

EL PASE DE OBSTÁCULOS EN CORREDORES 2000 METROS CATEGORÍA ESCOLAR

THE PASS OF OBSTACLES IN CORRIDORS 2000 METERS SCHOOL CATEGORY

Autores: Alberto González Mendoza¹

Modesta Mayo Abraham²

Lázaro Batista Zamora²

Institución: ¹Dirección provincial del INDER, Área de Fondo. Deporte Atletismo, Ciego de Ávila, Cuba

²Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

Correo electrónico: abrahammodesta@gmail.com

lazarob@unica.cu

RESUMEN

Uno de los grandes retos del Atletismo cubano, en su lucha por optimizar el rendimiento deportivo lo constituye la mejora de los resultados nacional e internacional de sus atletas; dentro de sus especialidades, la de fondo, requiere de la transformación eficiente de la técnica del pase de obstáculos; con el título "La enseñanza y el aprendizaje del pase de obstáculos la investigación se dirige a la búsqueda de ejercicios para la ejecución de los movimientos técnicos del pase de los obstáculos que tributen a su ejecución con rapidez y eficiencia, para ello la utilización de ejercicios técnicos posibilita progresar en los resultados de los atletas escolares y disponer de una herramienta técnica - metodológica útil y eficiente para la enseñanza y el aprendizaje de los fondistas avileños. Hoy en día los entrenadores en la búsqueda de mejores resultados en el deporte le dan una prioridad marcada al trabajo técnico, pero en las carreras con obstáculos no se encuentran registradas en el Programa de Preparación del Deportista las indicaciones para la planificación. Se traza como objetivo Aplicar una Sistema de ejercicios para la enseñanza y aprendizaje del pase de obstáculos en corredores de 2000 metros categoría escolar EIDE provincial Ciego de Ávila.

Palabras clave: Atletismo, Ejecución, Movimiento, Obstáculos.

ABSTRACT

One of the great challenges of Cuban Athletics, in its fight to optimize sports performance is the improvement of the national and international results of its athletes; within its specialties, the background one requires the efficient transformation of the obstacle pass technique; with the title "Teaching and learning of the obstacle course, the investigation is directed to the search for exercises for the execution of the technical movements of the obstacle pass that contribute to its execution quickly and efficiently, for this purpose the use of exercises technicians make it possible to progress in the results of school athletes and have a useful and efficient technical - methodological tool for teaching and learning of Avilanian fondistas. Nowadays coaches in the search for better results in sport give a marked priority to technical work, but in the races with obstacles the indications for planning are not registered in the Athlete Preparation Program. The objective is to apply an exercise system for teaching and learning the obstacle course in corridors of 2000 meters, EIDE provincial school category Ciego de Ávila.

Keywords: Athletics, Execution, Movement, Obstacles.

INTRODUCCIÓN

En la disciplina deportiva del Atletismo se cuenta en la actualidad con la carrera de 2000 metros con obstáculo que tiene sus antecedentes en la provincia Ciego de Ávila, con carreras de obstáculos que comienzan a trabajarse en áreas especiales hasta mediados de la década de los 80, producto de no contar en aquel entonces el territorio con una EIDE, por tanto los atletas no alcanzaron grandes resultados, destacándose solamente Leonel Castillo, quien obtuvo el 5º lugar en los juegos escolares de 1986. Con la creación de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) se comienza su práctica con alumnos procedentes de los municipios, con muy bajo nivel técnico, preparados por el profesor Ángel Yuri Chacón, donde se obtienen resultados competitivos muy discretos, no cumpliendo sus atletas con los requerimientos técnicos, por lo que no pudieron participar en los juegos escolares de 1991, en los años siguientes se comienza a participar en los juegos escolares pero con resultados muy discretos producto de no existir una metodología específica para el trabajo de las carreras con obstáculos y el trabajo de los entrenadores se basaba en

conocimientos netamente empíricos por lo que no podían fluir los resultados destacados. Los resultados más relevantes han sido en 1995 una medalla de plata en el campeonato nacional de primera categoría ganada por el atleta Alexei García y en los juegos escolares del 2003 y 2006 se logra un 7mo lugar alcanzado por la atleta Jessica Rodríguez en el primer año mencionado y en el otro año por Dianelis González Mendoza, en el año 2016 una medalla de plata por el atleta José Félix Comas Díaz. Como se puede comprobar la participación de los atletas en los eventos con obstáculos es pobre y sus resultados no son de los mejores, ya que la metodología existente está encaminada para el 3000 con obstáculo. (Serantes, P, A., 2018)

A diferencia de la carrera 3000 con obstáculo los atletas escolares corren 2000, este evento está ubicado en el área de fondo y consiste en dar 5 vueltas a la pista y en cada una de las vueltas se debe pasar un obstáculo de 76 a 91 centímetros de altura, que se encuentran ubicados a 80 metros de distancia entre uno y otro. Otro aspecto es que el evento se incluye por la comisión nacional del deporte en Cuba en el año 2018, porque tiene como objetivo preparar al atleta escolar para que al pasar a la categoría superior (juvenil), puedan cumplimentar las exigencias y del evento 3000 con obstáculos que es la distancia que se corre a nivel mundial. Aquí están encaminados fundamentalmente a que los atletas de dicha distancia tienen que pasar por el foso de agua.

