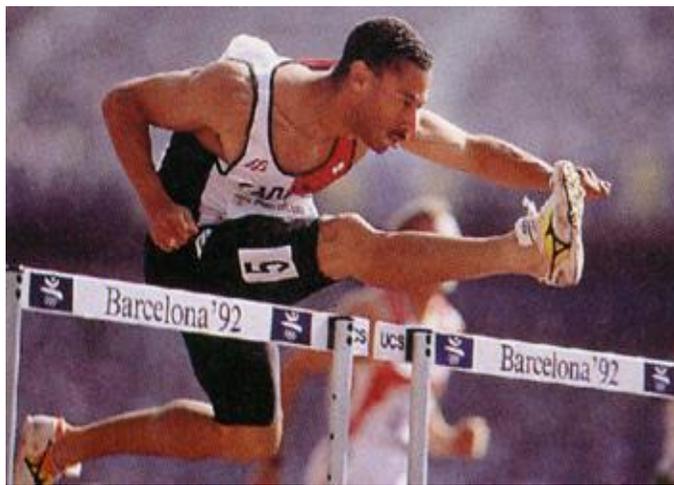


EJERCICIO PROFESIONAL

En opción al título de Licenciada en Cultura Física



Ejercicios técnicos para enseñanza del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla.

Autora: Beatriz Reyes Martínez (PE-53)

Tutores: MSc. Reinaldo Stable Castellanos (Profesor Auxiliar)
Lic. Magdoni Martén Maren (Entrenador Nivel 1- IAAF)

**Santiago de Cuba
2023
"Año 65 de la Revolución"**

RESUMEN

Las exigencias actuales de los avances de la ciencia y la técnica les plantean al sistema de preparación deportiva de hoy innumerables transformaciones, en este sentido se someten a constante perfeccionamiento los programas en todos los niveles de enseñanza y subsistemas. A pesar de que hoy en día se reconoce en diferentes ámbitos la importancia de la preparación técnica, frecuentemente sigue sin estudiarse conveniente e intrínsecamente. En este trabajo se justifica la necesidad del estudio de la técnica de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla del Atletismo, y se propone tratarla desde el ámbito de la enseñanza, pretendiéndose educar en las atletas infantiles del sexo femenino del Combinado Deportivo "Abel Santamaría C." del Municipio de Santiago de Cuba las habilidades motrices específicas en este sentido, con el fin de rentabilizar diversas situaciones de trabajo; posibilitando una ejecución adecuada y correcta de la fase mencionada. El trabajo sustentado en un objetivo fundamental, precisó de una clase o unidad de entrenamiento que contiene ejercicios técnicos para la enseñanza del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla del Atletismo.

SUMMARY

The current demands of the advances of science and technology pose innumerable transformations to today's sports preparation system, in this sense the programs are subjected to constant improvement at all levels of education and subsystems. Despite the fact that today the importance of technical preparation is recognized in different fields, it is frequently still not properly and intrinsically studied. This work justifies the need to study the technique of the attack or guide leg in the pass of the Athletics fence, and it is proposed to treat it from the field of teaching, intending to educate female child athletes of the Combined Deportivo "Abel Santamaría C." from the Municipality of Santiago de Cuba the specific motor skills in this sense, in order to make profitable various work situations; enabling an adequate and correct execution of the mentioned phase. The work based on a fundamental objective, required a class or training unit that contains technical exercises for teaching the work of the attack or guide leg in the pass of the Athletics fence.

ÍNDICE

No.	Contenido	Pág.
1	I.- INTRODUCCIÓN	
2	Aporte práctico y actualidad	
3	Particularidades del diseño metodológico del trabajo. Caracterización Biosicosocial	
4	Requerimientos técnico-metodológicos para la enseñanza y aprendizaje de la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla en el Atletismo.	
5	Ejercicios técnicos para la enseñanza y aprendizaje de la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla en el Atletismo.	
6	2. DESARROLLO	
7	Indicaciones preliminares del Programa de Enseñanza en el Atletismo	
8	Caracterización de la estructura del Plan de Entrenamiento. Objetivo generales. Su derivación hasta la Unidad de Entrenamiento.	
9	Fundamentación del contenido de la unidad de entrenamiento	
10	3. CONCLUSIONES	
11	4. BIBLIOGRAFÍAS	

I. INTRODUCCIÓN

Los avances en el Atletismo en la actualidad cobran mundialmente una gran significación, pues la superación de los resultados se hace cada vez más sistemática. Esto se fundamenta con el perfeccionamiento de los planes de entrenamientos y otros elementos, no obstante, existen aspectos que preocupan y ocupan a los especialistas y entrenadores a estudiar y analizar en aras de mejorar el trabajo que desempeñan y por consiguiente obtener mejores resultados.

