

## ***Ejercicio Profesional***

**En opción al título de Licenciado en  
Cultura Física**

***Ejercicios para la enseñanza de la  
abducción en los atletas categoría 10-12  
años.***

***Autora: Ana Julia Jorin Rodríguez.***

***Tutores: M.Sc. Eidel Sutherland Loicen  
(Profesor Auxiliar).***

***Dr. C. Onel Casero Dupuy  
(Profesor Auxiliar).***

**2023**

***"Año 65 Aniversario de la Revolución"***



## **RESUMEN**

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. En este trabajo se evidencia la necesidad del estudio de la técnica del trabajo de la pierna de abducción en el pase de la valla y se propone tratarla desde la enseñanza – aprendizaje, pretendiendo desarrollar en las atletas categoría 10-12 años las habilidades motrices específicas en este sentido, con el fin de erradicar las deficiencias presentes durante el proceso de enseñanza; posibilitando una ejecución adecuada y correcta de la fase mencionada. El trabajo está sustentado en un objetivo fundamental, elaborar una clase de entrenamiento que contengan ejercicios para la enseñanza de la abducción en los atletas categoría 10-12 años del combinado deportivo " Fermín Laffita.

## **SUMMARY**

Sports training as an expression of human activity increasingly demands the use of science for the continuous improvement of motor performance. This process consists of a comprehensive plan of different preparations, which is planned based on the multilateral development of the athlete, taking into account their evolutionary stage, sports experience and athletic discipline; It defines the objectives, contents and methods to be used, which are subject to periodic controls, all playing an important and irreplaceable role in obtaining sports fitness. In this work, the need to study the technique of working the abduction leg in passing the fence is evident and it is proposed to treat it from teaching-learning, aiming to develop specific motor skills in athletes aged 10-12 years. this sense, in order to eradicate the deficiencies present during the teaching process; enabling adequate and correct execution of the aforementioned phase. The work is based on a fundamental objective, to develop a training class that contains exercises for teaching abduction in athletes category 10-12 years of the Fermín Laffita sports team.

## ÍNDICE

No.	Contenido	Pág.
<b>1</b>	<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	Situación problemática	<b>3</b>
<b>3</b>	Objetivo del trabajo	<b>3</b>
<b>4</b>	Actualidad del tema	<b>5</b>
<b>5</b>	Características psicológicas de los niños de 10-12 años.	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>II. DESARROLLO</b>	<b>7</b>
<b>7</b>	Objetivos generales del programa de enseñanza para la categoría 10-12 años.	<b>7</b>
<b>8</b>	Indicaciones preliminares del programa	<b>12</b>
<b>9</b>	Caracterización de la estructura del Plan de entrenamiento:	<b>13</b>
<b>10</b>	Ejercicios técnicos para la enseñanza y aprendizaje del trabajo de la pierna de abducción en el pase de la valla.	<b>18</b>
<b>11</b>	Planificación del contenido de la unidad de entrenamiento	<b>22</b>
<b>12</b>	<b>III. CONCLUSIONES</b>	
<b>13</b>	<b>IV. BIBLIOGRAFÍAS</b>	

## **Introducción**

El Atletismo es el deporte más antiguo y se viene celebrando de forma organizada desde hace miles de años. Las primeras reuniones atléticas de la historia fueron los Juegos Olímpicos antiguos, que iniciaron los griegos en el año 776 antes de Cristo. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre.

Desde entonces ha venido evolucionando hasta convertirse en un deporte de competición individual y colectiva que abarca un gran número de pruebas en pista cubierta o al aire libre. Las disciplinas pueden agruparse en las siguientes categorías: carreras, marchas, lanzamientos y saltos. Las carreras constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, estas varían desde los 50m lisos (en pista cubierta) hasta la maratón de 42,195 kilómetros.

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.

Para lograr alcanzar resultados deportivos ideales, se requiere contar con un buen potencial físico-técnico. Para lograrlo, los atletas deben efectuar diversos ejercicios, que puedan ser practicados sin llegar a exigirse más allá de su capacidad.

En los últimos años, los científicos se han dado a la tarea de buscar vías para que estos ejercicios hagan progresar firmemente a los atletas hacia el logro de sus objetivos, sin pecar por exceso ni por defecto.

