

Original

Recibido: 25/11/2021 | Aceptado: 27/02/2022

Indicadores para la selección de talentos en el Atletismo, área de velocidad (vallas), categoría 13-14 años.

Indicators for the selection of talents in Athletics, speed area (hurdles), category 13-14 years.

Yvonne Mesón Romero. [yvonnemesonarrob@gmail.com] .

EIDE “Cerro Pelado”. Camagüey. Camagüey. Cuba.

Lidaysy Molina Torres. [lidaysy.molina@reduc.edu.cu] .

Universidad de Camagüey. Camagüey. Cuba.

Resumen

Con los resultados de esta investigación se perfecciona el sistema de selección de talentos velocistas en el Atletismo, específicamente para las carreras con vallas, categoría 13-14 años. Se elaboran indicadores específicos a partir de las exigencias de la disciplina y las particularidades de la actividad competitiva, que se ubican por su naturaleza en las dimensiones técnicas y físico-motrices. Se utilizaron métodos y técnicas de investigación de los niveles teóricos, empíricos y estadísticos que permitieron fundamentar el objeto y campo de la investigación, determinar las regularidades desde la práctica y la teoría; así como procesar los datos obtenidos. La necesidad de la investigación se sustenta a partir del diagnóstico, donde se revela la carencia de indicaciones específicas para favorecer la selección de futuro vallista de distancias cortas, categoría 13-14 años. Además, es de interés para la comisión nacional de Atletismo, que se profundice en la elaboración de instrumentos, herramientas y formas para determinar un posible talento en la disciplina motivo de estudio, pues no cuenta con las normas para medir el rendimiento de los vallistas, así como otras herramientas, que le permitan evaluar la calidad de la ejecución técnica en estas edades. Los resultados alcanzados en la valoración teórica de la propuesta develan la funcionabilidad para su aplicación durante el proceso de selección de talento del velocista-vallista en la categoría 13-14 años.



Palabras clave: indicadores; selección de talentos; atletismo; velocidad.

Abstract:

With the results of this research, the selection system for sprinter talents velocity in Athletics is perfected, specifically in the hurdlers of the 13 and 14 years old category in particular, its stages 2 and 3 corresponding to the entry into the school sports initiation school. Adaptations are proposed from the identification of more specific indicators in terms of their relationship with the particularities of the competitive of this discipline, which are located by the nature in the technical and physical motor dimensions. Methods and research techniques of the theoretical, empirical and statistical levels were used that allowed to base the object and field of the investigation, determine the regularities from practice and theory, as well as process the data obtained. The need for these indicators is based on the diagnosis where is revealed, among other, that there are no dimensions or indicators by which the speed race in the hurdlers of the 13-14 years old category can be evaluated, it is in the interest of the national commission that document be written that can say how to determine a possible talent in the different disciplines that are related to the etalons of the 13-14 years old category, this category does not have a table where indicators appear to measure the performance of the athletes. The results achieved reveal the feasibility of improving the technical and physical motor indicator of speed races in short distance hurdlers of the 13-14 years old category.

Keywords: indicator; talent selection; athletics; speed.

Introducción



El proceso de selección de talentos para el área de velocidad en el deporte Atletismo, ha sido objeto de investigación por diferentes especialistas. En este caso es importante destacar los aportes realizados por (Jova 2015 pp.51- 56) que en su tesis de doctorado, propone indicadores para las distancias cortas en condiciones planas enriqueciendo el proceso y la calidad para su desarrollo. De esta forma, al revisar el Programa integral de preparación del deportista de Atletismo (2021) se pudo constatar que todavía son insuficientes los aportes realizados en esta dirección; pues no se evidencian orientaciones específicas para realizar la valoración sobre los posibles talentos para las carreras con vallas; sin embargo entre las disciplinas que conforman el exalhon, los atletas en esta categoría compiten en la distancia de 60 metros con vallas, es en esta etapa de la formación deportiva donde el entrenador debe realizar valoraciones sobre las condiciones y cualidades de los velocistas para realizar su especialidad en carreras planas o con vallas y no se describe el procedimiento metodológico para la selección en esta disciplina.

Estudios descriptivos realizados por los autores (Hernández, Arencibia y Jova 2013 pp 3-5) exhiben la elaboración de un instrumento que permite evaluar aspectos cinemáticas y dinámicos de los vallistas de 100 y 110 metros con vallas mediante el análisis de movimiento humano, donde describen el procedimiento que se emplea con capturas mediante cámaras de video digital y realizan la evaluación del despegue, vuelo, apoyo durante el pase de vallas, así como los apoyos durante la carrera entre vallas. Estos indicadores son de gran importancia en la preparación técnica de los vallistas de estas distancias y el procedimiento empleado brinda una valiosa información sobre la efectividad en la ejecución del gesto técnico.

