

EJERCICIO PROFESIONAL

En opción al título de Licenciado en Cultura Física



**Atletismo. Carreras de Relevos. Pase y recibo del batón.
Técnica descendente.**

Autor: Ángel Chacón Hechavarría (PE-51)

Tutores: MSc. Reinaldo Stable Castellanos (Profesor Auxiliar)
Prof. Ernesto Vicet Calderín

**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 del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad, y se propone tratarla desde el ámbito de la enseñanza, pretendiéndose educar en los atletas infantiles del sexo masculino 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 auxiliares para la enseñanza del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad.

SUMMARY

The current exigencies of the advances of the science and the technique outline you to the system of sport preparation of today countless transformations, in this sense it is subdued to constant perfecting the programs in all levels of teaching and subsistemases. in spite of that nowadays it is obvious in different environments the importance of the technical preparation, frequently follows without studying convenient and intrinsically. In this work justifies the need of the study of the technique of the pass and receive of the batón in a descending way in the relay races of speed, and it is proposed treats the from the environment of the teaching, I trying to get educate in the infantile athletes of the masculine sex of the sport cocktail “Abel Santamaría C.” of the Santiago municipality of Cuba the motive specific skills in this sense, in order to make profitable diverse situations of work; by facilitating an appropriate and correct execution of the mentioned phase. The sustained work in a fundamental objective, be necessary of a class or unit of training that contains auxiliary exercises for the teaching of the pass and receive of the batón in a descending way in the relay races of speed.

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 del proceso de preparación técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad.	
5	Ejercicios técnicos para la enseñanza y aprendizaje del proceso de preparación técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad.	
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	

1. INTRODUCCIÓN

El Atletismo se define como un deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo se dividen en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Es difícil encontrar un deporte que tenga una historia tan antigua y tan rica en acontecimiento como la del atletismo, las carreras, los saltos y los lanzamientos nacieron junto al hombre, estaban íntimamente vinculados con su trabajo y vida cotidiana, por tanto, era lógico que precisamente los ejercicios atléticos se convirtieran en la base, de los primeros juegos de entretenimientos y más tarde competiciones para todos los pueblos. Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. Hubo muchos años para el desarrollo del Atletismo, pero no fue hasta inicios del siglo XIX que aparecieron nuevos instrumentos que ayudaron a su difusión. El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América.

Cuba no se quedó atrás con respecto al mundo en cuanto al desarrollo en el atletismo.

En la década de los años 20 la Unión Atlética Amateurs de Cuba comenzó a regir las distintas competencias deportivas. Esta fue una década en la cual el atletismo cubano gozó de su mejor época ya que tuvo la primera participación en un evento internacional. Al Triunfar la Revolución en 1959, el estado cubano brindó un gran apoyo al desarrollo del deporte, y es a partir de este momento que el atletismo cubano comienza un despegar lo cual le ha hecho ganarse el respeto en los distintos niveles en que compiten nuestros atletas.

En la provincia de Santiago de Cuba los datos sobre la práctica del atletismo datan de finales del siglo XIX. En 1945 se comienza a practicar en el Stadium Maceo lugar dónde se construyó una pista rustica. La construcción de la pista de la Ciudad Deportiva trajo consigo un impulso en la práctica del atletismo en la ciudad, con la celebración de distintas competencias. En la década del 50 en este lugar existía una pista rústica de atletismo la cual fue remplazada en 1977 por la actual pista Recortán.

Las carreras de relevos en el Atletismo constituyen los únicos eventos colectivos del Atletismo, y resultan altamente motivadoras, además de ejercer una influencia positiva en el desarrollo de las habilidades, capacidades, conocimientos y cualidades morales y volitivas de los practicantes.

El objetivo principal y único de un equipo de relevo lo constituye el trasladar el batón de forma escalonada desde la línea de arrancada hasta la meta en el menor tiempo posible, por lo que los integrantes del equipo no solo tendrán la responsabilidad de recorrer una determinada distancia, sino que también tendrán que transferir el batón de unos a otros y dentro de la zona de cambio, hasta que el último integrante lo haga llegar a la meta. Todo esto requiere de una adecuada técnica que se convierte en un complejo proceso.

En el entrenamiento deportivo del Atletismo actual la técnica ocupa un lugar preponderante, pero esta 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 presenta muchas limitantes.