En el Atletismo, la optimización la preparación físico-técnica en las carreras con vallas es un indicador de gran relevancia, es un aspecto que debe preocupar y ocupar a los entrenadores a estudiar y analizar en aras de mejorar el trabajo que desempeñan. Hacer que el atleta posea un alto nivel técnico y a su vez un alto rigor físico es un propósito del trabajo de estos.

Dentro de esta particularidad se intensifica el tratamiento en el conocimiento del trabajo de las piernas en las carreras con vallas, o por lo que es lo mismo, el comportamiento del trabajo de la pierna de ataque (pierna guía) y de la pierna de abducción (pierna despegue).

La mayor de las Antillas goza de un sin número de atletas que la han representado en la arena internacional. En las carreras con vallas hemos tenido destacados atletas como Alejandro Casañas, Aliuska López, Emilio Valle, Daimi Pernia, Anier García, Dayron Robles, entre otros.

Los 100m y 110m con vallas son disciplinas de corta duración, anaerobias alácticas, de potencia máxima y cíclica por la estructura de los movimientos, en las cuales no hay relaciones de cooperación, no hay contacto personal y predominan los estímulos simples.

Una de las proyecciones de la Federación Cubana de Atletismo para este ciclo olímpico es potenciar las investigaciones hacia la reserva deportiva para detectar y minimizar las deficiencias del eslabón de base. Varios investigadores han realizado estudios relacionados con el proceso de entrenamiento en la etapa de iniciación como fueron: (Romero, 2000), (Muñiz, 2003), (Castañeda, 2005), (Palma, 2006) entre otros. Sin embargo, es necesario seguir indagando debido a que existen componentes del proceso de enseñanza los cuales deben ser perfeccionados.

Se aplico un diagnóstico inicial apoyado en la realización de observaciones a las sesiones de entrenamientos correspondientes a la categoría 10-12 años del combinado deportivo "Fermín Laffita" en el municipio Santiago de Cuba, se detectaron las siguientes deficiencias en la enseñanza de la técnica de abducción en el pase de las vallas:

1. Extensión de la pierna de abducción durante el pasaje de la valla.
2. Sacan la rodilla por debajo cerrando el ángulo de la abducción al pasar la valla.
3. Una vez realizado el ataque dejan la pierna de despegue o recobro atrás y no realizan el movimiento de la abducción correctamente.
4. Movimiento pasivo de la pierna de abducción al pasar la valla.

Los anteriores errores técnicos los cuales fueron detectados luego de aplicarse un protocolo de observación (ver anexo # 1) durante veinte sesiones de entrenamiento, de conjunto con la experiencia acumulada como atleta en Juegos Nacionales, motivaron a la autora a realizar su ejercicio de culminación de estudios.

**Situación problemática:** limitaciones en el aprendizaje de la abducción en los atletas categoría 10-12 años del combinado deportivo "Fermín Laffita".

Lo antes expuesto nos permite arribar al siguiente **Problema científico:**

¿Cómo mejorar el aprendizaje de la enseñanza de la abducción en los atletas categoría 10-12 años del combinado deportivo "Fermín Laffita"?

Siendo el **objeto de estudio** de esta investigación: Proceso de enseñanza de las habilidades motrices técnicas en las carreras con vallas.

Para darle cumplimiento al desarrollo de esta investigación nos trazamos como **Objetivo:** Elaborar una clase de entrenamiento que contengan ejercicios para la enseñanza de la abducción en los atletas categoría 10-12 años del combinado deportivo " Fermín Laffita ".

Se delimito como **Campo de acción:** La enseñanza del pase de la pierna de abducción en los atletas categoría 10-12 años del combinado deportivo " Fermín Laffita ".

### **Preguntas científicas:**

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de enseñanza y aprendizaje del pase de vallas en los atletas categoría 10-12 años?
2. ¿Cuál es el estado actual del proceso de enseñanza y aprendizaje del pase de vallas en los atletas de la categoría 10-12 años del combinado deportivo "Fermín Laffita" de Santiago de Cuba?
3. ¿Cómo concebir ejercicios para la enseñanza de la abducción en los atletas categoría 10-12 años del combinado deportivo " Fermín Laffita en Santiago de Cuba?

### **Tareas científicas:**

1. Fundamentación teórica y metodológica del proceso de enseñanza y aprendizaje del pase de vallas en los practicantes categoría 10-12 años.
2. Diagnóstico del estado actual del proceso de enseñanza y aprendizaje del pase de vallas en los atletas de la categoría 10-12 años del combinado deportivo "Fermín Laffita" de Santiago de Cuba.
3. Elaborar una unidad de entrenamiento que contengan ejercicios para la enseñanza de la abducción en los atletas categoría 10-12 años del combinado deportivo " Fermín Laffita en Santiago de Cuba.

