



**TEMA: EJERCICIOS PARA MEJORAR LOS PASOS TRANSITORIOS EN LOS
ATLETAS DE CATEGORÍA 10 -11AÑOS DE ATLETISMO DEL ÁREA ESPECIAL
PABLO DE LA TORRIENTE BRAU**

AUTORES: MsC:Yoel Zorrilla Nardo.

MsC :Neglys Arguelles Frómata.

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Yoel Zorrilla Nardo y Neglys Arguelles Frómata (2018): "Ejercicios para mejorar los pasos transitorios en los atletas de categoría 10 -11años de atletismo del área especial Pablo de la Torriente Brau", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (mayo 2018). En línea:
[//www.eumed.net/rev/caribe/2018/05/ejercicios-atletismo-.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/05/ejercicios-atletismo-.html)

Resumen:

El Presente trabajo tiene como propósito brindar ejercicios de atletismo para mejorar los pasos transitorios en los atletas categoría 10 -11 del área especial .El objetivo fundamental ,el aprendizaje en los elementos principales, así como la técnica de distintas disciplinas del atletismo, y su gran gama de ejercicios , para contribuir , junto a la preparación que propician los juegos variados, a formar y aumentar el fondo de hábitos y habilidades tan necesarias para enfrentar las futuras exigencias en etapas posteriores. Estructurar un conjunto de ejercicios para el mejoramiento de los pasos transitorios en los atletas categoría 10-11 años del área especial Pablo de la Torriente Brau del municipio Bahía Honda.
Palabras Claves: Ejercicios, atletismo, transitorio, categorías, atletas , aprendizaje ,juegos , habilidades,,especial.

Introducción

La metodología de enseñanza de la técnica de las carreras planas, tanto las cortas como las de medio fondo, debe regirse por el principio de "transformar lo natural en racional". El profesor no puede emplear

esquemas rígidos para lograr tal transformación, ni debe aplicar procedimientos artificiales, que alejen las habilidades naturales del niño de su raíz biológica. Cuando se profundiza en cómo comenzar a enseñar la técnica de las carreras planas, siempre el análisis concluye que los niños saben correr, pero mal. No se deben utilizar explicaciones largas y profundas, donde se argumenten los fundamentos precisos de la técnica, pues en estas edades el dominio que él tiene de la física es excesivamente bajo y la verbalización en torno a ella, para justificar el por qué las palancas trabajan de una u otra forma es inútil y a ese tema ellos le prestan muy poca atención.

La iniciación de los niños en el atletismo constituye un momento muy importante en su vida deportiva. Por lo general ya desde los 9-10 años ellos comienzan a imitar a los campeones nacionales e internacionales, quieren ser como ellos, obtener récords, pero sus entrenadores saben que están aún muy lejos de ese empeño. Es por ello que urge la necesidad de un trabajo bien concebido con niños de 8–11 años debido a que en estas edades no se manifiestan las características de un entrenamiento propiamente dicho, pues los rasgos particulares del mismo aún no se han puesto de manifiesto.

Los niños comienzan a entrenar y muy a menudo los especialistas que tienen el encargo social de formarlos se encuentran con que no tienen a mano una bibliografía especializada que los ayude a cumplir ese rol.

En los niños de 10-11 años, la ejecución de ejercicios relacionados con el mantenimiento del equilibrio, los saltos de longitud y de altura, las carreras y la coordinación compleja, exigen de ellos una concentración especial de la atención y los brincos, los saltos en el lugar y otros asociados con estos, provocan excitación, auge emocional y van acompañados de distracción.

Desarrollo

Conceptos fundamentales y características de la Rapidez

Uno de los fenómenos más investigados, y de conflicto conceptual, en el mundo del deporte es lo referente a velocidad y rapidez.

La rapidez es una de las capacidades fundamentales en la Gimnasia y el Deporte, como lo son también la resistencia y la fuerza, pues sus manifestaciones están estrechamente relacionadas entre sí, pero esto no quiere decir que no sea necesario realizar un trabajo específico dirigido a su educación; y dentro de la

Gimnasia, la rapidez es una capacidad a desarrollar como parte de la preparación general del hombre para la vida.