“Los 3000 metros con obstáculos comprenden la ubicación de cuatro obstáculos y un foso de agua colocado después del obstáculo, el que puede estar construido en el interior o exterior de la pista. Estos deben medir de 91,1 a 91,7 centímetro de altura y 396 centímetros de ancho”. (Betancourt, L., 1991:13).

El autor de la presente investigación se identifica plenamente con los criterios emitidos por autores (Muller, H. y Wolfgang Ritzdar, 2000), quienes comentan que “la carrera con obstáculo comprende tres elemento, carrera entre los obstáculos pasaje de los obstáculos (que se puede dividir en las fases de despegue, pasaje y caída) y franqueo del foso de agua que se puede dividir en las fases de despegue pasaje y caída” (Muller, H. y Ritzdorf, W., 2000: 22).

“En los últimos años se observa en todo el mundo un impetuoso crecimiento de los resultados deportivos, motivado por el perfeccionamiento de la metodología del Entrenamiento Deportivo, la cual se basa en la forma más racional y efectiva de la planificación de la clase en esta disciplina” (Serantes, 2018: 5) Refiriéndose a la enseñanza (Serantes, P, A., 2018: 17), Señaló que “es una de las etapas más importante de la preparación técnica en los atletas”.

Hoy en día los entrenadores en la búsqueda de mejores resultados en el deporte le dan una prioridad marcada al trabajo técnico, pero en las carreras con obstáculos es una de las grandes problemáticas en el entrenamiento producto de que no se encuentran registradas en el Programa de Preparación del Deportista las indicaciones para la planificación del entrenamiento deportivo de la carrera 2000 con obstáculos.

Producto de la carencia de información anteriormente mencionada los entrenadores utilizan métodos empíricos y algunos elementos de los programas de preparación de la carrera con vallas, y de la carrera de 3000 con obstáculos, pero se necesita para ello una adaptación de los diferentes ejercicios para lograr los objetivos que tiene la carrera de 2000 metros con obstáculos. Además de presentarse dificultades con los implementos técnicos para la sistematización en el entrenamiento.

Todo lo anterior se refleja en las insuficiencias que presentan los atletas durante su preparación referidas a las siguientes problemáticas.

- 1 Problemas técnicos, específicamente con la pierna de ataque y abducción. También se les dificulta el braceo al pasar el obstáculo ya que este es de suma importancia para mantener el equilibrio.
- 2 Presentan dificultades con el ritmo entre obstáculos al no realizar los pasos de forma estable ejecutando un alargamiento de los mismos cuando se aproximan al obstáculo.
- 3 Presentan dificultad con la posición del tronco en el momento del pase del obstáculo.
- 4 Poca aceleración a la hora de aproximación del obstáculo
- 5 Incorrecta forma de bracear al atacar el obstáculo ya que se desequilibra encima del mismo.

6 La pierna de ataque pasa por encima del obstáculo muy flexionada y esto demora la correcta ejecución de los mismos.

Por lo que se arriba al siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de la técnica en los corredores de 2000 con obstáculo categoría escolar?

Objetivo general: Aplicar ejercicios alternativos para la enseñanza y aprendizaje del pase de obstáculo en corredores de 2000 metros categoría escolar de la EIDE provincial Ciego de Ávila.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología general de la investigación se sustenta, desde los puntos de vista: filosófico, socio psicológico y pedagógico, con énfasis en el enfoque dialéctico-materialista, como método general de las ciencias y con la lógica de indagaciones teóricas, empíricas y estadísticas, apoyadas en diferentes métodos, técnicas e instrumentos, que hicieron posible la aproximación a la esencia del objeto de investigación.