Nuestra experiencia personal, permitió mediante sistemáticas observaciones hechas a sesiones de entrenamiento, a test pedagógicos, a topes, a competencias preparatorias y por supuesto a competencias fundamentales, determinar que existen deficiencias técnicas en el pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad, en los atletas infantiles del sexo masculino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba, las cuales se manifiestan en los siguientes términos:

- Los corredores salientes flexionan el brazo del recibo y lo sitúan a nivel de altura por debajo del hombro y con todos los dedos de la mano unidos.
- Los corredores entrantes mueven indistintamente la mano que lleva el batón para realizar el cambio
- Mala sincronización en el cambio, producto de la inadecuada distancia entre los relevistas.
- Se efectúa la señal auditiva en tiempo inadecuado por los corredores entrantes y los corredores salientes se adelantan o retrasan en la sacada del brazo para efectuar el cambio.

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 con posibilidad de mejoramiento del rendimiento de las atletas.

Lo antes expuesto nos permite arribar al siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la enseñanza-aprendizaje de la técnica del pase y recibo del batón de forma descendente

en la carrera de relevos de velocidad, en los atletas infantiles del sexo masculino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba?

Siendo el objeto de estudio de este trabajo, el proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica la carrera de relevos de velocidad en el Atletismo.

Se delimitó el campo de acción en la técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad del Atletismo.

Todo esto ha permitido trazar como **objetivo:** Elaboración de una unidad de entrenamiento que contenga ejercicios auxiliares para la enseñanza-aprendizaje de la técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad, en los atletas infantiles del sexo masculino 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 la carrera de relevos de velocidad del Atletismo?
2. ¿Cuál es el estado actual de desarrollo de los atletas infantiles del sexo masculino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba?
3. ¿Cómo contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad, en los atletas infantiles del sexo masculino 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 la carrera de relevos de velocidad del Atletismo.
2. Diagnosticar el estado actual de desarrollo de los atletas infantiles del sexo masculino del Combinado Deportivo “Abel Santamaría C.” del Municipio de Santiago de Cuba.
3. Elaborar una unidad de entrenamiento que contenga ejercicios auxiliares para la enseñanza-aprendizaje de la técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad, en los atletas infantiles del sexo masculino 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 de relevos.

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

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, Batones, calculadora, ect.

Aporte práctico: Lo constituye la propuesta metodológica de ejercicios técnicos para la enseñanza-aprendizaje de la técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad del Atletismo, en los atletas infantiles del sexo masculino 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 C" del municipio de Santiago de Cuba, en el área de Carrera de velocidad, en la especialidad de Carreras de Relevos, a lo largo del sistema de preparación deportiva correspondiente al curso escolar 2022-2023.

Esta institución enmarcada en el Reparto "Abel Santamaría C." 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 biopsicosocial 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 pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos 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 final en la meta en las carreras de distancias cortas del Atletismo.

Si fuéramos a priorizar en orden de importancia, cuales son los elementos más esenciales de conocimiento para el desarrollo técnico del pase y recibo del batón en la carrera de relevo corto 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, para pasar el batón en forma segura y rápida.

La importancia de esta propuesta y la determinación de estas sub fases radican en conocer la dinámica del comportamiento técnico en el cambio, en el marco de la etapa de preparación deportiva, en lo que nos permita valorar:

- El trabajo de los brazos.
- La posición del tronco y la cabeza
- La posición de las piernas.
- El sincronismo de trabajo entre ambos corredores (ritmo, cadencia, exactitud, ect)

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 que permita el estudio de la técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad, pretendiéndose tratarla desde el ámbito de la enseñanza.

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 de relevo corto en el Atletismo

Las carreras de relevos constituyen los únicos eventos colectivos del Atletismo, y resultan altamente motivadoras, además de ejercer una influencia positiva en el desarrollo de las habilidades, capacidades, conocimientos y cualidades morales y volitivas de los practicantes.

El objetivo principal y único de un equipo de relevo lo constituye el trasladar el batón de forma escalonada desde la línea de arrancada hasta la meta en el menor tiempo posible, por lo que los integrantes del equipo no solo tendrán la responsabilidad de recorrer una determinada distancia, sino que también tendrán que transferir el batón de unos a otros y dentro de la zona de cambio, hasta que el último integrante lo haga llegar a la meta.

Para la técnica del pasaje en forma descendente, hasta el momento del pase, las manos de ambos corredores se mantienen igual que en el sprint, pero tan sólo se acerca el corredor al receptor a la distancia necesaria para el pase se deben tener presente algunas características técnicas, tales como; que la mano del receptor está extendida hacia atrás en una posición horizontal, palma de la mano hacia arriba y el pulgar separado, el pasador coloca el batón en la mano del recibir con un movimiento de arriba hacia abajo y adelante.

Ejercicios auxiliares para la enseñanza-aprendizaje de la técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad.

Ejercicio #: 1

Nombre del ejercicio: En el lugar, recibe.

Objetivo: Potenciar el trabajo de la técnica del recibo del batón desde una posición estática.