### **Métodos científicos 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.

**Inducción y deducción:** Determinar las acciones que contribuyan con el perfeccionamiento de la técnica del trabajo de la pierna de abducción o recobro en el pase de la valla.

**Enfoque sistémico:** Para determinar el nivel de relación y jerarquización de la estructura de los ejercicios físico-técnicos para la enseñanza de la técnica del trabajo de la pierna de abducción en el pase de la valla.

## **Del nivel empírico**

**Observación:** Se utilizó durante el desarrollo del proceso de diagnóstico del problema científico, en aras de chequear el desarrollo de las actividades relacionadas con la ejecución técnica del trabajo de la pierna de abducción en el pase de la valla, en atletas categoría 10-12 años del sexo femenino del combinado deportivo "Fermín Laffita" en Santiago de Cuba.

**Medición:** Para medir el estado en que se encontraban algunos indicadores físico y técnicos que nos permitieron conocer el dominio de la técnica de las atletas.

## **Métodos estadísticos**

**Estadística descriptiva:** Media, Cálculo porcentual, y se emplean para procesar los resultados de las pruebas aplicadas en el diagnóstico.

**Materiales utilizamos:** Cronómetro semielectrónico, Cinta métrica, Tizas, vallas, calculadora, etc.

**Aporte práctico:** Lo constituye la propuesta de ejercicios para la enseñanza de la abducción en el pase de la valla en las atletas categoría 10-12 años del sexo femenino pertenecientes al combinado deportivo " Fermín Laffita en Santiago de Cuba, en la dinámica del proceso de preparación deportiva.

**Actualidad:** Está en correspondencia con las orientaciones que emanan de la Comisión Nacional de Atletismo (CNA), en donde se orienta realizar diversas investigaciones que contribuyan al constante perfeccionamiento, los programas de enseñanza y preparación deportiva de las diferentes áreas en aras de buscar mejores resultados.

## **Características psicológicas de los niños de 10-12 años.**

Esta etapa es considerada la mejor para el aprendizaje, el niño adquiere mayor agilidad, rapidez y fuerza para ejecutar sus movimientos, el pensamiento debe apoyarse directamente en objetos concretos o modelos para brindarles posibilidades de crear libremente sus acciones, contribuyendo al desarrollo de la imaginación reconstructiva. En esta edad se produce una disminución de la excitabilidad emocional y el niño logra mayor control de sus acciones físicas.

Los procesos cognoscitivos de la personalidad (percepción, memoria, atención, imaginación y pensamiento), experimentan diferentes cambios, los cuales son

más notables en lo que respecta al pensamiento del niño. Puede señalarse como una de las características principales, el desarrollo de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos.

La atención puede conservarse sin fatiga durante 40 minutos. Esta edad es intelectualmente más curiosa que la anterior y generalmente aventurera. Se desarrolla la capacidad analítica, pudiendo organizar nociones especiales y de tiempo, predominando la realidad sobre la imaginación. El crecimiento de la caja torácica presenta un atraso, el desarrollo de los músculos se atrasa con relación a los huesos y se mejora la coordinación de los movimientos. Responden mejor a los esfuerzos de resistencia y aún están contraindicados los ejercicios con aplicación excesiva de la fuerza, los cuales deben hacerse con intensidad media. Poseen una nueva posición social, la actividad rectora es el estudio y disminuye la fantasía del niño.

#### **Caracterización sociológica de la categoría con que se trabaja.**

Con la realización de la unidad de entrenamiento se pretenden atenuar los errores técnicos relacionados con el pase de las vallas, los cuales fueron numerados anteriormente.

## **II.- DESARROLLO**

En este capítulo se esbozan las peculiaridades de la temática de la presente investigación desde el punto de vista metodológico, pedagógico y psicopedagógico. Se realiza una caracterización de la población con que se trabajó, así como se les da tratamiento a las generalidades acerca de los contenidos aplicados para dar solución al problema. Además, se caracteriza el Programa de Enseñanza del Atletismo en el eslabón de base, pasando al plan mensual, plan semanal y la planificación de la unidad de entrenamiento con la derivación de los objetivos en cada uno de los niveles.

