

**ORIGINAL**

**INDICADORES DE SELECCIÓN EN LOS ATLETAS DE MEDIO FONDO Y FONDO DE LA  
EIDE PEDRO BATISTA FONSECA CATEGORÍA 12 – 13 Y 14 - 15 AÑOS DE LA  
PROVINCIA DE GRANMA**

**Indicators of selection in the middle fund and fund athletes of eide Pedro Batista Fonseca category 12 - 13  
and 14 - 15 years of the province of Granma**

Lic. Maira Caridad Guerra-Reyna, Profesor Asistente, Universidad de Granma,  
[mguerrar@udg.co.cu](mailto:mguerrar@udg.co.cu) , Cuba

M. Sc. Teresa Justa Alcea-Hernández, Profesora auxiliar, Universidad de Granma,  
[talceah@udg.co.cu](mailto:talceah@udg.co.cu), Cuba

Téc. Liusmely Ginarte-Saborit, universidad de Granma, [lginartes@udg.co.cu](mailto:lginartes@udg.co.cu) , Cuba

Recibido: 15/09/2017 – Aceptado: 14/10/2017

**RESUMEN**

La provincia Granma tradicionalmente se ha destacado por ser cantera de corredores de medio fondo y fondo, con resultados destacados en eventos nacionales e internacionales; partiendo desde los Juegos escolares, juveniles, Cross country, maratones y marhabana. Investigaciones anteriores realizadas han demostrado que existen condiciones para desarrollar estos eventos. Sin embargo en los últimos años la provincia ya no alcanza esas posiciones de vanguardia y ya no es una potencia, de igual manera es insuficiente la matricula en los centros de alto rendimiento. Esta problemática puede estar motivada por muchos factores; uno de ellos puede ser la selección de talentos y hacia allí va encaminada nuestra investigación, indicadores de selección en los atletas de medio fondo y fondo de la EIDE Pedro Batista Fonseca categoría 12 – 13 años de la Provincia de Granma. Para llevar a cabo este trabajo se utilizaron métodos teóricos, empíricos, estadísticos, los cuales permitieron la profundización de los conocimientos acerca de esta problemática.

**Palabras clave:** selección de talentos; Test; indicadores; índice de resistencia

**ASBTRACT**

Granma province has traditionally stood out as a quarry of middle and bottom runners, with

outstanding results in national and international events; starting from the school games, youth, cross country, marathons and marhabana. Previous research has shown that there are conditions to develop these events. In recent years, however, the province no longer reaches these vanguard positions and is no longer a powerhouse. In the same way, enrollment in high-performance centers is insufficient. This problem can be motivated by many factors; one of them can be the selection of talents and towards that our research is directed, indicators of selection in the middle and bottom athletes of the EIDE Pedro Batista Fonseca category 12 - 13 years of the Province of Granma. To carry out this work, theoretical, empirical, and statistical methods were used, which allowed the deepening of knowledge about this problem.

**Key words:** selection of talents Test; indicators; resistance index

## **INTRODUCCION**

Los resultados logrados por el deporte cubano en el ámbito nacional e internacional son el resultado de una óptima regulación de los componentes de la carga, por la participación masiva, que se puso de manifiesto a partir del triunfo de la revolución cubana, que entre sus prioridades, está el desarrollo del deporte desde lugares más intrincados hasta alcanzar altos resultados a nivel internacional. El atletismo es una de los más medallistas en los juegos múltiples, en los que participamos (centroamericanos, panamericanos, mundiales y juegos olímpicos); en los eventos de carreras de velocidad, con vallas, saltos y lanzamientos; sin embargo el fondo y medio fondo hemos contados con algunas individualidades

Nuestra provincia tradicionalmente se ha destacado en estos eventos, en juegos escolares y juveniles y de mayores en maratones; sin embargo queremos conocer en qué estado se encuentra la selección de talentos para continuar alcanzando resultados positivos, no solo a nivel escolar y juvenil sino en los mayores y llegar a tener campeones a nivel internacional. Donde dominan atletas de otros continentes.