Descripción: Parado de espalda a la cerca perimetral donde está colocado un aditamento situado a la altura media-alta de la espalda, movimiento de braceo, a la señal sacar la mano atrás y agarrar el aditamento.

Indicaciones metodológicas: Ubicarse a 1 paso de la cerca. Vista siempre dirigida al frente. Brazo extendido y horizontal atrás. Realizar el ejercicio con diferentes ritmos de trabajo (con intensidad baja, media y alta)

Dosificación:

- 2x6 repeticiones
- Pausa entre tandas: 60 segundos

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-alactácido.

Cadena Biocinemática: Abierta y cerrada.

.....

Ejercicio #: 2

Nombre del ejercicio: En el lugar, entrega

Objetivo: Potenciar el trabajo de la técnica del pase del batón desde una posición estática.

Descripción: Con batón en mano, parado de frente a la cerca perimetral donde está colocado un aditamento situado a la altura del pecho, movimiento de braceo, a la señal sacar la mano alante y colocar el batón en el aditamento.

Indicaciones metodológicas: Ubicarse a 1 paso de la cerca. Vista siempre dirigida al frente. Brazo extendido y horizontal. Realizar el ejercicio con diferentes ritmos de trabajo (con intensidad baja, media y alta)

Dosificación:

- 2x6 repeticiones
- Pausa entre tandas: 60 segundos

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-alactácido.

Cadena Biocinemática: Abierta y cerrada.

.....

Ejercicio #: 3

Nombre del ejercicio: En carrera elevando muslos en el lugar, recibe.

Objetivo: Potenciar el trabajo de la técnica del recibo del batón desde una posición en movimiento.

Descripción: En carrera elevando muslos en el lugar de espalda a la cerca perimetral donde está colocado un aditamento situado a la altura media-alta de la espalda, movimiento de braceo, a la señal sacar la mano atrás y agarrar el aditamento.

Indicaciones metodológicas: Ubicarse a 1 paso de la cerca. Vista siempre dirigida al frente. Brazo extendido y horizontal atrás. Realizar el ejercicio con diferentes ritmos de trabajo (con intensidad baja, media y alta)

Dosificación:

➤ 2x6 repeticiones

➤ Pausa entre tandas: 60 segundos

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-alactácido.

Cadena Biocinemática: Abierta y cerrada.

.....

Ejercicio #: 4

Nombre del ejercicio: En carrera elevando muslos en el lugar, entrega

Objetivo: Potenciar el trabajo de la técnica del pase del batón desde una posición estática.

Descripción: En carrera elevando muslos en el lugar, con batón en mano, de frente a la cerca perimetral donde está colocado un aditamento situado a la altura del pecho, movimiento de braceo, a la señal sacar la mano alante y colocar el batón en el aditamento.

Indicaciones metodológicas: Ubicarse a 1 paso de la cerca. Vista siempre dirigida al frente. Brazo extendido y horizontal. Realizar el ejercicio con diferentes ritmos de trabajo (con intensidad baja, media y alta)

Dosificación:

➤ 2x6 repeticiones

➤ Pausa entre tandas: 60 segundos

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-alactácido.

Cadena Biocinemática: Abierta y cerrada.

.....

Ejercicio #: 5

Nombre del ejercicio: Pasa-Recibe en carrera elevando muslos en desplazamiento

Objetivo: Potenciar el trabajo de la técnica del pase y recibo del batón con carrera elevando muslos en desplazamiento

Descripción: En carrera elevando muslos en desplazamiento, realizar acción de pasador y receptor indistintamente manteniendo la acción de 3 a 5 metros

Indicaciones metodológicas: Ubicarse a 1 paso de la cerca. Vista siempre dirigida al frente. Brazo extendido y horizontal. Realizar el ejercicio con diferentes ritmos de trabajo (con intensidad baja, media y alta)

Dosificación:

➤ 2x30m

➤ Pausa entre tandas: 60 segundos

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-alactácido.

Cadena Biocinemática: Abierta y cerrada.

.....

2. 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 3ra sesión (Miércoles).

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				
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. (km)	2.5	-	-	3.2	-	5.7	Estándar continuo
Resistencia Especial (km)	-	1.2	-	-	1.8	3.0	Continuo variable
Lanzamientos generales. (rep)	-	80		-	-	80	Repeticiones
Salto Generales (rep)	370	-	150			520	Repeticiones
Preparación Técnica (min)			35		45	80	Repetición estándar
Juegos (min)		25				25	Juegos
Metodología de enseñanza. (min)	20	-	15		-	40	Repeticiones
Rapidez (min)		10			10 min	20	Repetición variable
Preparación teórica (min)	10	10	10	10	10	50	Dialogo y debate

Unidad de entrenamiento

- **Deporte:** Atletismo
- **Área:** Carreras. Carreras planas. Carreras de relevos corto
- **Tema:** Técnica del pase y recibo del batón en forma descendente
- **Fecha:** 30-03-2023.
- **Periodo:** Preparatorio
- **Fase:** 2 (Desarrollo)
- **Sub/fase:** # 9
- **Semana:** # 32
- **Sesión:** 3 (Miércoles)
- **Categoría:** Infantil (11-12 años)
- **Matricula:** 11
- **Sexo:** Masculino.
- **Tiempo:** 120 min.
- **Tipo de clase:** Práctica.
- **Tipología:** Enseñanza
- **Medios:** Batón, cinta métrica, pelota medicinal, tiza, etc.