Concepto físico: Desde el punto de vista de la Física, la velocidad (V) implica la rapidez con que un cuerpo hace un desplazamiento. Depende de dos variables: el espacio recorrido (s) y del tiempo (t) que se tarda en realizarlo.

Según Harre: es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio.

La mejoría de la rapidez de una acción motora se logra gracias a la adaptación del aparato motor a ciertas condiciones para adquirir una coordinación muscular adecuada, que permita utilizar todas las posibilidades individuales del sistema neuromuscular, típica de cada persona, (Verjoshanski 1988) Esto presupone, para los autores, que las condiciones de sistematicidad a que se someten los atletas desde su iniciación deportiva, garantiza la correcta ejecución de los movimientos. Todo esto está en estrecha relación con la prioridad que le brinden a la enseñanza de los elementos técnicos desde las edades tempranas.

Rapidez de desplazamiento

Es la capacidad que permite correr una distancia en el menor tiempo posible.

En este tipo de manifestación de la rapidez se conoce, que el alcance de la máxima rapidez se logra pasados unos segundos y que una vez que se haya logrado es bien difícil mantenerla demasiado tiempo. Esto se debe a las distintas fases por la que pasa el velocista.

Estas fases son las siguientes:

1. La fase de reacción: que no es más que la acción inicial del corredor en respuesta del estímulo, teniendo en cuenta el tiempo transcurrido entre dicho estímulo y la respuesta.
2. Fase de aceleración: segundo momento en el que surge un aumento progresivo de la rapidez del movimiento.
3. Fase de máxima velocidad: umbral en el que se logra el alcance de la velocidad mayor por el corredor.
4. Fase de resistencia a la velocidad: momento en el que se lucha por el mantenimiento de la velocidad alcanzada y comienza el decline de la misma.

Factores que influyen en los resultados en las carreras de velocidad:

Frecuencia de pasos

Longitud de pasos

El primero se conceptualiza por la cantidad de pasos que se realizan en una distancia determinada y el segundo por la distancia en metros desde el despegue posterior hasta el apoyo anterior.

A criterio de los autores, existe un gran problema en este sentido durante el trabajo en la base en nuestro territorio. De acuerdo con consultas informales no se conoce la frecuencia y la longitud promedio de nuestro equipo ni individuales de los atletas. Esto limita el trabajo que pueda realizarse para mejorar éstos factores que son determinantes en un resultado, como apreciaremos posteriormente.

Según V. M. Zaziorski, el tiempo de reacción transita por 5 fases:

- 1- El tiempo que tarda en llegar el estímulo desde que se produce, hasta el receptor correspondiente.

- 2- Tiempo que tarda el estímulo en viajar desde el receptor a la zona del cerebro correspondiente a cada sentido.

- 3- Selección de una respuesta correcta o idónea entre otra gama.

- 4- Tiempo que el estímulo tarda en recorrer la vía eferente hasta la placa motora, ocurre igual que en la segunda fase, es un factor muy estable que apenas se puede alterar con el proceso de entrenamiento.

- 5- El tiempo que tarda en estimularse el músculo, es decir, en iniciarse la contracción, que es lo que se conoce como el tiempo de reacción motriz.

En la literatura los términos frecuencia y tempo de los movimientos son tratados como sinónimos, por lo que en este libro son usados indistintamente. Este grupo de ejercicios tendrá primacía en el desarrollo con los niños de 10-11 años, por encima de cualquiera de los otros cinco grupos, porque el principiante se encuentra en una edad muy favorable para su desarrollo y no puede olvidarse que a los 13-14 años culminará el período crítico de su evolución. Ya más adelante su evolución se tornará muy lento y será tarde.

