

**LA RESISTENCIA ESPECIAL: UNA NECESIDAD DE TRATAMIENTO PARA
CORREDORES DE 800M PLANOS T-46 CATEGORIA 15-16**
**SPECIAL RESISTANCE: A NEED FOR TREATMENT FOR BROKERS OF
800M FLATS T-46 CATEGORY 15-16**

Autores: Rodney Batista Aguilar¹

Modesta Mayo Abraham²

Institución: ¹Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE), Ciego de Ávila, Cuba

²Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

abrahanmodesta@gmail.com

RESUMEN

La práctica deportiva es una perspectiva de vida para personas con discapacidad físico motor, es una realidad que se demuestra en los finalizados Juegos Para paralímpicos efectuados en la sede Lima Perú, donde cada uno de los atletas se impone a la adversidad en la obtención de un resultado deportivo. En Ciego de Ávila la preparación de los discapacitados se realiza en la Escuelas de Iniciación Deportiva y en el atletismo se cuenta con tres atletas categoría T-46 por presentar discapacidad en los brazos y que se preparan como corredores de medio fondo en la carrera de 800 metros. Durante la preparación deportiva los atletas manifiestan dificultades en la resistencia especial, aspecto que se hace necesario dar tratamiento desde una valoración de sus posibles causas.

Palabras clave: Atletismo, Discapacidad física, Resistencia especial, T-46.

ABSTRACT

The practices sports is a perspective of life for people with disability physical engine, is a reality that is shows in the game paraparalimpicos made in file Lima Peru, where apiece of the athletes is imposes to the adversity in the obtaining of a result sporting. In Ciego de Avila city, the preparation of the disabled is made in the school of initiation sports and there are 3 athletes category T-46, that is prepare as corridors of half bottom in the career of 800m. During the preparation sports the athletes demonstrate difficulties in the resistance special, aspect that is ago necessary give treatment since assessment of its possible causes.

Keyword: Athletics, Disability physics, Resistance special, T-46.

INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva constituye un derecho para todas las personas, incluidas aquellas que por diversas razones presentan una discapacidad física, cuestión que ha estado en el centro de las preocupaciones de la dirección de la revolución cubana y que cobran particular énfasis en las palabras atinadas del Comandante Fidel Castro Ruz expresado en el texto Fidel y el deporte, cuando expreso que "... el deporte en nuestro país, o la política deportiva en nuestro país, tiene dos objetivos: promover la práctica del deporte para todo el pueblo, y fundamentalmente en niños y jóvenes..."(2006,p.87).

Un cambio valido que sin lugar a dudas favorece el desarrollo individual de personas con discapacidad es el campo del movimiento físico y deportivo, en las que en primer lugar se encuentra los movimientos incontrolados, fruto de la necesidad de expresión interior y de la búsqueda de sensaciones placenteras de libertad, donde las normas y las reglas no fragmenten la posibilidad de favorecer la salida al interior o al exterior de las necesidades de autoafirmación personales.

Las personas con discapacidad física deben considerarse capaces de realizar cualquier tipo de actividad reglada, pero con adaptaciones en correspondencia con el tipo y grado de discapacidad. Es conocido que la vida de estas personas está más limitada y que deben someterse a las premisas de convivencia y situación ciudadana.

Una de las características principales de los atletas con discapacidad física motora está dada por sus dificultades de coordinación motora fina, que les limita la realización de actividades físico deportivas en busca de un resultado integral, desde la especialidad deportiva que han decidido practicar.

En relación al deporte para atletas con discapacidad física motora fue ideado por el doctor en medicina Ludwing Guttman eminente neurólogo judío refugiado de los nazis alemanes planteó que el deporte debía convertirse en una fuerza impulsora para que las personas con discapacidad física busquen o restablezcan el contacto con el mundo que los rodea y, por consiguiente, el reconocimiento como ciudadanos iguales y respetados, así mismo señalaba

que la segunda guerra mundial trajo como secuela un número elevado de amputados, por lo que se funda el 1 de febrero de 1944 el Centro de Lesionados Medulares de Stoke Mandeville, auténtica y feraz semilla de los Juegos Paralímpicos que se disfrutan hoy en día, tal es así que desde sus inicios se desarrollaron competencias con una periodicidad anual y en 1952 se transforman en internacionales.