Desde el punto de vista teórico, se realiza una sistematización del estudio del objeto de la investigación, que constituye un resultado que representa la contribución a la teoría en particular a la metodología de la enseñanza para el desarrollo de pase de obstáculos en corredores 2000 metros, aplicada al entrenamiento deportivo.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

A diferencia de los corredores de velocidad la arrancada de esta carrera es alta y presenta variantes adaptadas por el atleta según la distancia a competir y la posición que en general se adopte, pierna fuerte adelantada y con ligera flexión ventral y de las piernas los brazos, el de la pierna delantera atrasado y el de la pierna atrasada ligeramente adelantado y flexionado y la posición varía según la carrera. Estas formas deben ser enseñadas y entrenadas en la preparación del atleta. La salida se efectúa mediante las voces de mando de un juez de salida, en el caso de estas disciplinas, solo se da la voz de a sus puestos y el disparo. El movimiento de los brazos que durante la carrera plana se ejecuta de igual forma que durante las carreras con vallas, aunque en este caso plantea acciones diferentes por lo que en función de contribuir al equilibrio, estos

actúan así, en momento del ataque cuando la pierna se impulsa y se extiende el frente el brazo contrario se lanza al frente y en dirección al pie que esta paralelo a este; esto ayuda a la posición que debe adoptar el tronco. El brazo de la pierna de ataque se mantiene al lado del cuerpo, flexionado por codo, equilibrando la posición del ataque. Cuando la pierna de despegue comienza su desplazamiento hacia delante, el brazo que fue lanzado al frente realiza un movimiento hacia atrás con flexión del codo hasta formar un ángulo recto en el brazo y en el ante brazo. El otro brazo, el de la pierna de despegue se encuentra casi pasivo durante el pase del obstáculo y solo después de la caída, auxilia inmediatamente las carreras entre obstáculos.

En la acción del pase de obstáculos se dice que el atleta ejecuta un paso largo en relación con los normales de carreras planas, la distancia que toma desde el ataque a la caída, luego del pase. La colocación de la pierna y pie de impulso tiene una gran importancia en la realización de un despegue rápido. (Serantes, P, A., 2018).

La colocación de la pierna con apoyo del talón pasando al metatarso es poco efectiva y conduce a la pérdida de velocidad. Es también un error colocar la pierna apoyándola en la punta del pie (cerca de los dedos) ya que este después desciende hasta apoyar el talón, aumentando con ellos el frenaje y el tiempo de impulso. La colocación más efectiva de la pierna es cuando se apoya la parte anterior (metatarso) con traslado rápido hacia la punta, así se disminuye la flexión amortiguadora en la articulación de la rodilla y se crean buenas condiciones para el trabajo más efectivo de los músculos de las piernas. Con el movimiento rápido, potente y dinámico de la pierna de ataque hacia delante y arriba y en dirección al obstáculo, comienza el pase de esta. El muslo se eleva hacia arriba y algo más que la horizontal de la cadera, la pierna se mantiene en posición vertical en un ángulo aproximadamente de 90 a 95 grado. El atleta estará tan alto como lo permita la punta del pie y la pierna de despegue, elevándose así el centro de gravedad lo más alto posible, seguidamente viene la extensión de la pierna de ataque en dirección al obstáculo.

Para realizar un pase racional del obstáculo es necesario que el muslo de la

pierna de despegue adquiera sobre el mismo, la posición más plana y horizontal posible. La ejecución correcta del movimiento exige una movilidad de la cadera, este movimiento es comúnmente conocido con el nombre de círculo de la cadera.

(Serantes, 2018), al referirse al trabajo de los movimientos de los brazos en las carreras con obstáculos asume las siguientes reflexiones.

Los movimientos de los brazos contribuyen a:

- Mantener la velocidad de la carrera.
- La flexión del tronco al frente y hacia la valla.
- Conservar el equilibrio del cuerpo.
- A un despegue y una superación de la valla más o menos efectiva.
- Al movimiento del despegue y proyección de la pierna de péndulo arriba y al frente así como la flexión del tronco al frente se le conoce como ataque a la valla o proyección hacia la valla. (Serantes, P. A., 2018: 17)

Metodología de la enseñanza de las carreras con obstáculos

Tarea No. 1 Crear una concepción general de la técnica de las carreras con obstáculos en la distancia fondo.

Medios.

1. Explicación teórica de los fundamentos generales de la técnica de las carreras con vallas en las distancias cortas. (utilizar láminas, secuencias, fotos, películas, etc.)
2. Brindar la oportunidad a los alumnos para que realicen la técnica de las carreras de distancias cortas según a los ejemplos y orientaciones impartidas. (realizar 2 a 3 repeticiones con la utilización de dos a tres vallas y en movimiento lo realicen caminando.)

Observaciones Metodológicas.

- Tener presente que en la ejecución de los movimientos en el lugar de la técnica del pase de obstáculo, los movimientos se realicen de forma libre y relajada posibilitando así un correcto desarrollo en la estructura de los elementos estudiados sin alteraciones de la técnica que pudieran crear una mala imagen de la misma.