Todo ello para formar una integración de los fundamentos teóricos y metodológicos, logrando planificar ejercicios que contribuyan a la enseñanza del movimiento de la pierna de abducción en los atletas categoría 10-12 años del sexo femenino en el combinado deportivo " Fermín Laffita" en Santiago de Cuba.

### **Particularidades del diseño metodológico de la propuesta de investigación**

Nuestra investigación fue realizada en el Combinado deportivo "Fermín Laffita" del municipio Santiago de Cuba, en la categoría 10-12 años en las carreras de Velocidad-Vallas, a lo largo del sistema de enseñanza deportiva correspondiente al eslabón de base en el presente curso escolar 2022-2023.

### **OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS.**

- a) EDUCATIVO. Demostrar mediante su participación activa en las clases y competencias deportivas, una conducta responsable con la práctica sistemática de ejercicio físico, sentimientos de amor a la patria y al atletismo como un vehículo ideal para la formación integral del ser humano, mediante la promoción de la salud y la integración social con sus coetáneos, la responsabilidad en el cumplimiento de las tareas de aprendizaje y una conducta ética y estética acorde con los principios de la sociedad.
- b) INSTRUCTIVO Ejecutar a nivel grueso o semi-pulido el conjunto de ejercicios que componen los fundamentos básicos de las técnicas atléticas de marcha, carreras planas y con vallas, saltos y lanzamientos, como parte de su formación básica en el atletismo, sobre la base del desarrollo multilateral que sustenten en el futuro su especialización en el atletismo.

CONTENIDO El trabajo se organizará por escalones o etapas del programa de enseñanza y sus correspondientes temas, orientados al desarrollo de las habilidades prácticas del Atletismo que tributan directamente al desarrollo técnico motriz del practicante sobre la base de complejos de ejercicios.

### **PLAN TEMÁTICO:**

#### **Escalón I: Familiarización y adaptación funcional al atletismo.**

En el caso de la categoría 10-12 años, si se trata de un atleta iniciante en este escalón, entonces se procede a su familiarización con el proceso de iniciación, mediante el trabajo multilateral, aplicándose un grupo de pruebas diagnóstico con el objetivo de conocer el nivel del practicante, respecto a la prueba aplicada al ser incorporado al área deportiva, aportando elementos para el desarrollo del programa. En caso de ser continuante, entonces una vez culminada la Copa Pionero, entonces se continúa preparando para su posible ingreso a la EIDE.

#### **Temas:**

1. Familiarización con la técnica de la marcha deportiva, las carreras planas, relevos y carreras con vallas. Desarrollo de la preparación física orientada a la rapidez de traslación, la coordinación motriz, la flexibilidad, la resistencia aerobia y la fuerza resistencia general como base de la adaptación anatómica al ejercicio.
2. Familiarización con las técnicas de los saltos horizontales y verticales. Desarrollo de la preparación física orientada a la rapidez de reacción simple y de traslación, la coordinación motriz, la flexibilidad, la resistencia aerobia y la fuerza resistencia general como base de la adaptación anatómica al ejercicio.

#### **Evaluación técnica y física.**

**Objetivo:** Que los practicantes sean capaces de: Familiarizarse con las técnicas de ejecución de la marcha deportiva, carreras planas, relevo y carreras con vallas, así como los saltos horizontales, verticales y los lanzamientos. Indicaciones metodológicas generales:

- a) Este escalón constará aproximadamente de 13 semanas después de culminar con la competencia Zonal Nacional, en el mes de abril, y considerando que el curso escolar continúa, el profesor debe utilizar estas semanas para realizar las captaciones de atletas para el próximo ciclo, además de preparar a los que culminan con la categoría 10-12 años para las pruebas de captación para las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE).

b) Se debe tener una frecuencia de entrenamiento a la semana de tres, cuatro o cinco veces, con una duración de no más de dos horas por día (120 minutos).

### **Escalón II: Desarrollo de la preparación física y aprendizaje de los ejercicios del Atletismo.**

En este momento se continúa en los temas tratados con la aplicación de los complejos de ejercicios que tributan a las técnicas del Atletismo, con tendencia multilateral, se aplican un grupo de pruebas con el fin de ir valorando el desarrollo del proceso.

#### **Temas:**

3. Complejo de ejercicios para la enseñanza de la técnica de la marcha deportiva, las carreras planas, relevo y carreras con vallas. Desarrollo de la 36 preparación física con acento en la rapidez de traslación y la resistencia aerobia.