Ante la carencia de normas, reglas técnicas y de competición, se decide en 1960 la creación de la Organización Internacional de deportes para Discapacitados (ISOD), que posteriormente estableció las pautas internacionales para amputados, ciegos y parálíticos cerebrales, inicialmente agrupados en un organismo único, pero luego se legislan fundando sus propias federaciones: Asociación internacional de Deportes de Ciegos (IBSA), Asociación Internacional de Deportes y Recreación de Parálíticos Cerebrales (CP-ISRA), y se configura por su parte la Federación Internacional de los juegos Stoke Mandeville (ISMGF). Sumamente importante es el control de los movimientos básicos y el fortalecimiento del organismo humano para ejercer una influencia favorable en los individuos mediante la formación de las habilidades propias del deporte adaptado.

En nuestro país se comienza la aplicación de ejercicios para estos tipos de personas desde 1968 por el doctor Álvarez Cambra y con posterioridad se incluye la participación de niños con discapacidad la Educación Física adaptada y la preparación de los atletas en los centros deportivos con vista a su participación en eventos calendarizados.

Por otra parte la literatura especializada referente al trabajo con personas con discapacidad tanto de autores internacionales como nacionales, han tratado temática tan importante, por citar algunos: (Arráez, J. 1998), (Ruiz, J. M., E. García y I. Hernández 2001) (Garcés, J. 2007), abordan en sus investigaciones todo lo referente a las personas con discapacidad desde varias aristas, y siempre con una visión positiva sobre el trabajo a realizar, sin embargo existen aspectos que no se han declarados y que pueden constituir punto de partida para el trabajo con los atletas con discapacidad física sobre el deporte adaptado.

El deporte para discapacitados ha experimentado un perfeccionamiento sistemático dentro del programa que desarrolla el INDER, y en tal sentido, cuando la persona, niño o adulto es diagnosticado recibe la atención médica que le corresponde, pasan a recibir los servicios de educación física y promoción de salud en el área terapéutica y el gimnasio de la comunidad, pero aquellos que muestran condiciones físico-motrices con una edad adecuada, son considerados un talento potencial que podrá participar en eventos municipales, provinciales, nacionales, incluyendo las paralimpiadas nacionales así como su ingreso en los centros deportivos.

Los deportistas discapacitados con el tiempo han llegado a ser considerados unos de los equipos mejores preparados dentro del ámbito deportivo, ejemplo de ello fue la actuación que tuvieron durante los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, tanto por el Comité Olímpico Internacional como por los espectadores, donde se pudo apreciar como las instalaciones permanecían llena, en cada competencia efectuada. Esta atención ha sido ganada por la entrega, la forma de luchar que ellos le han planteado al mundo, en cuanto abolir el concepto de disminuir sus posibilidades de vida y que se sientan seres inferiores.

En nuestra provincia Ciego de Ávila contamos con el atleta Raciél Gonzales sub campeón Paralímpico de los 100 m planos y en estos momentos se encuentran en la Escuela de Iniciación Deportiva Brandy Griñan ganador de 1 medalla de oro y 2 de plata, Nelson Daniel ganador de 1 medalla de plata y 1 de bronce y Arisdey Socarras con 1 medalla de oro y 1 de plata, durante su participación en los Juegos Escolares Nacionales en los tres últimos años.

Las exigencias pedagógicas en la actividad deportiva de rendimiento pueden suponer un alto grado de frustración al no alcanzar el sujeto el nivel necesario; la acumulación de situaciones frustrantes puede llegar a desencadenar un desequilibrio importante en los atletas provocando cambios de carácter que agravan más sus deficiencias. Los deportes en general y en específico el atletismo, por sus características, permiten que el individuo tenga la posibilidad de buscar ese ansiado equilibrio, esa necesidad de sentirse bien a través de la autoafirmación física en la que el atleta se siente capaz de realizar actividades

y movimientos que quizás para un observador avezado puedan parecer erráticos y sin una meta final, por cuyo fin viene limitado por el mismo individuo y bajo exigencias acordes con su categoría.

DESARROLLO

Los tres atletas escolares con los que se cuenta en la Escuela de Iniciación Deportiva tienen 15 años de edad, practican la modalidad de medio fondo y se clasifican para el atletismo como T-46. Su discapacidad interferirá significativamente en el balance normal de la actividad que se está realizando, por ejemplo, debilidad en el brazo al bracear. Esta discapacidad colocaría al atleta en una desventaja considerable en competencias de tipo cuerpo-capaz.