Ejercicios para desarrollar la rapidez

La familia básica de los ejercicios que deben ser utilizados, estará siempre asociada con los juegos. Deben emplearse ampliamente aquellos que a continuación se detallan, aunque más adelante, cuando sea abordado el grupo de ellos dirigidos al aprendizaje técnico, esta familia de ejercicios será ampliada:

Carrera con énfasis en recorrer la distancia con una gran cantidad de pasos y en el menor tiempo posible: 30-60 m (se deben contar los pasos, intentando en cada nueva repetición ejecutar un número mayor de ellos).

- Juegos de relevos.
- Juegos deportivos con reglas especiales (fútbol, baloncesto)
- Carreras con líder 10-50 m.
- Carreras progresivas 30-60 m.
- Arrancadas (salidas) en diferentes posiciones iniciales: 10-25 m
- Pasos cortos relajados: 20-50 m.

- Carrera elevando muslos: 30-50 m.
- Saltos alternos: 20-40 m.
- Carrera en tramos de 10 a 50 metros.
- Carreras con subida del régimen de velocidad: 30-50 m.
- Carreras con subida y bajada del régimen de velocidad: 40-60 m.

Muchos de estos ejercicios contribuyen a su vez con la enseñanza de los pasos transitorios, tanto en rectas como en curvas, sin embargo para el trabajo en las categorías inferiores, se pueden realizar en forma dinámica y lúdica, de manera que incentiven el interés y el aprendizaje de la técnica.

La técnica

La enseñanza de la técnica en el Período de Formación Inicial Multilateral en Atletismo está íntimamente vinculada con el desarrollo de las habilidades naturales y dentro de ellas correr, saltar y lanzar se manifiestan de forma dominante.

Mientras mayor es la escuela o conjunto de habilidades y hábitos motores que domina el principiante, mayores serán sus posibilidades prácticas futuras.

La metodología de la enseñanza de la técnica estará dirigida a las disciplinas básicas que preparan al futuro atleta, como son las carreras planas y con vallas, los saltos horizontales y verticales, las carreras de relevos y el lanzamiento de la pelota de béisbol, aunque no puede pasarse por alto el conjunto de ejercicios que se utilizan en el fortalecimiento integral del atleta.

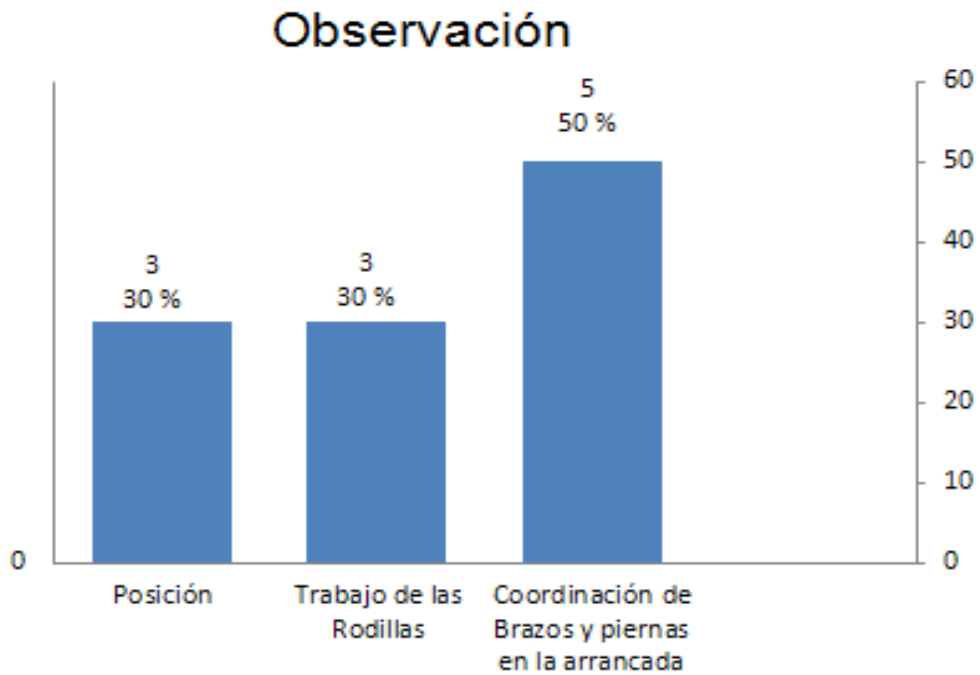
Joan Rius Sant (1996) considera como técnica todas las actividades atléticas que requieran un aprendizaje o una coordinación específica.