4. Complejo de ejercicios para la enseñanza de la técnica de los saltos. Desarrollo de la preparación física con acento en la fuerza rápida y la coordinación motriz mediante ejercicios gimnástico-acrobáticos.

5. Complejo de ejercicios para la enseñanza de la técnica de los lanzamientos atléticos. Desarrollo de la preparación física con acento en la fuerza rápida y la coordinación motriz. Competencias internas.

#### **Evaluación del nivel técnico.**

**Objetivo:** Que los practicantes sean capaces de: Ejecutar de forma gruesa complejos de ejercicios encaminados al aprendizaje de las técnicas del Atletismo.

Indicaciones metodológicas generales: a) Este escalón comienza con el curso escolar y culmina en el mes de noviembre teniendo una duración de 12 semanas, por lo que se recomienda que en las primeras 2 semanas se dediquen a una retroalimentación de los elementos con los cuales el atleta terminó el curso escolar, para posteriormente continuar con el proceso de enseñanza.

b) Se debe tener una frecuencia de entrenamiento a la semana de tres, cuatro o cinco veces, con una duración de dos horas por día (120 minutos).

**Escalón III: Profundización del aprendizaje de las técnicas de Atletismo y desarrollo de la preparación física.** Se profundiza en cada uno de los temas según los complejos de ejercicios correspondientes a las técnicas del Atletismo

con tendencia multilateral y se aplican un grupo de pruebas que valoran el comportamiento del proceso.

Temas:

6. Complejo de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de la marcha deportiva, las carreras planas, relevo y carreras con vallas. Desarrollo de la preparación física.
7. Complejo de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de los saltos y lanzamientos atléticos. Desarrollo de la preparación física.
8. Competencias internas, municipales y provinciales.

### **Evaluación del nivel de preparación física.**

**Objetivo:** Que los practicantes sean capaces de: Ejecutar de forma semi- pulida los complejos de ejercicios encaminados al aprendizaje de todas las técnicas atléticas. Indicaciones metodológicas generales:

- a) Este escalón comienza en el mes de diciembre y culmina en el mes de febrero teniendo una duración de 12 semanas.
- b) En este escalón se va ver interrumpido por el receso docente de fin de año, por lo que el profesor debe, al retomar el trabajo, retroalimentar los contenidos impartidos anteriormente.
- c) Se debe tener una frecuencia de entrenamiento a la semana de tres, cuatro o cinco veces, con una duración de dos horas por día (120 minutos).

Propuesta de distribución de contenidos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas por edades en el Escalón III. Contenidos Escalón IV: Consolidación del aprendizaje de las técnicas adquiridas y la preparación física, así como la iniciación de la preparación competitiva en juegos de mini-atletismo. La tendencia de este escalón es la preparación final del practicante para las competencias en el nivel que corresponda. De no ser seleccionado, para los distintos niveles de la competencia, se dará continuación al proceso y el entrenador, atenderá las principales deficiencias de los practicantes y se realizarán competencias internas.

Temas:

9. Consolidación de los complejos de ejercicios de la marcha y las carreras. Desarrollo de la preparación física. Participación en competencia provincial de la Copa Pionero.

10. Consolidación de los complejos de ejercicios de saltos y lanzamientos. Desarrollo de la preparación física. Participación en la competencia zonal nacional de la Copa Pionero.

11. Consolidación de la técnica y de la preparación física adquirida. Participación en competencias internas o en el Zonal nacional de la Copa Pionero.

### **Evaluación técnica y física.**

**Objetivo:** Que los practicantes sean capaces de: Realizar complejos de ejercicios mostrando un nivel semi-pulido de ejecución de las técnicas aprendidas y una disposición favorable en la participación en las competiciones, evidenciadas mediante su compromiso individual con el mejor resultado posible.

### **Indicaciones metodológicas generales:**

a) Este escalón comienza en el mes de marzo y culmina con la Competencia Zonal Nacional de la Copa Pionero en el mes de abril, teniendo una duración de 8 semanas.

b) Se debe tener una frecuencia de entrenamiento a la semana de tres, cuatro o cinco veces, con una duración de dos horas por día (120 minutos).

### **Indicaciones preliminares del programa**

Se debe tener muy en cuenta los métodos y la familia de ejercicios que se recomiendan para la ejercitación de cada uno de los indicadores normados. Se le debe prestar especial atención al volumen de trabajo. 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 asociado 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 min 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.