El entrenamiento deportivo como una expresión de la actividad humana, demanda cada vez más del uso de la ciencia en aras del perfeccionamiento continuo del rendimiento motor. Este proceso consiste en un plan integral de diferentes preparaciones, el cual se planifica en función del desarrollo multilateral del atleta, teniendo en cuenta su etapa evolutiva, experiencia deportiva y disciplina atlética; en él se definen los objetivos, los contenidos y los métodos a utilizar, que son objeto de controles periódicos, todo, jugando un papel importante e insustituible para la obtención de la forma deportiva.

El complejo proceso de la preparación técnica en el entrenamiento deportivo del Atletismo actual no se estudia convenientemente, por lo que se improvisa, se deja a la casualidad o suerte; y esto es un elemento que debe ser conscientemente concebido, planificado, organizado, dirigido y controlado, sobre todo si se tiene en cuenta el papel asignado a la ciencia en la formación integral de los atletas; este proceso a nivel de base presenta muchas limitantes.

Nuestra experiencia personal, permitió mediante sistemáticas observaciones hechas a sesiones de entrenamiento, a test pedagógicos, a topes, y competencias preparatorias, determinar que existen deficiencias técnicas en el trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla del Atletismo, en las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo "Abel Santamaría C." del Municipio de Santiago de Cuba, las cuales se manifiestan en los siguientes términos:

- La parte inferior de la pierna no se extiende activamente hacia adelante en la dirección de la carrera.
- Se puntea el pie en el momento de su trabajo en el aire.
- La pierna de ataque o guía desciende muy lentamente después del pasaje.

Otras técnicas investigativas aplicadas, nos permitieron confirmar que es insuficiente la planificación de ejercicios en función de poder contrarrestar estas dificultades, lo cual permitiría el perfeccionamiento técnico de esta parte técnica con posibilidad de mejoramiento del rendimiento de las atletas.

Lo antes expuesto nos permitió arribar al siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la enseñanza-aprendizaje de la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de valla del Atletismo, en las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba?

Siendo el objeto de estudio de esta investigación, el proceso de preparación técnica en las carreras con vallas en el Atletismo.

Se delimitó el campo de acción en la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de valla.

Todo esto ha permitido trazar como objetivo: Realización de una clase o sesión de entrenamiento que contengan ejercicios técnicos para la enseñanza-aprendizaje de la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de valla del Atletismo, en las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de preparación técnica en las carreras con vallas en el Atletismo?
2. ¿Cuál es el estado actual de desarrollo de las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba?
3. ¿Cómo contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de valla del Atletismo, en las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Fundamentar teóricamente los argumentos que sustentan el proceso de preparación técnica en las carreras con vallas en el Atletismo.
2. Diagnosticar el estado actual de desarrollo de las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba.

3. Elaborar una clase o sesión de entrenamiento que contenga ejercicios técnicos para la enseñanza-aprendizaje de la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de valla del Atletismo, en las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” 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 las carreras con vallas en el Atletismo.
- Inducción y deducción: Determinar las acciones que contribuyan con el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de valla del Atletismo.
- Enfoque sistémico: Para determinar el nivel de relación y jerarquización de la estructura de los ejercicios técnicos para la enseñanza-aprendizaje del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de valla del Atletismo, en las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba.

Del nivel empírico

- Observación: Se utilizó durante el desarrollo del diagnóstico del problema científico, en aras de evaluar las habilidades motrices específicas relacionadas con la ejecución técnica de la pierna de ataque o guía en el pase de valla del Atletismo, en las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba.
- Medición: Para medir el estado actual de desarrollo de las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba.

Métodos estadísticos

- Estadística descriptiva: Media, Cálculo porcentual, y se emplean para procesar los resultados de las pruebas aplicadas en el diagnóstico.
- Materiales utilizados: Cronómetro semielectrónico, Cinta métrica, Tizas, vallas, calculadora, ect.