Al caminar, el atleta Clase T-46 demuestra una incapacidad en el lado afectado, al correr pudiera desaparecer la incapacidad casi totalmente, la razón es que, al correr, el apoyo de la pierna está en el punteo durante la fase de colocación y al caminar la posición comienza con un golpe de talón, esta es la posición más difícil para aquellas personas con una parálisis espástica.

Cuando se camina el brazo afectado está casi siempre como la posición que adopta un ala. Al correr, ambos brazos están doblados por el codo, esto quiere decir que durante la carrera existe menos diferencia entre las posiciones del brazo, consecuentemente el atleta hemipléjico demuestra al correr un patrón de movimiento casi normal y el entrenamiento mejorara aún el patrón, sin embargo, el atleta experimenta una restricción causada por la espasticidad durante movimientos rápidos y también experimenta alteraciones en la coordinación durante la rotación del tronco.

Sin embargo, se hace necesario que el atleta durante la carrera deba ejecutar el movimiento completo, que, aunque no presente el más mínimo nivel de calidad, en el plano técnico significa la estructura motora externa. (Navarro, F. 1998)

El entrenador deportivo durante la enseñanza de las carreras de fondo y medio fondo debe hacer énfasis en la enseñanza de los componentes cinemáticos de la técnica referidos a dirección, amplitud, tempo, aceleración, velocidad y su ritmo, en fin, su belleza, y ya a los 14-15 años hay que introducir de forma más

acusada las características dinámicas del movimiento, donde las acciones de fuerza e inerciales comienzan a representar un rol más importante.

La resistencia es la capacidad fundamental en el entrenamiento de las atletas de 800 metros. Ha sido estudiada a profundidad por varios autores, dotando a los especialistas y atletas de gran cantidad de información y conceptos, no todos coincidentes, pero aportándoles herramientas muy valiosas a la hora de concebir el plan de entrenamiento y la estrategia de desarrollo de los corredores de esta distancia, al considerarla como una capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración y a la posibilidad de recuperarse rápidamente después del esfuerzo.

Se aprecia una relación entre resistencia y fatiga, entendiéndose ésta última, como el principal factor que limita o afecta el rendimiento de un deportista. Así, una persona es resistente o no, en la medida que se fatigue más o menos ante una actividad determinada.

Se comparten los criterios de varios autores, que al referirse a las modificaciones que provocan las cargas en el organismo orientadas a mejorar la resistencia, deben tener los siguientes objetivos:

- Mantener durante el máximo tiempo posible una intensidad óptima de la carga. - Mantener al mínimo las pérdidas inevitables de intensidad cuando se trata de cargas prolongadas.
- Aumentar la capacidad de soportar las cargas de trabajo durante los entrenamientos y competencias.

Estas pruebas exigen del atleta discapacitado un esfuerzo constante no solamente por superar a aquellos contra los que se compete, sino también contra las facultades individuales de cada atleta en relación con el tiempo y la distancia.

En el caso de los atletas discapacitados que nos ocupa, a pesar de los resultados competitivos obtenidos en categorías anteriores, en observaciones realizadas durante el entrenamiento para su carrera de 800 metros en la categoría 15-16 años manifiestan dificultades con la resistencia especial, ya que:

- Los atletas se fatigan con facilidad,

- Los atletas se cansan rápidamente, y
- Existe una disminución del ritmo y amplitud de los movimientos.

El resultado obtenido de la revisión de los informes de las reuniones de chequeos de la preparación en el atletismo, al finalizar cada competencia de control de la categoría antecedente arrojó insuficiencias en la resistencia especial, basadas en resultados de los estudios médicos y en la dificultad para la utilización de los métodos, vías y procedimientos asociados a ella. Al cambiar de categoría durante el comienzo de la preparación en este curso se observan las manifestaciones que se expresaron anteriormente (Batista, A.R. 2019).

Durante el análisis realizado por el colectivo de entrenadores de la categoría escolar para la organización del plan de entrenamiento con vista al campeonato nacional escolar, se observa la consideración de un periodo largo de preparación general por encima de los niveles de preparación especial, con la utilización de un gran volumen de medios de preparación general y bajas intensidades de esfuerzo.