**El programa de enseñanza se caracteriza por:**

1. Se les aplica a los grupos de iniciación y de la reserva deportiva
2. Su objetivo fundamental es la enseñanza de las habilidades motrices deportivas
3. Durante la planificación la dosificación de las cargas es lineal
4. La estructura de planificación y organización es por fases
5. La duración de la clase es de 120 minutos.

**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.

Partiendo de 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 (de 3 a 4), las que se realizarán internamente en el combinado y a nivel municipal, logrando con esto que los atletas se motiven y posean dedicación, amor 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.

Considerando 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 # 31 y de esta se escogió la 3ra sesión (miércoles).

### **Objetivos generales 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 general de la semana # 31 del plan de entrenamiento.**

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



El combinado deportivo " Fermín Laffita" perteneciente al municipio Santiago de Cuba se encuentra ubicado en el consejo popular de Altoficio, el mismo posee varias instalaciones deportivas entre ellas una pista de Atletismo de arcilla se practican otros deportes, se destaca por que las condiciones de la instalación en general no son las más adecuada, fundamentalmente en las áreas de saltos, lanzamientos así como implementos deportivos y medios que se utilizan para la enseñanza de la técnica de las disciplinas del Atletismo (vallas u obstáculos).

La muestra escogida estuvo conformada por 10 atletas del sexo femenino de la categoría infantil (11-12 años), considerando la misma el 100% de la población total. Las sesiones de entrenamiento eran impartidas por 2 entrenadores.

Una característica esencial de esta investigación fue el hecho de que las acciones investigativas planificadas se concibieron, realizaron y concluyeron en el tiempo programado y las mismas se desarrollaron durante todo el proceso de realización de la 2da fase del plan de entrenamiento, con el tratamiento principal en la enseñanza del trabajo de la pierna de abducción en el pase de la valla.

Todas las atletas participaron voluntariamente en todas las pruebas aplicadas, valorando primeramente indicadores de la muestra en general y una caracterización biosicosocial en especial, la cual dictaminó que estas presentan un adecuado desarrollo físico de acuerdo a su edad; y que presentan buenas relaciones interpersonales, así como que son atletas con un buen estado emocional. Poseen una experiencia deportiva que ronda los 2 años de forma sistemática.

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:

- **Potencial físico.**

Se aplicó con la finalidad de obtener una aproximación a una caracterización física lo más integral posible de los atletas, se le aplicó un test de potencial físico

el cual estuvo conformado por diferentes ejercicios en el que cada uno tenía su finalidad, metodología de realización y forma de evaluación.

- **Examen postural.**

Se aplicó un examen postural para conocer las posibles deformidades que podían afectar a la muestra estudiada en la ejecución de los ejercicios tanto físicos como técnicos, para ello se utilizó un protocolo de registro que recoge todas las deformidades posibles en los planos sagital, frontal anterior y frontal posterior. Para llevar a cabo estas pruebas y valorarla se contó con la colaboración de un especialista médico.

- **Valoración de las Habilidades Motrices Específicas de las Carreras con Vallas.**

Para su valoración utilizamos un protocolo de observación que contenía los errores fundamentales que las atletas podían incurrir en la ejecución de las diferentes fases técnicas de las carreras con vallas (específicamente en el trabajo de la pierna de abducción).

- **Observaciones a sesiones de entrenamiento**

Para su valoración también utilizamos un protocolo de observación, donde se pudo contactar la proyección de algunos elementos de carácter observables, válido para enriquecer nuestros criterios del tema de nuestra investigación, estas observaciones fueron sistemáticas, con un total de 18.

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 deportiva de las mismas.

## **Ejercicios técnicos para la enseñanza y aprendizaje del trabajo de la pierna de abducción en el pase de la valla.**

**Ejercicio #:** 1

**Nombre del ejercicio:** Imitación de la aducción con apoyo de la pared.

**Descripción:** Desde la posición de parados, piernas en forma de pasos con ambas manos apoyadas en la pared, tronco ligeramente inclinado al frente, realizar el movimiento de la aducción. El ejercicio se debe realizar con ambas piernas.

Este mismo ejercicio con variantes (altura y posición de las vallas.)

**Objetivo del ejercicio:** Lograr que los atletas realicen de forma adecuada el movimiento correcto del ejercicio, además de realizar su ejecución sin presión.