Aporte práctico: Lo constituye la propuesta metodológica de ejercicios técnicos para la enseñanza-aprendizaje de la técnica de la pierna de ataque o guía en el pase de valla del Atletismo, en las atletas pioneriles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba, en la dinámica del proceso de preparación deportiva de los mismos.

Actualidad: Está en correspondencia con las orientaciones que emana el Instituto Nacional Deporte Educación Física y Recreación (INDER), donde plantea someter a constante perfeccionamiento los programas de preparación deportiva de los diferentes deportes en aras de buscar mejores resultados.

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 Velocidad-Vallas, 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 la condición 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 8 atletas del sexo femenino de la categoría pioneril (10-12 años) de ellos 5 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, con el abordamiento principal del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica de la pierna de ataque o guía en el pase de valla del Atletismo.

Todas las atletas participaron voluntariamente en los aspectos metodológicos del trabajo, valorando primeramente indicadores de la muestra en general y realizándole una caracterización biopsicosocial en especial, la cual dictaminó que estas presentan un adecuado desarrollo físico de acuerdo a su edad (10-12 años como promedio). En lo que a índice peso-talla se refiere se manifiesta en los términos de 42.8 kg y 1.47 m respectivamente, presentan buenas relaciones interpersonales, teniendo en cuenta que estas atletas presentan un buen estado emocional. Las mismas presentan una fuerte motivación por la actividad deportiva. Tienen una experiencia deportiva que ronda en los 2.1 años de forma promediar.

La constatación realizada acerca del problema científico, estuvo dirigida a diagnosticar a estas 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 trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla 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 trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla en el Atletismo.

Si fuéramos a priorizar en orden de importancia, cuales son los elementos más esenciales de conocimiento para la enseñanza-aprendizaje de la técnica del pase de valla 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 de la misma, como son la del trabajo de la pierna de aducción o recobro y el trabajo de la pierna de ataque o guía. La importancia de esta propuesta y la determinación de estas subfases radica en conocer la dinámica del comportamiento técnico del pase de valla, 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, 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.

Las carreras con vallas en el Atletismo.

La inclusión de las carreras con vallas en el programa de enseñanza además de ser unas de las disciplinas atléticas del mismo, tiene la finalidad de elevar el nivel de coordinación y el ritmo entre otras capacidades e incrementar la flexibilidad, contribuyendo todo ello a desarrollar habilidades motoras más complejas. Por sus características esta prueba atlética posibilita que las clases de entrenamiento gocen de una buena motivación, lo que garantiza la participación activa y creadora de los atletas.

Por la complejidad de la estructura técnica de estas carreras en estas edades, la progresión metodológica de la enseñanza no debe ser rígida; debe existir la flexibilidad necesaria que permita la familiarización de las atletas con la actividad.

La atención debe estar dirigida fundamentalmente al pasaje sobre las vallas donde desde el punto de vista técnico su ejecución debe progresar pasando una pierna primero de frente y la otra después con ciertas pretensiones técnicas. En este aspecto la significación metodológica debe fundamentarse en observar que la pierna de péndulo pase por encima de la valla totalmente extendida o con una pequeña flexión en la articulación de la rodilla, prestar atención a que el tronco no se incline hasta la elevación de la pierna de péndulo y que la pierna de despegue esté extendida, prestar atención al trabajo activo del tronco y el brazo hasta adelante, observar que la caída detrás de la valla sea en línea recta y sobre la

parte anterior del pie de la pierna de péndulo, que el muslo de la pierna de despegue se separe hacia el lado hasta que forme un ángulo de 90 grados con el otro muslo y que esté paralelo a la suelo, vigilar que la pierna de péndulo aunque no realice los movimientos por encima de las vallas, haga la imitación de la forma correcta, en el momento de la enseñanza, observar que la rodilla de la pierna de abducción describa un movimiento ascendente de manera que la rodilla pase por debajo de la axila y después suelte la pierna hasta su posición de paso de carrera, prestar atención para que el tronco no se incline hacia el lado de la pierna de ataque, observar que el brazo correspondiente de la pierna de abducción se flexione por la articulación del codo hacia fuera de su muñeca lo más que pueda para que la pierna logre los objetivos deseados.

Es importante la realización de los ejercicios de la metodología de la enseñanza de la pierna guía y la abducción para que los alumnos fortalezcan ambas piernas y a la vez comprendan cual es la correcta utilización de los brazos de cada uno de los movimientos.