Objetivos:

- ❖ **Instructivo:** Ejecutar diferentes ejercicios auxiliares para potencial la enseñanza-aprendizaje de la técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad, teniendo en cuenta los movimientos coordinativos de la cadena cinemática hasta el cambio.
- ❖ **Desarrollador:** Contribuir al desarrollo de la fuerza rápida de piernas a través de saltos generales, utilizando resistencia externa (arena)
- ❖ **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 de relevos de velocidad
	Movilidad articular, Trote 2, EDFG- Flexiones, rotaciones, torsiones, círculos, extensiones, etc <u>Acondicionamiento Específico</u>	2/15m	Repetición variable	Frontal Dispersos	Combinar ejercicios de adaptación con el batón
	Carrera elevando muslos en direcciones, Pasos alternos, tijeras, saltos indios, carreras progresivas y regresivas. Toma de pulso 2		Repetición Standard	Frontal en ondas	

P R I N C I P A L	<u>Objetivo Instructivo</u> 1. Parado de espalda a la cerca perimetral donde está colocado un aditamento situado a la altura media-alta de la espalda, movimiento de braceo, a la señal sacar la mano atrás y agarrar el aditamento. 2. Con batón en mano, parado de frente a la cerca perimetral donde está colocado un aditamento situado a la altura del pecho, movimiento de braceo, a la señal sacar la mano alante y colocar el batón en el aditamento. 3. En carrera elevando muslos en el lugar de espalda a la cerca perimetral donde está colocado un aditamento situado a la altura media-alta de la espalda, movimiento de braceo, a la señal sacar la mano atrás y agarrar el aditamento 4. En carrera elevando muslos en el lugar, con batón en mano, de frente a la cerca perimetral donde está colocado un aditamento situado a la altura del pecho, movimiento de braceo, a la señal sacar la mano alante y colocar el batón en el aditamento. 5. En carrera elevando muslos en desplazamiento, realizar acción de pasador y recibidor indistintamente manteniendo la acción de 3 a 5 metros <u>Objetivo desarrollador (Saltos generales)</u> • Salto con ambas piernas • Brinco con pierna derecha • Brinco con pierna izquierda • Salto indio en el lugar	60´ 2x6 rep	Repetición Standard	Frontal Filas	Ubicarse a 1 paso de la cerca.
		2x6 rep	Repetición Standard	Frontal Filas	Vista siempre dirigida al frente. Brazo extendido y horizontal atrás.
		2x6 rep	Repetición Standard	Frontal Filas	Realizar el ejercicio con diferentes ritmos de trabajo (con intensidad baja, media y alta)
		2x6 rep	Repetición Standard	Frontal Filas	
		2x30m	Repetición Standard	Individual En ondas	
		2x20 2x15 2x15 2x25	Repetición Standard	Dispersos En grupo	Realizar los saltos poco profundos a intensidad media
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

3. CONCLUSIONES

- ❖ La correcta aplicación de los ejercicios auxiliares concebidos en esta unidad de entrenamiento permitió que se fueran erradicando las deficiencias técnicas que se presentaban en la enseñanza-aprendizaje de la técnica del pase y recibo del batón de forma descendente en la carrera de relevos de velocidad, en los atletas infantiles del sexo masculino 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 la mala sincronización en el cambio, producto de la inadecuada distancia entre los relevistas.
- ❖ 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.

Recomendaciones

- ❖ Validar de forma experimental el conjunto de ejercicios auxiliares expuestos en este trabajo, extendiendo esta experiencia al sexo femenino de esta área del Atletismo, con el fin de obtener resultados satisfactorios en eventos municipales, provinciales y nacionales.

4. 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 (2019). *Regional Development Centre. (Centro Regional de desarrollo)*. IAAF- NACAC. Salinas. P.D.
6. Bompá, 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.

15. Willardson, Jeffrey M. (2008). *Metabolismo aeróbico-anaeróbico. Método con sobrecarga*. Universidad de Illinois: Publice Standard.
16. Zasiorski, V. M. (1989). *Metrología deportiva*. Moscú: Planeta.