Por otra parte los autores (Molina y Doval 2020 p. 8-9) proponen indicadores para el diagnóstico de habilidades en la carrera 400 metros con vallas, de gran utilidad para los



entrenadores de esta disciplina, que además permiten realizar valoraciones sobre la efectividad técnica de los vallistas durante la carrera.

Lo anteriormente descrito permite expresar que aun cuando se han realizado aportes para favorecer las formas de evaluar la técnica de las distancias con vallas, no se tienen evidencias de aquellos indicadores básicos que permitirán enriquecer el proceso de selección de talentos en el área de velocidad-vallas, esta disciplina difiere en gran medida de la carrera en condiciones planas, por lo que se considera importante el empleo del método científico para contribuir a la calidad y eficacia del proceso en cuestión.

✓ En observaciones realizadas a varios procesos de selección se pudo apreciar que predomina la intuición de los entrenadores, no poseen orientaciones metodológicas para discernir las potencialidades de los vallistas.

✓ En encuestas realizadas a los entrenadores se pudo constatar que reconocen las diferencias que existen entre las carreras en condiciones planas y con vallas, por lo que consideran necesario establecer indicadores y dimensiones para el proceso de selección.

✓ Los sujetos consultados refieren la existencia de limitaciones en el Programa Integral de Preparación del Deportista de Atletismo relacionadas con los procedimientos que deben seguirse para seleccionar los talentos deportivos en estas disciplinas.

✓ No existen las dimensiones ni los indicadores por los cuales se pueda evaluar al posible vallista.



✓ Es interés de la comisión nacional pues no poseen suficientes elementos para determinar un posible talento en las diferentes disciplinas, que guardan relación con los exaltones de la categoría 13-14 años.

Por lo que se propone como objetivo elaborar indicadores técnicos y físico-motrices para la selección de talentos en el área de velocidad vallas, categoría 13-14 años.

Material y métodos

La investigación se efectuó desde el año 2019 hasta el 2021. Durante la investigación se seleccionó la población integrada por tres entrenadores del área de velocidad vallas, de la EIDE “Cerro Pelado de Camagüey”. Los tres entrenadores son profesores de experiencia con más de 25 años de trabajo como entrenadores deportivos, aportando todos los años atletas a la preselección nacional de atletismo, tanto en las carreras planas, como en las carreras con vallas.

Análisis-síntesis: al realizar el estudio de los indicadores técnico y físico-motriz en el área de velocidad del deporte Atletismo, a partir de la bibliografía correspondiente, que propicia la estructuración de los contenidos necesarios para su desarrollo en el proceso de entrenamiento.

Inducción-deducción: permite realizar las conclusiones y generalizaciones derivadas de la aplicación de las acciones para determinar los indicadores técnicos y físico-motrices de las carreras de velocidad-vallas en el Atletismo.

Análisis Documental: se utiliza para recopilar la información que aparece en los programas integrales de preparación del deportista y planes de entrenamiento sobre el estado actual del proceso de selección de talentos en el área de velocidad, del deporte Atletismo.



Sistémico-estructural-funcional: se emplea en la concepción de los indicadores específicos que favorecen la selección de talentos en el área de velocidad vallas, del deporte atletismo.

Observación: para determinar el nivel de preparación metodológica que poseen los entrenadores durante el proceso de selección de talentos.

Encuestas: para valorar en los entrenadores, desde el punto de vista metodológico, los contenidos y procedimientos que utilizan para la selección de talentos en el área de velocidad en condiciones planas y con vallas del deporte Atletismo.

Estadísticos-matemáticos: la distribución empírica de frecuencia a partir de los resultados alcanzados durante la aplicación de la encuesta y la observación.

Resultados y discusión

Se aplicaron los instrumentos para conocer el desempeño de los entrenadores, categoría 13-14 años relacionado con el proceso de selección de talentos para el área de velocidad y se obtuvieron los siguientes resultados:

La observación

- ✓ La evaluación del posible talento para las carreras con vallas, es determinada por la experiencia y criterio de cada entrenador.
- ✓ Existen diversidad de criterios para la selección de los posibles talentos en esta disciplina.
- ✓ No se consideran las habilidades técnico-deportivas específicas del vallista durante el proceso de selección.