Después de aprendido e individualizado los movimientos antes señalados por parte de los alumnos, se ejecutarán estos en uno solo, con el objetivo de que el atleta domine la técnica del pase de la valla por el centro.

Para el proceso de la enseñanza y el aprendizaje es necesario simplificar el movimiento, lo que significa hacerlo más asequible. Por ejemplo: ubicar palos, ramas de árboles o sogas de forma plana sobre un terreno llano de forma tal que los atletas corriendo sobre ellos puedan natural realizar pasos entre los referidos objetos. Después se sustituyen los objetos por vallas u obstáculos de baja altura que no opongan resistencia. Pueden ser dos cajas de cartón situadas en la misma línea y separadas entre sí, se coloca encima un palito o una varilla

Con esta premisa el entrenador debe tener en cuenta en los atletas: La estatura, que pasen sobre las vallas con una pierna primero y una después, que realicen tres pasos entre vallas para desarrollar el ritmo, ubicar los palos o vallas a una distancia entre una y otra que le permita a todos realizar el movimiento, para ello puede utilizar el método ensayo –error.

En el caso de que algunos no puedan dar tres pasos entre vallas, pueden situar una carrilera con una medida u otra carrilera con medidas diferentes, pero siempre con la misma medida entre vallas (Estilo de Inclusión). Cuando es posible, aumentar gradualmente la altura y la distancia entre vallas, pero considerando las condiciones reales de la ejecución para no caer en traumas innecesarios. Que la carrera la ejecuten con las

características de una carrera de velocidad plana (Apoyo, coordinación brazos y piernas). Que el terreno sea plano y de ser posible arcilla o césped. Exigirle desde ya una técnica depurada de pase de pase de vallas (Ataque y abducción). Que, en la carrera completa, la distancia entre vallas debe ser la misma y en función de que puedan realizar los tres pasos entre estas, insistir en los apoyos y en la coordinación. Que la familiarización con las vallas debe transcurrir positivamente; por lo tanto, debe tomar todas las medidas necesarias para que así ocurra.

Ejercicios técnicos para la enseñanza y aprendizaje de la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla en el Atletismo.

Ejercicio #: 1

Nombre del ejercicio: Ataque a la cerca perimetral

Objetivo: Fomentar el trabajo técnico de la pierna de ataque o guía en las carreras con vallas, mediante la utilización de la cerca perimetral como referencia en el trabajo

Descripción: Desde la posición de parado, apoyado de brazos en la cerca perimetral, realizar imitación de trabajo de ataque a la valla, cambiando indistintamente la altura del trabajo de la pierna contra la cerca.

Indicaciones metodológicas: Procurar sincronización del trabajo de la pierna de ataque o guía y la cadera a la hora de realizar el movimiento. Utilizar secuencia de trabajo en 3 y en 5 tiempos, utilizando los brazos en posición simultánea y alterna indistintamente. Utilizar la variante de dejar la pierna en la cerca y/o recogerla. Utilizar aditamentos en las manos que permita la separación de la cerca.

Dosificación:

- 2 series 2 x 5 repeticiones
- Intensidad: Media
- Pausa entre repeticiones: 1min
- Pausa entre series: 3 min

Músculos que intervienen: 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 Peroneo largo (Parte lateral-atrás de la pierna).

Sistema energético: Anaerobio-alactacido.

Cadena Biocinemática: Abierta

.....

Ejercicio #: 2

Nombre del ejercicio: Ataque al cajón sueco

Objetivo: Fomentar el trabajo técnico de la pierna de ataque o guía en las carreras con vallas, mediante la utilización de cajón sueco como referencia en el trabajo

Descripción: Desde carrera elevando muslos en el lugar, detrás de un cajón sueco a mediana altura, realizar imitación de trabajo de ataque a la valla, dejando la pierna encima del cajón, utilizando secuencia de trabajo en 3 y en 5 tiempos.

Indicaciones metodológicas: Procurar sincronización del trabajo de la pierna de ataque o guía y la cadera a la hora de realizar el movimiento., utilizando los brazos en posición

simultánea y alterna indistintamente. Utilizar la variante de dejar la pierna en el cajón y/o recogerla.