En el Programa de Preparación Integral del Deportista (Sánchez, L y Palma, 2017-2020), documento que orienta y direcciona el trabajo en el atletismo para las distintas categorías, se plantea, como una de las capacidades a trabajar, la resistencia especial, mediante los contenidos que en él aparecen y las orientaciones metodológicas, para su aplicación en distintas condiciones. Sin embargo, estos contenidos se deben aplicar de igual manera para atletas convencionales como para los atletas discapacitados porque no se cuenta con un programa que se haya dirigido a estos atletas y que se consideren en él las diferentes limitaciones según su clasificación de discapacidad, además, se aprecia que carecen de una organización sistémica y las orientaciones metodológicas contienen solo una indicación para el desarrollo de la resistencia, careciendo de su modo de proceder, no aparecen acciones en las cuales se identifique la integración con lo técnico y táctico, y el proceder metodológico para su desarrollo es a partir de objetivos del plan de entrenamiento.

El medio fundamental que se emplea en el entrenamiento deportivo es el ejercicio, el cual estará encaminado a dar solución a los objetivos en cada unidad de entrenamiento.

Entre los ejercicios para la resistencia especial, el ejercicio competitivo, es una de los potenciadores para ofrecer conocimientos, formar representaciones y mantener el desarrollo de habilidades, ya que introduce al atleta en el conocimiento racional de las bases morfológicas, fisiológicas, biomecánicas, metodológicas y psicológicas que rigen sus esfuerzos y acciones en la toma de conciencia por el tipo de trabajo a desarrollar, la forma de llevar a cabo la tarea, los indicadores de una buena ejecución, su forma de recuperación y la base psicoreguladora. (Zintl, F.1991).

En este sentido, (Cortegaza, L. 2003) considera que un aspecto en el que no se profundiza es el papel que juega la vinculación de la preparación física especial con las posibles alteraciones que se puedan presentar en el plano psíquico y menciona como elemento que se deriva de ello, la toma de conciencia del deportista de cumplir con lo programado íntegramente, en cualquier condición.

Al respecto somos del criterio de que el entrenamiento deportivo depende tanto de la personalidad y disposición del atleta, como de la perfección, exigencia y capacidad intelectual del entrenador, por lo que para llevar a cabo el proceso ambos deben estar convencidos del por qué, para qué y cómo se entrena y ejecuta cada ejercicio y cómo lograr los objetivos físicos propuestos.

En el plano internacional, el estudio de metodologías para el tratamiento a la resistencia especial crece, se profundiza en su teoría y pasa por la búsqueda de soluciones a las contradicciones surgidas. (Zhelyazkov, 2008) plantea que "...existen concepciones y enfoques metodológicos, que, en uno u otro grado, han encontrado confirmación en la práctica mundial conductora..." Citado por (Rojas, V. O. 2014)

Uno de esos enfoques metodológicos se refiere a la aplicación de altas intensidades, haciendo hincapié sobre las cualidades de velocidad y fuerza, con volumen relativamente pequeño (entrenamiento de intervalo clásico) y lo desarrollan B. Rashel y J. Thompson, de la Universidad de Dalhousie (Canadá),

con deportistas altamente calificados. Este enfoque es ampliamente aplicado en la práctica por especialistas norteamericanos, alemanes, entre otros, específicamente en la natación y el atletismo. El otro enfoque es aplicado fundamentalmente en atletas australianos y neocelandeses, en carreras de fondo y medio fondo por destacados especialistas como (Cerutti, P. y A. Lidiard (1960), citados por (Schomolinsky, G. 1974).

De lo expuesto anteriormente se evidencia la necesidad de la revaloración de ambos enfoques, puesto que la utilización prioritaria de uno de ellos, no garantiza el efecto positivo necesario para desarrollar la resistencia especial. Además, los planes de entrenamiento se enriquecen paulatinamente con la incorporación de elementos propios de cada disciplina deportiva.

Es por ello que el entrenamiento de la resistencia especial en corredores de 800 metros planos categoría T-46, debe atemperarse a las características de la actividad competitiva concreta, pero teniendo en cuenta la dificultad física de los atletas, basada en cambios en sus propios medios (ejercicios) y en una concepción integral del entrenamiento, desde el inicio de las categorías escolares.

CONCLUSIONES

Los atletas T-46 de medio fondo manifiestan cansancio, falta de amplitud en los movimientos y fatiga, por lo que se hace necesario el tratamiento de la resistencia especial, desde una perspectiva renovadora en los medios a emplear.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- ARRÁEZ, J.: *Teoría y Praxis de las adaptaciones Curriculares en la Educación física. Un programa de intervención motriz aplicado en la educación primaria*. Málaga. Aljibe, 1998.
- ARIAS, B. G. Y LLORENS TREVIÑO, VLADIMIR: *La Educación Especial en Cuba*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1988.
- BATISTA, A.R.: Chequeo de la preparación del deportista, diciembre, 2018.
- CASTRO, R. F.: *Fidel y el Deporte*, Editorial Deportes, La Habana, 2006.
- CASTRO, A, P.L.: *La preparación del adolescente con discapacidades físico-motora para su integración laboral, experiencias de la escuela "Solidaridad con Panamá"*. 1994.