La técnica es el modo racional y efectivo de ejecutar las acciones motoras dadas.

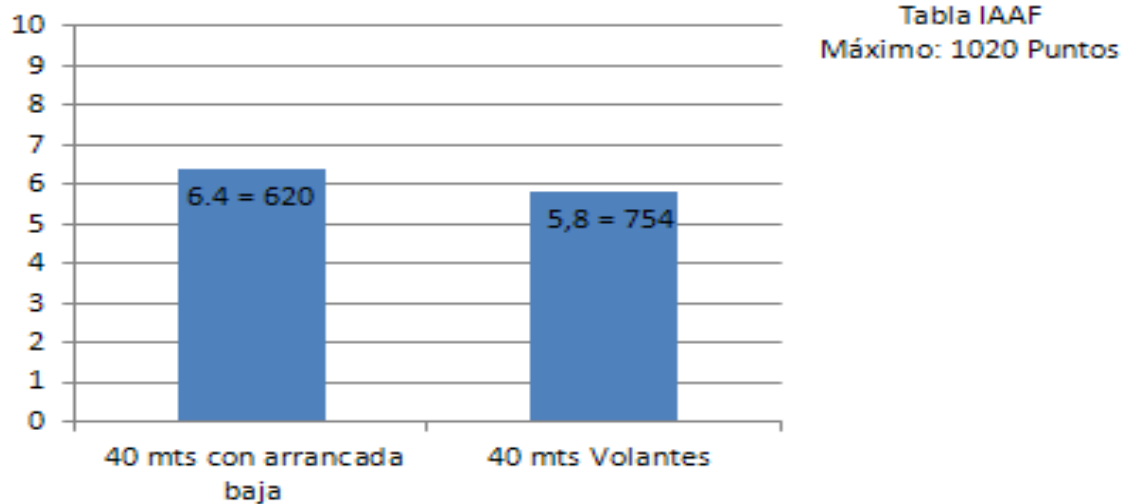
Indicaciones Metodológicas para la enseñanza de los pasos transitorios.

- Observar el trabajo de los brazos y paso anterior adelante.
- Insistir en la importancia del trabajo activo de brazos.
- Hacer hincapié en el movimiento rápido delante de la pierna de traslado y en un trabajo activo de brazos.
- Prestar atención a la posición.
- Observar de forma general la separación longitudinal de los pies y el lugar de la carrera.
- Es necesario realizar el ejercicio de forma lenta, con retardo de la orden de salida tras los listos.
- Velar por la correcta ubicación de los bloques y posición cómoda.
- Insistir en el traslado del peso del cuerpo y ángulo de pierna posterior (altura de cadera).
- Enfatizar en el movimiento de los hombros adelante al escuchar el disparo y al trabajo de la pierna posterior.
- Insistir en la longitud del primer paso, en la posición del cuerpo, así como en la continuidad.

- Insistir en la inclinación del cuerpo.
- Velar por un trabajo activo de brazos.
- Prestar atención al momento de entrada a los pasos normales y ver que no sea brusco.
- Se puede situar marcas en el terreno como guía para el aumento de la longitud de los pasos.



Prueba Pedagógica



Otras pruebas realizadas

- Salto de longitud sin carrera de impulso (en metros).

Esta tuvo como fin valorar la potencia de los atletas ante un estímulo y no arrojó resultados significativos que evidencien deficiencias.

- Salto vertical (en centímetros).

Ofrece información de la relación entre fibras rápidas o resistentes que determinan, de acuerdo a la ubicación de los resultados en una tabla, si las aptitudes de los atletas son válidas para el área de velocidad y en todos los casos se cumplen esas aptitudes.