Dosificación:

- 2 series 2 x 5 repeticiones
- Intensidad: Media
- Pausa entre repeticiones: 1min
- Pausa entre series: 3 min

Músculos que intervienen: 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 Peroneo largo (Parte lateral-atrás de la pierna).

Sistema energético: Anaerobio-alactacido.

Cadena Biocinemática: Abierta

Ejercicio #: 3

Nombre del ejercicio: Liga resistida-Ataque-Imitación.

Objetivo: Fomentar el trabajo técnico de la pierna de ataque o guía en las carreras con vallas, mediante la utilización de aditamentos elásticos (resistencia resistida).

Descripción: Desde la posición de parado, con una liga en el pie de la pierna de ataque o guía (sujeta atrás-tensada), apoyado de brazos en barra fija a mediana altura, realizar imitación de trabajo de ataque a la valla.

Variantes:

- Reducir el largo de la liga
- Variar la inclinación del apoyo de los brazos

Indicaciones metodológicas: Procurar sincronización del trabajo de la pierna de ataque o guía y la cadera cuando se debe de estar sobre la valla

Dosificación:

- 2 Series 2 x 5 repeticiones
- Intensidad: Media
- Pausa entre repeticiones: 1min
- Pausa entre series: 3 min

Músculos que intervienen: 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 Peroneo largo (Parte lateral-atrás de la pierna).

Sistema energético: Anaerobio-alactacido.

Cadena Biocinemática: Abierta

Ejercicio #: 4

Nombre del ejercicio: Liga asistida- Ataque -Imitación.

Objetivo: Fomentar el trabajo técnico de la pierna de ataque o guía en las carreras con vallas, mediante la utilización de aditamentos elásticos (resistencia asistida).

Descripción: Desde la posición de parado, con una liga en el pie de la pierna de ataque o guía (sujeta delante-tensada), apoyado de brazos en barra fija a mediana altura, realizar imitación de trabajo de ataque a la valla.

Variantes:

- Reducir el largo de la liga

- Variar la inclinación del apoyo de los brazos

Indicaciones metodológicas: Procurar sincronización del trabajo de la pierna de ataque o guía y la cadera cuando se debe de estar sobre la valla.

Dosificación:

- 2 Series 2 x 5 repeticiones
- Intensidad: Media
- Pausa entre repeticiones: 1min
- Pausa entre series: 3 min

Músculos que intervienen: 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-atrás de la pierna).

Sistema energético: Anaerobio-alactacido.

Cadena Biocinemática: Abierta

.....

Ejercicio #: 5

Nombre del ejercicio: Liga- Ataque en valla.

Objetivo: Fomentar el trabajo técnico de la pierna de ataque o guía en las carreras con vallas, mediante la utilización de aditamentos elásticos (resistencia asistida y/o resistida) con la utilización de un obstáculo.

Descripción: Desde la posición de parado al lado de una valla u obstáculo a baja altura, apoyado de brazos en barra fija a mediana altura, con una liga en el pié de la pierna de ataque o guía (sujeta atrás o delante-tensada), la atleta realiza trabajo de ataque por encima de la valla.

Variantes:

- Reducir el largo de la liga
- Variar las repeticiones
- Utilizar varios ritmos de ejecución
- Variar la inclinación del apoyo de los brazos

Indicaciones metodológicas: Procurar la mayor elasticidad de la liga, ósea que no ofrezca mucha resistencia

Dosificación:

- 2 Series 2 x 5 repeticiones
- Intensidad: Media
- Pausa entre repeticiones: 1min
- Pausa entre series: 3 min

Músculos que intervienen: 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-atrás de la pierna).

Sistema energético: Anaerobio-alactacido.

Cadena Biocinemática: Abierta

.....

II.- 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 competiciones, 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:

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 1ra sesión (lunes).

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 marcha deportiva, las carreras, en los saltos y en los lanzamientos.
- Fomentar hábitos para hacer de la práctica del deporte una actividad consciente y sistemática.
- Dar solución a planteamientos didácticos y pedagógicos durante el proceso de formación inicial.
- Familiarizarse con el desarrollo de las cualidades volitivas, que los prepare para someterse a niveles de cargas de entrenamiento cada vez más crecientes en volumen e intensidad.

Objetivos generales de la 2da fase del plan de entrenamiento.