**Indicaciones metodológicas:** Enfatizar en la sincronización del trabajo de la pierna abducción y y la cadera cuando se debe de estar sobre la valla

**Docificación:** 10 a 12 repeticiones con cada pierna.

**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:** Imitación del ejercicio de abducción con apoyo de un compañero.

**Descripción:** En parejas, el atleta que realizará la ejecución se coloca en forma de pasos frente al obstáculo o valla rústica, el compañero lo agarra por ambas manos para realizar el movimiento de aducción en el lugar. El ejercicio se debe realizar con ambas piernas.

Este mismo ejercicio con variantes (altura de las vallas rústica)

**Objetivo del ejercicio:** Lograr que los atletas se representen en su corteza el movimiento correcto del ejercicio, además de realizar su ejecución sin presión.

**Indicaciones metodológicas:** Enfatizar en la sincronización del trabajo de la pierna abducción y y la cadera cuando se debe de estar sobre la valla

**Docificación:** 10 a 12 repeticiones con cada pierna.

**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:** Ejecución de la aducción en movimiento.

**Descripción:** Se colocan 5 a 6 vallas rústicas a una distancia de 1.05m entre ellas, a una altura media, al aproximarse a la 1ra valla caminando, el atleta debe realizar la imitación del ataque por fuera y luego realizar el movimiento de la pierna de recobro o adducción sobre la valla rústica. El ejercicio se debe realizar con ambas piernas.

Este mismo ejercicio con variants (distancia entre vallas, altura de las vallas y ritmo de ejecución.)

**Objetivo del ejercicio:** Lograr que los atletas se representen en su corteza el movimiento correcto del ejercicio, además de realizar su ejecución sin presión.

**Indicaciones metodológicas:** Procurar sincronización del trabajo de la recogida de la pierna de impulso al terminar el mismo.

**Docificación:** 4 a 5 repeticiones con cada pierna.

**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

.....

### **Ejercicio #: 4**

**Nombre del ejercicio:** Golpeando una pelota con la pierna de abducción,

**Objetivo:** Fomentar el trabajo técnico de la pierna de abducción en las carreras con vallas mediante la utilización de medios rústicos.

**Descripción:** Desde la posición de parado al lado de un aparato que sostenga una pelota especial, situada a 60cm de altura, realizar carrera elevando muslos en el lugar en 3 movimientos, realizar trabajo de abducción golpeando la pelota con la rodilla, utilizando los brazos en posición simultánea y ejecutar el ejercicio con ambas piernas.

**Variantes:**

➤ Bajando y subiendo indistintamente la altura del obstáculo.

**Indicaciones metodológicas:** Procurar sincronización del trabajo de las piernas y los brazos a la hora de realizar el movimiento.

**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 #: 5**

**Nombre del ejercicio:** Realizar abducción con ambas piernas

**Objetivo:** Estimular el trabajo técnico de la pierna de abducción en las carreras con vallas mediante la utilización de medios rústicos.

**Descripción:** Se colocan 10 a 12 vallas rústicas en dos hileras a una distancia de 30cm entre ellas, a una altura media, al aproximarse a la 1ra valla caminando, el atleta debe realizar el movimiento de la pierna de abducción de manera continua sobre la valla rústica con ambas piernas de manera alterna.

**Indicaciones metodológicas:** Enfatizar en la sincronización del trabajo de las piernas y los brazos a la hora de realizar el movimiento.

**Dosificación:**

- 2 series 2 x 3 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

.....

## 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 abducción en el pase de la valla.
- **Fecha:** 22-03-2023.
- **Periodo:** Preparatorio
- **Fase:** 2 (Desarrollo)
- **Sub/fase:** # 9
- **Semana:** # 31
- **Sesión:** 3 (miércoles)
- **Categoría:** Infantil (10-12 años)
- **Matricula:** 10
- **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:** Realizar ejercicios técnicos para la enseñanza trabajo de la pierna de abducción, desarrollando la coordinación de brazos y piernas
- ❖ **Desarrollador:** Mejorar la resistencia especial de corta duración a través de carreras discontinuas durante 1,2 km.
- ❖ **Formativo:** Fomentar la ayuda mutua y la responsabilidad.