- En esta primera fase el profesor no realizará correcciones de errores desde el punto de vista técnico ni metodológico, solo brindará las oportunidades para que los estudiantes realicen los movimientos orientados.

Tarea No. 2 Enseñanza de la técnica del trabajo de la pierna de péndulo en las carreras con obstáculos.

Medios.

1. Demostración por parte de un alumno o atleta aventajado o por el profesor de la ejecución del ataque de la pierna de péndulo al frente de una pared u otro objeto que permita una correcta ejecución.
2. Elevación hacia adelante y arriba con la extensión de la pierna de péndulo en la articulación de la rodilla y traslado de la misma, con la valla, un cajón, caballo u otro objeto.
3. Imitación de la pierna de péndulo de costado a una valla.
4. Traslado de la pierna de péndulo sobre una valla baja en el lugar.
5. Traslado de la pierna de péndulo sobre una valla baja en la marcha.
6. Traslado de la pierna de péndulo sobre una valla bajo en trote lento.
7. Traslado de la pierna de péndulo sobre tres vallas bajas en trote lento.

Observaciones Metodológicas.

- Prestar especial atención al movimiento de la pierna de péndulo o ataque que se eleve algo más sobre el nivel de la valla, además insistir en la flexión de articulación de la rodilla en el ataque hasta que llegue a su total extensión.
- Durante la elevación de la pierna de péndulo es importante velar porque el tronco no se incline hacia atrás y la pierna de despegue debe estar recta.

Tarea No 3 Dominio de la técnica del traslado de la pierna de péndulo sobre el obstáculo y enseñanza del traslado de la pierna de despegue sobre el mismo.

Medios.

1. Imitación del movimiento del traslado de la pierna del despegue con el apoyo de los brazos, de un árbol, espaldera, paredes, etc.
2. Deslizamiento de la pierna de despegue sobre una superficie inclinada de la valla, trasladando la misma hacia delante y arriba.

3. Traslado de la pierna de despegue sobre la valla baja, desplazándose por el costado de la valla, mediante un paso y después por medio de un trote lento y llegar a una carrera de $\frac{1}{2}$ velocidad.
4. Elevación hacia adelante y arriba con la extensión de la pierna de péndulo en la articulación de la rodilla y traslado de la misma sobre una valla, continuar el movimiento de abducción de la pierna de despegue, realizar este movimiento en el lugar.
5. Imitación del ejercicio anterior pero dando un paso y realizar la estructura del movimiento completo.
6. Imitación del ejercicio anterior, pero dando de 2 a 3 pasos y realizar la estructura del movimiento completo.
7. Situar 3 vallas unidas (una delante de la otra) en las cuales se tenga que repetir el ejercicio anterior de forma continua y a un solo paso cada uno (de ataque y pase de la pierna de péndulo y despegue sobre la valla).
8. Demostración por parte del profesor de la ejecución del ataque de la pierna de péndulo por el centro de una valla baja, y dar continuidad al ciclo del movimiento ahora con la pierna de despegue que al dejar de hacer contacto con las pistas proseguirá su movimiento de abducción con la rodilla y punta del pie de dicha pierna en dirección hacia afuera para rebasar la valla y continuar con un movimiento de péndulo hacia delante y arriba, y de esta forma se pasa al trabajo del ritmo de la carrera entre Vallas, posibilitando así una correcta demostración.
9. Realización del ejercicio anterior por parte de los estudiantes, cumpliendo las indicaciones metodológicas establecidas para este evento.

Observaciones Metodológicas.

- Prestar especial atención al movimiento de la pierna de péndulo o ataque que se eleve algo más sobre el nivel de la valla, que pase flexionada en la articulación de la rodilla en el ataque hasta que llegue a su total extensión.
- Durante la elevación de la pierna de péndulo es importante velar porque el tronco se incline hacia delante y la pierna de despegue debe estar recta.
- Por otra parte la pierna de péndulo cuando haya terminado de rebasar la valla se deberá proyectar enérgicamente hacia abajo, para que esta acción

permita que la pierna de despegue se abducciona a nivel de la articulación cóxco- femoral y posibilite que esta continúe la estructura del movimiento de forma amplia y fluida, dando paso al trabajo de la carrera entre vallas.

Tarea No 4. Enseñanza del ritmo de la carrera con obstáculos.

Medios.

Realizar ataques y abducción por ambos lados superando 3 ó 4 vallas a un ritmo de 3 a 5 pasos de carreras.