✓ Son insuficientes los contenidos y procedimientos empleados por los entrenadores para la selección de talentos en las carreras con vallas.

Entrevista a directivos de la comisión provincial de Atletismo

- No existen indicadores para evaluar el proceso de selección de talentos en los vallistas de distancias cortas.
- Calidad del proceso de selección de talentos es insuficiente.
- En el Programa Integral de Preparación del deportista no existen elementos específicos para el actual proceso de selección de talentos en los vallistas distancias cortas.

Encuesta a los entrenadores

1. Sobre el conocimiento que poseen sobre los indicadores para llevar a cabo el proceso de selección de talentos, el 100 % de los entrevistados hacen referencia a los indicadores descritos en el Programa Integral de preparación del deportista para las carreras de distancias cortas planas, lo que demuestra que dominan las pruebas que se establecen en diferentes etapas.

2. Sobre el proceder metodológico para evaluar las pruebas, el 75 % plantea que es insuficiente porque carece de elementos específicos para realizar la selección adecuada de atletas conforme a las exigencias de las disciplinas pertenecientes al área de velocidad-vallas, el resto considera que es adecuada.

3. Sobre el conocimiento que poseen de investigaciones asociadas al proceso de selección en el área de velocidad, el 62 % conoce algunas de las propuestas realizadas en el deporte atletismo para perfeccionar los indicadores. Además consideran que es



necesario realizar estudios sobre la dimensión técnica, físico-motriz pues no contiene suficientes elementos para valorar la condición física de los atletas. El 38 % considera que los indicadores establecidos se pueden perfeccionar y no conocen investigaciones realizadas en esta dirección.

4. Sobre la necesidad de perfeccionar los indicadores y su influencia en los resultados que muestra hoy la velocidad en la provincia Camagüey, el 100% considera que es importante perfeccionar el proceso de selección de talentos, además añaden que debe constituir un tema de superación para todos los entrenadores de la provincia que se desempeñan en esta área.

En sentido general los directivos de la comisión provincial reafirman la necesidad de la investigación, pues actualmente existen deficiencias en el proceso de selección de talentos, razón que motiva a los autores a realizar la presente investigación dirigida al perfeccionamiento de los indicadores dadas las exigencias de las disciplina del área de velocidad. Al analizar las orientaciones descritas en el programa integral de preparación de deportista 2000, 2007, 2013 y 2020 se pudo constatar: No se precisa los indicadores ni los criterios valorativos para la selección de un posible talento en las distancias cortas con vallas.

Revisión documental

Se expuso el análisis realizado al Programa de Preparación del Deportista (2021), en particular el Programa para la Formación Básica del Velocista Cubano donde se valoran los indicadores que se tienen en cuenta para llevar a cabo el proceso de selección para el área de velocidad en el Atletismo en las categorías de estudio, a fin de analizar lo relacionado con las carreras con vallas. En el análisis de los documentos se constató, que los indicadores que se tienen en cuenta para llevar a cabo el proceso de selección para el área de velocidad (vallas),



en el Atletismo en las categorías de estudio no cubren lo deseado. No se consideran indicadores que describan el comportamiento del rendimiento en el propio ejercicio competitivo, ni que evalúen aspectos físico-motrices y técnicos específicos de las carreras con vallas.

Tampoco se tienen en cuenta descriptores del rendimiento que a su vez constituyen factores de los cuales depende el rendimiento en las carreras con vallas, del Atletismo. En la búsqueda de complementar con el objetivo de esta investigación se tuvo en cuenta la realización de diferentes pruebas que se emplean en el área de velocidad plana, las que se muestran a continuación:

Salto de longitud.

Despegue con 1,2,3, 4 y 5 pasos de carrera de impulso, despegue cada un paso, despegue cada 3 pasos, salto de longitud natural con 1,2,3,4,5,7,8,9 pasos de carrera, Caída. Saltos técnicos con carrera de 11-13 pasos.

Salto de Altura.

Ejercicios acrobáticos de vuelo-caída en colchón, despegue con 1,2, 3,4 y 5 pasos de carrera; despegue cada uno, tres pasos en recta y en círculo. Carrera de impulso incompleta sin despegue y con despegue; Saltos técnicos tijera con 1,2, 3,4 y 5 pasos de carrera de impulso; saltos técnicos Flop con 1-5 pasos de carrera.

Carreras planas.