Partes	Actividades	Dosif.	Métodos	Procedimientos	Indicaciones Metodológicas
INICIA	<p>Formación y presentación. Control de asistencia. Orientación de los Objetivos. Preparación teórica (Charla Técnica-Educativa). Toma de pulso 1. Ejercicios de orden y control.</p> <p>➤ <b>Acondicionamiento General</b> Movilidad articular, Trote 2, EDFG- Flexiones, rotaciones, torsiones, círculos, extensiones, etc.</p> <p>➤ <b>Acondicionamiento Específico (ABC).</b> Carrera elevando muslos en direcciones, tijeras, saltos indios, Pasos alternos, carreras progresivas y regresivas. ➤ Tertulias de vallas.</p>	35´          2/15m	Verbal-explicativo    Repetición variable  Repetición Standard	Frontal    Frontal Dispersos  Frontal en ondas	Técnica y Reglas las Carreras con vallas  Combinar ejercicios rección
PRINCIPIALES	<p><b>Objetivo Instructivo:</b></p> <p>1) Desde la posición de parado, piernas en forma de pasos con ambas manos apoyadas en la pared, tronco ligeramente inclinado al frente, realizar el movimiento de la abducción. El ejercicio se debe realizar con ambas piernas.</p> <p>2) En parejas, el atleta que realizará la ejecución se coloca en forma de pasos frente al obstáculo o valla rústica, el compañero lo agarra por ambas manos para realizar el movimiento de abducción en el lugar. El ejercicio se debe realizar con ambas piernas. Este mismo ejercicio con variantes (altura de las vallas rústica)</p> <p>3) Se colocan 5 a 6 vallas rústicas a una distancia de 1.05m entre ellas, a una altura media, al aproximarse a la 1ra valla caminando, el atleta debe realizar la imitación del ataque por fuera y luego realizar el movimiento de la pierna de abducción sobre la valla rústica. El ejercicio se debe realizar con ambas piernas.</p>	60´  2/2X5 rep  2/2X5 rep  2/2X5 rep	Repetición Standard  Repetición variable  Repetición Standard	Individual En fila  En parejas En fila  Individual En ondas	Procurar sincronización del trabajo de la pierna de ataque o guía y cadera a la hora realizar el movimiento utilizando los brazos posición simultánea alterna indistintamente Utilizar la variante dejar la pierna en cajón y/o recogerla.  Velar la intensidad trabajo de cada ejecución  Pendiente de grado b (Loma de tierra)

P R I N C I P A L	<p>4) 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>	2/2X5 rep	Repetición Standard	Individual En ondas	
	<p>5) Se colocan 10 a 12 vallas rústicas en dos hileras a una distancia de 30cm entre ellas, a una altura media, al aproximarse a la 1ra valla caminando, el atleta debe realizar el movimiento de la pierna de abducción de manera continua sobre la valla rústica con ambas piernas.</p>	2/2X5 rep	Repetición Standard	Individual En ondas	
F I N A L	<p><b><u>Objetivo desarrollador (Resistencia especial)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar Fartlek de carrera discontinua 50 x 50m, los atletas correrán a velocidad media los primeros 50m y trote lento los próximos 50m(600m).</li> <li>Tiempo de descanso entre cada tanda es de 10`.</li> <li>Distancia total a recorrer 1200m(1.2km)</li> </ul>	2t x 1	Repetición Variable	En grupo	
	<p>- Recuperación (trote lento, ejercicios de inspiración y espiración)</p> <p>- Flexibilidad activa y Estiramiento (Trabajo en parejas)</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	<p>Lograr que los atletas realicen una buena recuperación. Enfatizar que ejercicios flexibilidad se realicen adecuadamente</p> <p>Valorar los errores individuales y colectivos y tareas para su corrección.</p>

**Observaciones**

### **III.- CONCLUSIONES**

1. La revisión bibliográfica permitió sustentar teórica y metodológicamente los elementos que esenciales acerca del proceso de enseñanza y aprendizaje del pase de vallas en los practicantes categoría 10-12 años.
2. El diagnóstico del estado actual de la habilidad motriz deportiva de la enseñanza de la abducción en los atletas categoría 10-12 años del combinado deportivo " Fermín Laffita" en Santiago de Cuba, corroboró que existían insuficiencias en esta habilidad motriz deportiva.
3. La elaboración de una clase contentiva de los ejercicios técnicos permitirá que se erradiquen las deficiencias técnicas presentes en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la pierna de abducción en los atletas categoría 10-12 años del combinado deportivo " Fermín Laffita" del Municipio en Santiago de Cuba.

### **III.- 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.
13. Verjoshansky, Yuri. Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A, 1991.