	10	10	10	10	10	50 min	Dialogo y debate

Fundamentación del contenido de la unidad de entrenamiento

Unidad de entrenamiento

- **Deporte:** Atletismo
- **Área:** Lanzamientos. Lanzamiento de la pelota.
- **Tema:** Ejercicios auxiliares para el perfeccionamiento técnico del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo
- **Fecha:** 30-03-2023.
- **Periodo:** Preparatorio
- **Fase:** 2 (Desarrollo)
- **Sub/fase:** # 9
- **Semana:** # 32
- **Sesión:** 2 (Martes)
- **Categoría:** Infantil (11-12 años)
- **Matricula:** 11
- **Sexo:** Masculino.
- **Tiempo:** 120 min.
- **Tipo de clase:** Práctica.
- **Tipología:** Enseñanza
- **Medios:** Vallas, ligas, cajón sueco, cerca perimetral, cinta métrica, tiza, silbato, etc.

Objetivos:

- ❖ **Instructivo:** Ejecutar ejercicios auxiliares para el perfeccionamiento técnico del retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota, enfatizando en la sincronización del trabajo entre piernas, brazos y caderas.
- ❖ **Desarrollador:** Contribuir al desarrollo de la fuerza rápida de brazos a través de lanzamientos generales variados, utilizando aditamentos ligeramente pesados.
- ❖ **Formativo:** Fomentar la responsabilidad.

Partes	Actividades	Dosif.	Métodos	Procedimientos	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	Formación y presentación	35'	Verbal-explicativo	Frontal	Técnica y Reglas de Lanzamiento de la Pelota
	Control de asistencia				
	Orientación de los Objetivos				
	Preparación teórica (Charla Técnica-Educativa)				
	Toma de pulso 1				
	Ejercicios de orden y control				
<u>Acondicionamiento General</u>	2/15m c/u	Repetición variable	Frontal en ondas	Ejercicios fluidos	
Movilidad articular, Trote 2, EDFG-					
Flexiones, rotaciones, torsiones, círculos, extensiones, etc					
<u>Acondicionamiento Específico</u>					
Carrera elevando muslos en direcciones, Pasos alternos, tijeras, saltos indios, carreras progresivas, carreras regresivas.					
Pasos cortos relajados + Carrera elevando muslos + Pasos alternos + Carreras progresivas					
Toma de pulso 2	2x25m	Repetición Standard		Combinar ejercicios de coordinación	

P R I N C I P A L	Objetivo Instructivo	60'			
	1. Parado de frente al área, con piernas separadas, brazos extendidos lateralmente con pelota en la mano, pasar a piernas en forma de paso ubicándolas en líneas marcadas en el piso con la acción de retraso del implemento, con ayuda de un movimiento brusco rotacional hacia delante y arriba de la cadera.	2X6 rep	Repetición Standard	Individual En fila	Retrasar el implemento por encima del hombro. Velar por la ubicación de los pies en las líneas marcadas en el piso
	2. Caminando de frente al área, con brazos extendidos lateralmente con pelota en la mano, pasar a piernas en forma de pasos cruzados con la acción de retraso del implemento cada 5 pasos.	3X25m	Repetición variable	Individual En ondas	No frenar el desplazamiento durante el retraso.
	3. Con carrera elevando muslos como forma de desplazamiento, con brazos recogidos y ubicados lateralmente, con pelota en la mano, pasar a piernas en forma de pasos cruzados con la acción de retraso del implemento cada 5 pasos, dar 2 pasos y volver a la parte inicial.	3X25m	Repetición Standard	Individual En ondas	Velar la intensidad de trabajo de cada ejecución
	4. Con trote como forma de desplazamiento, con brazos recogidos y ubicados lateralmente, con pelota en la mano, pasar a piernas en forma de pasos cruzados con la acción de retraso del implemento cada 5 pasos, dar 2 pasos y volver a la parte inicial.	3X25m	Repetición Standard	Individual En ondas	
	5. Con carrera como forma de desplazamiento, con brazos recogidos y ubicados lateralmente, con pelota en la mano, pasar a piernas en forma de pasos cruzados con la acción de retraso del implemento cada 5 pasos, dar 2 pasos y volver a la parte inicial.	2x8 rep	Repetición Standard	Individual En fila	Utilizar un aditamento de peso ligero
		2x8 rep			
	Objetivo desarrollador (Fuerza rápida-Brazos)	2x8 rep	Repetición Standard		
	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzamientos de frente con empuje • Lanzamientos de frente por encima de la cabeza • Lanzamientos de frente desde abajo • Lanzamientos de espalda • Lanzamientos por el lado 	2x8 rep			