Pasos cortos relajados y continuar corriendo, carrera elevando muslos y continuar corriendo, carrera elevando muslos con golpeo de los glúteos y continuar corriendo, salto indio, saltos alternos y continuar corriendo, carreras progresivas y pasar a carrera a velocidad constante, carreras volantes, carrera con extensión de pie-rodilla y continuar en



carrera normal, carrera con extensión de pie-rodilla y giro de cadera en eje vertical continuando en carrera normal con muslo alto, carrera sobre una línea y pasar a carrera normal, carrera cruzando los pies sobre una línea y pasar a carrera normal, carrera en recta, carrera en curva, carrera por diferentes carriles, carreras progresivas y pasar a carrera a velocidad constante, carrera con subida y bajada del régimen de velocidad, carrera a alta velocidad, carrera con cambio de velocidad, carrera con extensión de pie-rodilla y continuar en carrera normal, carreras volantes, carrera rápida con el cuerpo inclinado desde la posición de arrancada baja y pasar a carrera normal, pasos normales en recta y en curva.

La arrancada alta, la arrancada baja variante media con sus tres señales, con un dominio adecuado de la técnica del primer paso, el salto de longitud desde los bloques de arrancada con apoyo de las manos, la arrancada baja con dirección de la atención hacia la respuesta motora, la aceleración y posición del cuerpo en los pasos transitorios en recta y en curva, el final en los últimos 20 m de la carrera, carrera rápida con el cuerpo inclinado desde la posición de arrancada baja y pasar a los pasos normales en recta y en curva, el final de pecho y de hombro en la meta, caminando, en trote y con carrera.

Carreras con vallas.

Ataque y abducción por el lado, caminando, elevando muslos, en trote, en carrera; ataque y abducción con 7, 5 y 3 pasos entre vallas, con pase de 2-6 vallas a velocidad media y alta, con pierna de abducción por fuera y por dentro, y por el centro de la valla. Pase de 5 vallas utilizando ambas piernas como ataque y abducción por fuera y continuar por el centro de la valla; la arrancada y carrera hasta la primera valla; la carrera de la última valla a la meta; la carrera con valla desde la arrancada hasta la meta con diferentes distancias entre vallas y con una estructura rítmica adecuada, que denote continuidad.



De allí que surge la propuesta de elaborar los indicadores técnicos y físico motriz que se empleen para la selección de talentos en las carreras de velocidad- vallas, categoría 13-14 años acorde a las exigencias de la disciplina.

Fundamentación de la propuesta

Objetivo: Elaborar indicadores técnicos y físico-motrices para su utilización durante el proceso de selección de talentos del área de velocidad-vallas, categoría 13-14 años.

El ritmo de carrera está estrechamente relacionado con el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los vallistas. Dentro del conjunto de estas capacidades la más importante para los velocistas con vallas resultan, la fuerza rápida, la velocidad, y la resistencia a la velocidad, sin que ello signifique que el orden de aparición se corresponda con el de importancia, ni que las restantes no influyan en el resultado.

La mejora de la velocidad tanto en las carreras planas como con vallas está dada fundamentalmente por la coordinación y la fuerza, la coordinación se refleja en el dominio de la técnica tanto de carreras como del pase de vallas en los distintos intervalos de la prueba y ello se revierte en el ritmo de la carrera y se convierte en una carrera única y continua, no una combinación de carreras y saltos.

Es importante señalar que aun cuando en el recorrido de la prueba se pasen más vallas con una pierna que con la otra, la utilización de cada una de ellas no debe diferenciarse en su ejecución porque, el mínimo cambio en la estructura de este movimiento, produce alteraciones en el ritmo de la carrera, lo que influye en la velocidad media que los atletas logren en cada uno de los intervalos con las vallas.

Lo descrito propicia a partir de las peculiaridades de los atletas, la correspondiente selección y formulación de los componentes didácticos que garanticen la adecuación



individual del ritmo de carrera que desarrollara el vallista desde los momentos iniciales de su preparación.

El propósito de este trabajo investigativo es propiciarle a los técnicos, entrenadores y metodólogos del Atletismo específicamente a los que trabajan en el área de velocidad, (vallas), elementos suficientes para medir los resultados de los atletas durante el proceso de selección de talentos, teniéndose en cuenta además que no todos los entrenadores requieren de experiencia suficiente.