- Lanzamiento de una bala de 3 kg. de frente al área, por encima de la cabeza.

Determinar el nivel de fuerza rápida de piernas y músculos ventrales. En este caso tampoco se muestran deficiencias relevantes.

Ejercicios propuestos por los autores para mejorar los pasos transitorios.

1. Dejarse caer.

Se forman 2 filas, se les comunica a los de la fila delantera que se coloquen con las piernas en forma de pasos, los de la fila trasera los sujetarán por la cintura. Los primeros se dejarán caer al frente y a la orden del profesor los de atrás los soltarán y los delanteros sacarán rápido la pierna trasera y correrán entre 10-15 mts. (Anexo 2)

El objetivo de este ejercicio es realizar la correcta incorporación del cuerpo durante los pasos transitorios.

Método: Analítico, asociativo, sintético.

Dosificación: 5 a 7 repeticiones en cada sesión.

2. Pasar por el túnel.

Se forma el grupo en dos filas enfrentadas, de menor a mayor, con los brazos extendidos arriba y tocando las puntas del compañero del frente, formando un túnel. Un alumno realizará la arrancada desde la posición inicial pasando por debajo del túnel. (Anexo 1)

El objetivo es realizar la correcta incorporación del cuerpo durante los pasos transitorios pero desde la arrancada.

Método: Juego.

Dosificación: 5 a 7 repeticiones en cada sesión.

3. Contando los pasos.

Se forma el grupo en dos filas. A la orden del profesor corren 20 mts, desde arrancada media y contarán los pasos que den durante la carrera. Esto lo realizarán de 3 a 5 repeticiones. Luego de la pausa realizan otra repetición pero desde arrancada baja, tratando de romper la cifra promedio alcanzada en la posición media.

El objetivo es aumentar la aceleración a través del aumento de la frecuencia de pasos.

Método: Juego.

Dosificación: 7 a 10 repeticiones en cada sesión.

4. Coordinación de brazos, cadera, rodillas y pies.

Se forma en filas. A la orden del profesor corren 50 a 60 mts. La velocidad variará ascendentemente durante la ejecución insistiendo en la coordinación de brazos con el trabajo de las caderas, rodillas y los pies.

El objetivo es alcanzar una alta coordinación durante los pasos normales en la carrera.

Método: Estándar progresivo.

Dosificación: 7 a 10 repeticiones en cada sesión.

5. Arrancada bajo la varilla.

Se coloca una varilla de salto en sus soportes a una altura equivalente a la altitud de la posición promedio del grupo en la posición de "A sus marcas". Tres o cuatro atletas se colocan bajo esta en esa posición y a la orden del profesor realizan la arrancada.

El objetivo es realizar correctamente la arrancada hacia el frente y no hacia arriba.

Método: Analítico, asociativo, sintético.

Dosificación: 5 a 7 repeticiones en cada sesión.

6. Sin tocar las marcas.

Se colocan marcas en el terreno a una distancia de 10 a 15 cm mayor de la longitud promedio de pasos del grupo. Este se forma en dos o tres hileras. A la orden del profesor corren tratando de pisar entre las marcas colocadas sin tocarlas.

CONCLUSIONES

- Los referentes asumidos de rapidez de traslación en los atletas de atletismo de la categoría 10-11 años del área especial Pablo de la Torriente Brau,
- El diagnóstico realizado permitió aprobar que existían deficiencias significativas en elementos técnicos como la arrancada, pasos transitorios y pasos normales..
- Los Ejercicios elaborados ayudan al mejoramiento de la rapidez en los atletas de la área especial de la escuela Pablo de la Torriente Brau.
- La efectividad de los ejercicios se corrobora a través de los instrumentos aplicados, para mejorar los pasos transitorio en los atletas de la categoría 10.11.