F I N A L	Recuperación (Ejercicios de relajación) Reorganización del grupo Toma de Pulso 3 Análisis del cumplimiento de los objetivos y de la actividad. Despedida	25'	Repetición variable Verbal Explicativo	Frontal Dispersos Frontal En fila	La Vela y la Flor Valorar los errores individuales y colectivos y tareas para su corrección.
--	--	-----	---	--	---

Observaciones

CONCLUSIONES:

- ❖ La correcta aplicación de los ejercicios auxiliares concebidos en esta unidad de entrenamiento permitirá que se vayan erradicando las deficiencias técnicas que se presentaban en el retraso del implemento en la fase de impulso del Lanzamiento de la Pelota del Atletismo del Atletismo en atletas infantiles del sexo masculino del Combinado Deportivo "Abel Santamaría" del municipio de Santiago de Cuba.

- ❖ Aunque se cumplió con lo planificado aun quedan errores que se deberán ir subsanando con el trabajo sistemático, sobre todo el relacionado con el comienzo del retraso sin el apoyo total del pié contrario al brazo de lanzar.

- ❖ Este trabajo ha sido de mucha utilidad porque me ha permitido profundizar en los diferentes aspectos relacionados con el proceso de entrenamiento del Atletismo en el eslabón de base, a partir del análisis de la preparación técnica, cuestión que de seguro me servirá para mi trabajo como futuro Licenciado de la Cultura Física y el Deporte.

BIBLIOGRAFÍA

1. Averhoff, R. A. (2016). *Progresiones Atléticoas*. Santiago de Cuba, Cuba. Editorial Deportes.
2. Barrios, J. y Ranzola, A. (1998). Manual para el Deporte de iniciación y desarrollo. La Habana: Deportes.
3. Ballesteros, José M. (1992). Manual de Entrenamiento Básico. IAAF. London. Impreso por Marhallarts Print Services Ltd.
4. Beraldo, S. (1995). Preparación física total: las cualidades físicas. Metodología y programación del entrenamiento. Aplicación práctica y ejercicios. Aspectos fisiológicos y nutrición. Barcelona: Hispano Europea.
5. Boletín IAAF (2015). *Regional Development Centre. (Centro Regional de desarrollo)*. IAAF- NACAC. Salinas. P.D.
6. Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Editorial Hispano Europea.
7. Hopf, H. et al. (1990). Técnicas del Atletismo y Progresiones de Enseñanza. IAAF. Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores. Recuperado de: [http:// www.iaaf.org](http://www.iaaf.org).
8. INDER. Comisión Nacional de Atletismo. (2007). Programa de Iniciación en la etapa de Formación Básica del Atletismo Cubano. Edades 8-11 años. Unidad impresora José Antonio Huelga. Ciudad de la Habana.
9. Muller, H. y Ritzdorf, W. (2000). Correr, Saltar, Lanzar. (La guía IAAF para la enseñanza del Atletismo). Sistema de formación y certificación de entrenadores IAAF. Santa Fe Argentina: Editado por CRD-IAAF.
10. Ozolin, N. G. (1991). *Atletismo*. La Habana: Científico Técnica.
11. Stålbom, M. Holm, D. J, Cronin, J. B., &Keogh, J. W. (2017). Confiabilidad de la Cinemática y la Cinética Asociada al Atletismo. Un Breve Reporte-G-SE. PubliCE.
12. Thompson, P. (1991). *Introducción a la teoría del entrenamiento*. London: Impreso por Marhallarts Print Services Ltd.
13. Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2019). Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza. Editorial Pila Teleña.
14. Verjoshansky, Y. (1991). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.