La principal preocupación de los vallistas, está dada en lograr dominar sus fuerzas para resistir a niveles máximos, con movimientos precisos sobre y entre las vallas, por lo que necesita una alta capacidad anaeróbica aláctica y una técnica de carrera, con el mínimo de errores, que le permita transitar la distancia de forma equilibrada y en el menor tiempo posible.

Al realizar una valoración de la estructura total de las carreras con vallas, para la categoría 13-14 años. Es importante que sobre la base de sus cualidades y potencialidades logre la autorregulación de los elementos técnicos integrantes que garantizan altos logros en la actividad competitiva. Entre los perfiles de exigencia, se considera:

- El principal sistema energético que se utiliza durante la ejecución de la disciplina.
- Las exigencias físico-técnicas de la disciplina.

La autora (Molina 2015 p-3) plantean que los vallistas deben lograr la reproducción de sus habilidades técnico-deportivas respaldado en el desarrollo de la condición física que este exhiba, por tanto, es preciso que teniendo en cuenta los aspectos antes señalados, logre integrar en una misma tarea de entrenamiento, esencialmente técnica, el desarrollo de la condición física,



todo lo cual es conocido como la multipotencia del ejercicio físico, en tanto cada tarea responde a una doble intención pedagógica.

A continuación se describen los indicadores técnicos que se sugieren valorar durante la carrera de 60 metros con vallas para los posibles talentos en las edades 13-14 años:

Tabla 1.

Indicadores	Criterios de evaluación	Clave
Coordinación de brazos piernas antes y durante el pase de las vallas	Sincroniza los movimientos sin alterar la estructura técnica.	B
	No sincroniza los movimientos y logra mantener la estructura técnica.	R
	Sincroniza los movimientos y altera la estructura técnica.	M
	No sincroniza los movimientos y altera la estructura técnica.	I
Acción momentos antes de atacar las vallas	Tendencia a utilizar mayor frecuencia de pasos antes de atacar las vallas.	B
	Tendencia a reducir los pasos antes de atacar las vallas.	R
	Tendencia a utilizar mayor longitud del paso antes de atacar las vallas.	M
Dominio del pase de las vallas con pierna dominante y no dominante	Pasa las vallas sin cometer errores esenciales en la estructura técnica del movimiento.	B
	Pasa las vallas y comete errores complementarios en la estructura técnica del movimiento.	R
	Pasa las vallas y comete errores complementarios que afectan la estructura técnica del movimiento.	M
	Pasa las vallas y comete errores esenciales en la estructura técnica del movimiento.	I
Tiempo en la distancia		

Dimensión Técnica

Dimension Fisico-Motriz

Tiempo durante el pase de vallas cada tres pasos. Se colocan tres vallas en una distancia de 40 metros y se toma el tiempo del pase de vallas. Se realiza con la pierna dominante y la



pierna no dominante. Durante el pase de vallas, observar el momento del despegue para iniciar el control del tiempo, vuelo y la caída para finalizar.

Tiempo de la arrancada y carrera a la primera valla. Desde la posición de arrancada baja, se toma el tiempo de la carrera hasta la primera valla.

Salto triple con la pierna derecha e izquierda, alternando el movimiento: Se realizan los tres saltos consecutivos alternando los movimientos y se mide la distancia desde el último salto hasta la zona de caída.

Conclusiones

Se determinaron los indicadores para la evaluación de la dimensión técnica y físico-motriz durante el proceso de selección de talentos para el área de velocidad-vallas en el deporte atletismo, categoría 13-14 años, así como el procedimiento para la organización de las actividades en el área deportiva.

Referencias bibliográficas

1. Hernández, L. Arencibia, C. Jova, L (2013). Evaluación de las características mecánicas del movimiento del vallista de 100 y 110 metros con vallas.[en línea]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 183, [2013, Agosto].
2. Molina, T.L. (2015). Alternativa metodológica para la estructuración del contenido físico-técnico en el entrenamiento de la disciplina 400 metros con vallas (2015), Revista Efdeportes. ISSN1514-3465
3. Molina, L. y Doval, O. (2020). Diagnóstico de habilidades relacionadas con la disciplina 400 metros con vallas. [en línea]. Disponible en: <http://www.INDER.gob.cu/en/eventos/cocar> 2020.



4. Programa de Integral preparación del deportista. Carreras de velocidad. La Habana: Ed. José A. Huelga, 2021. (proceso de impresión)

5. Jova Elejalde, L. (2015). Adecuaciones al sistema de selección de talentos velocistas del Atletismo cubano. La Habana. Ed. Universitaria, 2015.