- Mejorar todos los componentes de la preparación física, técnica y táctica con relación a los del pasado plan.
- Alcanzar la forma deportiva en el momento idóneo, que permita cumplir o sobre cumplir con el pronóstico competitivo.
- Perfeccionar la ejecución de los diferentes elementos técnicos y fortalecer la formación de valores en nuestros atletas, asegurando que el tránsito hacia los niveles superiores sea sobre una base sólida con una preparación multilateral.

Objetivos generales de la sub-fase # 9 del plan de entrenamiento.

- Consolidar y/o perfeccionar la ejecución de los diferentes elementos técnicos
- Demostrar el estado físico-técnico en una competencia preparatoria
- Valorar los índices alcanzados durante el proceso desarrollado, culminando con la competencia fundamental.

Objetivo generales de la semana # 32 del plan de entrenamiento.

- Realizar de forma armónica el conjunto de ejercicios básicos que sustentan la preparación físico-técnica del atleta.

ESTRUCTURA DEL PLAN.

FASES	FASE 1 Adaptación				FASE 2 Desarrollo						FASE 3 Consolidación																																		
Sub-Fases	1	2		3		4	5	6		7	8		9	10	11	12		13																											
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Ciclaje	2:1		1:1		3:1						2:1		1:1																																
Pruebas	P. I				P.1		P.2		PT																																				
Competencias	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	-	-	-	80 Rep.	Repeticiones
Saltos Generales	150	-	-	250	-	400 Rep.	Repeticiones
Preparación Técnica	30	-	30	-	30	90 min	Repetición estándar
Juegos	-	25	-	-	-	25 min	Juegos
Metodología de enseñanza.	20	-	15	-	-	35 min	Repeticiones
Rapidez	-	-	10	-	10	25 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

Unidad de entrenamiento

- **Deporte:** Atletismo
- **Área:** Carreras. Carreras con vallas.
- **Tema:** Ejercicios técnicos para la enseñanza y aprendizaje de la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla.
- **Fecha:** 27-03-2023.
- **Periodo:** Preparatorio
- **Fase:** 2 (Desarrollo)
- **Sub/fase:** # 9
- **Semana:** # 32
- **Sesión:** 1 (lunes)
- **Categoría:** Infantil (10-12 años)
- **Matricula:** 8
- **Sexo:** Femenino.
- **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 técnicos para potencial la enseñanza y aprendizaje de la técnica del trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de la valla, enfatizando en la sincronización del trabajo de la pierna de ataque o guía y la cadera cuando se debe de estar sobre la valla
- ❖ **Desarrollador:** Contribuir al desarrollo de la fuerza rápida de piernas a través de saltos generales variados, utilizando una pendiente de grado bajo.
- ❖ **Formativo:** Fomentar la responsabilidad.

Partes	Actividades	Dosif.	Métodos	Procedimientos	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	Formación y presentación 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>	35´	Verbal-explicativo	Frontal	Técnica y Reglas de las Carreras con vallas
	Movilidad articular, Trote 2, EDFG- Flexiones, rotaciones, torsiones, círculos, extensiones, etc <u>Acondicionamiento Específico</u>		Repetición variable	Frontal Dispersos	Combinar ejercicios de reacción
	Carrera elevando muslos en direcciones, Pasos alternos, tijeras, saltos indios, carreras progresivas, carreras regresivas. Toma de pulso 2	2/15m	Repetición Standard	Frontal ondas	en