1. Carrera elevando bien los muslos entre vallas bajas entre 5-7 pasos.
2. Traslado de la pierna de despegue por fuera de 5-7 valla bajas, con un trote lento y llegar a una carrera de $\frac{1}{2}$ velocidad.
3. Traslado de la pierna de despegue sobre la valla baja, desplazándose hacia delante, mediante con un trote lento y llegar a una carrera de $\frac{1}{2}$ velocidad.
4. Trote suave hasta 50 metros donde los últimos 4 ó 5 pasos se aumentará el ritmo para iniciar el ataque donde la misma va extendida o semiflexionadas, la pierna de abducción pasa flexionada tomando una forma horizontal con respecto a la valla describiendo una parábola en todo su recorrido, repitiendo la misma posición durante el pase de las siguientes vallas.
5. Consolidación del trabajo total del ritmo de la carrera entre vallas.

Observaciones Metodológicas.

- Prestar atención a la coordinación de la pierna de péndulo y la de despegue de los brazos y el tronco para realizar activamente el lanzamiento final del tronco y los brazos delante y para no inclinar el tronco hacia delante antes de tiempo.
- En el momento de la caída de la pierna de péndulo llevar el muslo de la pierna de despegue hacia arriba y hacia delante hasta la posición cómoda para la ejecución del siguiente paso de la carrera.
- Conservar el estado preciso de los músculos de los hombros y evitar la inclinación hacia atrás y hacia arriba de los hombros.

Tarea No 5. Dominio de la arrancada alta con obstáculos.

Medios.

1. Carrera con arrancada alta superando varias vallas. Repeticiones de carreras con arrancada alta superando dos vallas con distancias de 80 a

180 metros. donde los últimos 5 pasos se aumenta el ritmo de carrera para iniciar la elevación de la pierna de ataque extendida o semiflexionada donde la pierna de abducción pasa flexionada tomando una forma horizontal con respecto a la valla describiendo una parábola en todo su recorrido, repitiendo la misma posición durante el pase de las siguientes vallas.

2. Realizar repeticiones de carreras con arrancada alta superando 5 vallas enfatizando en el ritmo de tres a cinco pasos en cada una de ellas.

Observaciones Metodológicas.

- Velar porque el ataque se realice correctamente, que la caída se realice sobre la parte anterior de la valla y con el pie de la pierna de péndulo.
- Que el hombro no esté completamente recto, que la carrera sea sobre las puntas de los pies.

Tarea No. 6. Perfeccionamiento de la técnica de las carreras con obstáculos.

Medios.

1. Carrera con arrancada alta, superando 2 vallas en una distancia de 200 metros donde los últimos 5 pasos se aumenta el ritmo de carrera para iniciar la elevación de la pierna de ataque extendida o semiflexionada donde la pierna de abducción pasa flexionada tomando una forma horizontal con respecto a la valla describiendo una parábola en todo su recorrido, repitiendo la misma posición durante el pase de las siguientes vallas.
2. Carrera de repeticiones aumentando la velocidad, superando 3 y 5 vallas.
3. Carrera de control aproximando la distancia a la oficial de la carrera de 2000 metros con obstáculos.

Observaciones Metodológicas.

- En esta tarea se prestará especial atención a la forma de ejecución de los movimientos, velando que se realicen de forma relajada y evitando contracciones innecesarias de los diferentes planos musculares que intervienen en la actividad.
- Emplear la mayor cantidad de ejercicios específicos que contribuyan a la realización de una correcta corrección de errores.
- Prestar atención a la correcta ejecución de la carrera total.

Tomando en consideración las tareas a ejecutar por los atletas el entrenador podrá realizar controles del mejoramiento del pase del obstáculo.

CONCLUSIONES

Con la aplicación de ejercicios para el pase de obstáculos en corredores 2000 metros categoría escolar EIDE provincial Ciego de Ávila se constató avance cuantitativo y cualitativo de los atletas investigados, así como la mejora en el proceso enseñanza y aprendizaje de la técnica de los corredores.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- BETANCOURT, L.: Atletismo en el ámbito escolar y deportivo, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1991.
- MULLER, H. Y RITZDORF, W.: La guía IAAF para la enseñanza del Atletismo, Ed. CRD- IAAF, Alemania, 2000.
- SERANTES, P, A.: Libro. *Atletismo. Métodos para el entrenamiento de sus eventos*. Editorial Universitaria del Ministerio de Educación Superior, EDUNIV, La Habana Cuba, 2018a.
- SERANTES, P, A.: Libro. *Atletismo. Métodos para la enseñanza de sus eventos*. 2018. Editorial Universitaria del Ministerio de Educación Superior, EDUNIV, La Habana, 2018.