- CORTEGAZA, L.: *Programa de Preparación Deportiva*, La Habana, 2003.
- COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL: *Deporte para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*, COE, Madrid, 1994.
- DE POTTER, J.C.: «Deporte para disminuidos», *Revista Apuntes Medicina Deportiva*, No. 88, 1986.
- FUENTES, F. B.: *Más de un siglo de actuaciones. Atletismo Cubano*, Ed. Deportes, La Habana, 2006.
- GANDELSMAN, A. B. SMIRNOV, K. M.: *Bases fisiológicas de la metodología del entrenamiento deportivo*, Ed. FIS, Moscú, 1970.
- GARCÉS, J.: *Actividad Física Adaptada para poblaciones con necesidades especiales*, p.81, 2007.
- GARCÍA, M, J.M.: *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo (Principios y Aplicaciones)*, Editorial Gymnos, Madrid, 1996.
- GARCÍA-VERDUGO MARIANO: *Jornadas de Estudio Sobre la Especialidad de 800m.atletismo español*, Madrid 534:44-52 9. 2001.
- GARCÍA – VERDUGO, M. Y XABIER LEIBAR: *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*, , Editorial Gymnos, España, 1997.
- GARCÍA, P. N.: *La velocidad aeróbica máxima en las corredoras cubanas de 800m del Equipo Nacional del sector de medio fondo de Cuba*. Tesis de Maestría para alta competencia, La Habana, 2014. Soporte digital
- HAHN, E.: *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Ediciones Martínez, Barcelona, España, 165p. 1988.
- HERNÁNDEZ LÓPEZ A.: *Forja de Voluntades*, Ed. Deportes, La Habana, 2007.
- HERNÁNDEZ, A.: *La psicología del deporte en el atletismo*. Lecturas de educación física y deportes, Revista digital, Buenos Aires, No. 34. No3 p – 2. 2001.
- LÓPEZ A. *El proceso de enseñanza/ aprendizaje de Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo*, Ed. Deporte, Ciudad Habana, p.99. 2003
- MARTIN DAVID E. Y PETER N. COE: *Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo*, Ed. Paidotribo, España, 339 p. 1997.
- MATTHEWS PETER: *Atletics. The Internacional Track and Field Annual*. Londres, Compass Prerss. 608 p. 2004.

- NAVARRO, F. S.: *La Iniciación Deportiva y la Planificación del Entrenamiento*, Ed. Deportes, La Habana, 58 p. 19. 2007.
- NAVARRO, F.: *La resistencia*, Ed. Gymnos, Madrid, 1998.
- PROENZA P, J.: *El perfeccionamiento del Proceso de Comunicación con el discapacitado sensorial auditivo en la práctica del deporte y la Educación Física*. Tesis de Grado en Doctor en Ciencias de la Cultura Física Holguín. 2001.
- QUINTANA, A.: *El control del entrenamiento aplicado a la preparación especial de los maratonistas cubanos en su eliminatoria olímpica para Sydney 2000*. Tesis en opción al título académico de Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo, 2004.
- RAMOS. F.: *Programa de Preparación del Deportista. Atletismo (Medio Fondo, Fondo y Caminata)*, La Habana, Soporte digital. 111 p. 2003.
- RODRÍGUEZ, B.: *Convocado por la diversidad*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1997-2002.
- ROJAS, V. O.: *Metodología para el tratamiento de la resistencia especial en voleibolistas juveniles*, Tesis presentada en opción al grado científico de doctor en ciencias, Ciudad Habana, 2014.
- RUIZ, J. M., E. GARCÍA Y I. HERNÁNDEZ: *Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales*, Universidad de Almería, España, 2001.
- SCHOMOLINSKY, G. *Manual de Atletismo*, Ed. Sportverlag, Berlín, 1974.
- SÁNCHEZ, L Y PALMA: *Programa de Preparación Integral del Deportista*. Soporte digital. 2017-2021.
- ZINTL, F.: *Entrenamiento de la resistencia, fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*, Ed. Martínez Roca S.A., Barcelona, 1991.