P R I N C I P A L	<p>Objetivo Instructivo</p> <p>1) Desde la posición de parado, apoyado de brazos en la cerca perimetral, realizar imitación de trabajo de ataque a la valla, cambiando indistintamente la altura del trabajo de la pierna contra la cerca.</p> <p>2) Desde carrera elevando muslos en el lugar, detrás de un cajón sueco a mediana altura, realizar imitación de trabajo de ataque a la valla, dejando la pierna encima del cajón, utilizando secuencia de trabajo en 3 y en 5 tiempos.</p> <p>3) Desde la posición de parado, con una liga en el pie de la pierna de ataque o guía (sujeta atrás-tensada), apoyado de brazos en barra fija a mediana altura, realizar imitación de trabajo de ataque a la valla.</p> <p>4) Desde la posición de parado, con una liga en el pie de la pierna de ataque o guía (sujeta delante-tensada), apoyado de brazos en barra fija a mediana altura, realizar imitación de trabajo de ataque a la valla.</p> <p>5) Desde la posición de parado al lado de una valla u obstáculo a baja altura, apoyado de brazos en barra fija a mediana altura, con una liga en el pie de la pierna de ataque o guía (sujeta atrás o delante-tensada), la atleta realiza trabajo de ataque por encima de la valla.</p>	60' 2/2X5 rep	Repetición Standard	Individual En fila	Procurar sincronización del trabajo de la pierna de ataque o guía y la cadera a la hora de realizar el movimiento., utilizando los brazos en posición simultánea y alterna indistintamente. Utilizar la variante de dejar la pierna en el cajón y/o recogerla.
	<p>Objetivo desarrollador (Fuerza rápida-Piernas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto con pierna derecha (Brincos) • Salto con pierna Izquierda (Brincos) • Salto con ambas piernas (Rana) • Saltos alternos con brazos simultáneos • Saltos indios con brazos alternos 	2/2X5 rep	Repetición Standard	Individual En ondas	
F I N A L	<p>Recuperación (Ejercicios de relajación)</p> <p>Reorganización del grupo</p> <p>Toma de Pulso 3</p> <p>Análisis del cumplimiento de los objetivos y de la actividad.</p> <p>Despedida</p>	25'	Repetición variable	Frontal Dispersos	La Vela y la Flor
			Verbal Explicativo	Frontal En fila	Valorar los errores individuales y colectivos y tareas para su corrección.

Observaciones

III.- CONCLUSIONES

- ❖ La correcta aplicación de los ejercicios técnicos concebidos en esta unidad de entrenamiento permitió que se fueran erradicando las deficiencias técnicas que se presentaban en el trabajo de la pierna de ataque o guía en el pase de valla del Atletismo, en las atletas infantiles del sexo femenino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” 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 que la pierna de ataque o guía desciende muy lentamente después del pasaje.

- ❖ 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 futura Licenciada de la Cultura Física y el Deporte.

V.- BIBLIOGRAFÍA.

1. Barrios Recio, Joaquín; Ranzola Ribas, Alfredo. (1998) Manual para el Deporte de iniciación y desarrollo. La Habana: Editorial Deportes.
2. Ballesteros. José Manuel. (1992) Manual de Entrenamiento Básico. IAAF. London; England. Impreso por Marhallarts Print Services Ltd.
3. Beraldo, Stelvio. (1995). Preparación física total: las cualidades físicas. Metodología y programación del entrenamiento. Aplicación práctica y ejercicios. Aspectos fisiológicos y nutrición. / Stelvio Beraldo, Claudio Polletti. –2. ED.A. ED. – Barcelona: Editorial Hispano Europea,
4. Disk, F. W. 1990. Principios del entrenamiento deportivo. España. Editorial Paidotribo. 408
5. Boletín IAAF (2017-2). Regional Development Centre. (Centro Regional de desarrollo). IAAF- NACAC. Salinas. P.D.
6. Boletín IAAF (2018-1). Regional Development Centre. (Centro Regional de desarrollo). IAAF- NACAC. Salinas. P.D.
7. Hahn, E. (1998) Entrenamiento con niños. Teoría y práctica. Problemas específicos. Barcelona, ED. Roca.
8. Hopf Herbert, Martín Hillebrecht; Schmidt, Natasha; Thompson, Peter. (1990). Técnicas del Atletismo y Progresiones de Enseñanza. IAAF. Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores
9. INDER. Comisión Nacional de Atletismo. (2007), Programas de Preparación del Deportista (Programa para la Formación Básica del Velocista Cubano). Ciudad de la Habana, Unidad Impresora José A. Huelga.
10. Muller, H. y Ritzdorf, W. (2010). *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.
11. Ozolin N, G. (1991). Atletismo. Ciudad de La Habana. ED. Científico técnica. Tomo I y II
12. Thompson, Peter. (1991). Introducción a la teoría del entrenamiento. IAAF. London; England. Impreso por Marhallarts Print Services Ltd.
11. Verjoshansky, Yuri. Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A, 1991.

12. Willardson, Jeffrey M. (2008) Metabolismo anaeróbico. Método con sobrecarga. /Jeffrey M. Willardson. Investigador del Departamento de Kinesiología y Deportes. Universidad de Illinois. Charleston. –30 (3). ED. - PubliCE Standard..
13. Zasiorski, V.M. (1989) Metrología deportiva. Moscú, editorial Planeta, ,