Bibliografía

1. Bompa, T. O. **Theory and Methodology of Training– The key to athletic performance.** Kendall/Hunt Publishing company, Toronto, s/d.
2. _____; **A periodização no treinamento esportivo.** São Paulo: Manole, 2001.
3. Bosco, C.; **La valoración de la fuerza con el test de Bosco.** Barcelona: Paidotribo, s.f.
4. Forteza, A; **Direcciones del entrenamiento deportivo – Metodología de la preparación del deportista.** Habana: Científico Técnica, 1999.
5. _____; **Entrenamiento deportivo, alta metodología - carga, estructura y planificación.** Medellín: Komek, 1999a.
6. _____; **Treinamento Esportivo carga, estrutura e planejamento.** 1ª ed., São Paulo: Phorte Editora Brasileira, 2001.

7. _____; **Entrenamiento deportivo: ciencia e innovación tecnológica.** La Habana: ed. Científico-Técnica, 2001a.
8. Foss, M. L. e Keteyian, S. J. Fox.; **Bases fisiológicas do exercício e do esporte.** 6ª ed. Rio de Janeiro: GuanabaraKoogan, 2000.
9. Granell, J.C. y Cervera, V.R.; **Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo.** Barcelona: Editorial Pai do Tribo, 2001.
10. Grosser, M. e col.; **Alto rendimiento deportivo – planificación y desarrollo.** Barcelona: MartinezRocca, 1989.
11. Grosser, M.; **Entrenamiento de la velocidad.** Barcelona: M. Roca, 1992.
12. Guedes, D. P. e Guedes, J. E. R. P.; **Controle do peso corporal.** Londrina: Mediograf, 1998.
13. Kreyer, V.A y Popov, V.B.; **Saltos Atleticos.** Moscu, Cultura Física y Deporte, 1986.
14. MacArdle, W. D.; Katch, F. I. Katch, V. L.; **Fisiologia do exercício.** 4ª ed., Rio de Janeiro: Guanabara, 1998.
15. Manso, J.M.G.; Valdivieso, M.N.; Caballero, J.A R., **Bases teórica del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones.** Madrid: Editorial Gymnos, 1996.
16. _____ **Fundamentos del entrenamiento deportivo.** Moscu: Ráduga, 1983.
17. Manzano Moreno, J. Ignácio (2004). **Clarificaciión de conceptos relacioandos con el entrenamiento deportivo.** EscuelaAbierta 7.
18. Molinari, B., **Avaliação médica e física para atletas e praticantes de atividade física.** São Paulo: Roca, 2000.
19. Platonov, V. y Bulatova, M.M., **La preparación física.** 4ª ed., Barcelona: Pai do Tribo, 2001.
20. Romero Frómata, E. **Programa para la formación básica del velocista cubano.** En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos. Ciudad Habana, Instituto Superior de Cultura Física, 2003. Soporte magnético.
21. _____ Guía Temática. Ciudad Habana, Vicerrectoría de Superación y Postgrado, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, 2002.
22. Romero Frómata, E y K. Takahashi. **Guía metodológica de ejercicios de atletismo.** Formación, técnica y entrenamiento. Porto Alegre. Ed. Arned, 2004.
23. Romero Frómata, E y otros. **Programa para la formación básica de los atletas cubanos de disciplinas múltiples.** En Universalización de la Cultura Física. Materiales Bibliográficos. Ciudad Habana, Instituto Superior de Cultura Física, 2003. Soporte magnético.
24. Sharkey, B. J., **Condicionamento físico e saúde.** 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.

25. Thomas, J. R. y Nelson, J. K.; **Research methods in physical activity**, United State of America, 5ª ed., Human Kinetics, 1996.
26. Vercesi, G., **Qué es y cómo entrenar la coordinación intramuscular**. Revista Digital www.efdeportes.com, ano 6, nº 30, Buenos Aires, febrero/2001.
27. _____ **Problemas atuais da metodologia do treino desportivo**. Treinamento Desportivo, Vol. 01 nº 01:33-45, São Paulo: 1996.
28. _____ **Treinamento Desportivo, teoria e metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.



ANEXO 2