El Deporte durante el transcurso de la historia de la humanidad ha estado indisolublemente vinculado con los más elevados exponentes de la cultura y el progreso de los diferentes pueblos y sociedades. En la actualidad la evolución del fenómeno deportivo ha irrumpido de tal forma en el último siglo que hoy las ciencias sociales lo definen como uno de los rasgos caracterizadores de la sociedad contemporánea en todo el mundo.

El deporte de rendimiento es un componente importante de la cultura física, por lo tanto, comprende la incorporación de jóvenes talentos que aspiran a alcanzar los mayores resultados.

El talento, según el diccionario de la Real Academia de la lengua Española es la inteligencia, la capacidad intelectual, aptitud, capacidad para el desempeño o ejercicio de una ocupación.

Acercamiento conceptual al término de talento.

Partiendo de que las personas con talento son aquellas que por su capacidad de asimilación y rendimiento destacan en una especialidad deportiva determinada. Según López (2003), "Talento consiste en una aptitud natural o adquirida para hacer algo. El talento depende de la capacidad individual, de las motivaciones del sujeto y del medio social; expresión de la interacción de estas condiciones. El talento tiene que ser no sólo descubierto sino también estimulado y formado

Según Pila, H (2003) Talento en el ser humano es toda conducta supra normal o sobresaliente en las manifestaciones de este como ser social, ya sea en el arte, la cultura, las ciencias o el deporte,

Explica Zatsiroski, V.M. (1989) en su libro *Metrología Deportiva*, que el talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas, sí como de las aptitudes anatómo-fisiológicas que crea, en conjunto, la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto, A juicio el autor, del trabajo dice que: Talento es aquel niño, adolescente o joven, que posee habilidades naturales para el deporte, por encima de la población de sus similares en edad.

Kratzer (1989) por talento se entiende "... la suficiente compatibilidad de las condiciones personales para el rendimiento y las exigencias que dependen de la actividad deportiva".

Talento e iniciación deportivo

Lèger (1985) plantea que la identificación de talentos consiste en "predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación y su capacidad de aprendizaje técnico, para emprender las posteriores etapas de entrenamiento". Expresa además que, "... talento se puede definir como una aptitud o habilidad para una particular actividad o deporte determinado, natural o

adquirida. La búsqueda de talentos es el pronóstico o el descubrimiento de un talento o de una actuación futura en el deporte.

Según Peltola (1992), la identificación de talentos se puede definir como "...aquél proceso a través del cual se estimula a los niños a participar en los deportes donde tengan mayores probabilidades de triunfar, en base a resultados de parámetros seleccionados de pruebas.

Por su parte, Hahn (1988), por talento deportivo entiende la disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte. Mientras que Gabler/Rouff (1979), plantean que en un determinado estadio evolutivo, el talento se caracteriza por determinadas condiciones y presupuestos físicos y psíquicos, el cual, con mucha probabilidad lo portan en un momento sucesivo, a alcanzar prestaciones de alto nivel en un determinado tipo de deporte.

Es toda manifestación sobresaliente del ser humano, que se traduce potencialmente en altos índices de rendimiento motor y morfo funcionales, que propician una adecuada iniciación y desarrollo en el proceso pedagógico complejo, denominado entrenamiento deportivo". Pila, H 2003.

E Romero (2003), plantea el material en soporte digital acerca de la selección deportiva para las áreas del Atletismo, que es un proceso pedagógico, metodológico, psicológico en el que influyen muchos elementos, además plantea las normativas que se deben cumplir por disciplina y que a nuestro juicio subvaloradas en determinados ejercicios del test. Al igual que en el sistema único de Clasificación del Atletismo (2003) García, G y E, Romero, ya que con esos resultados los atletas cubanos no son capaces de ubicarse en buenas posiciones con respecto al Rankin Nacional e Internacional específicamente en los eventos de fondo.

Este proceso implica un aprendizaje dado y posterior entrenamiento progresivo, dirigido a mejorar y después perfeccionar los diferentes aspectos orgánicos, funcionales, técnicos y tácticos necesarios al óptimo ingreso en el deporte escogido.

Selección deportiva, Proceso a través del cual, se individualizan personas dotadas de talento y aptitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y test científicamente válidos (Morales, A y E. Romero. 2005). En publicación, La selección de talentos en el deporte de alto rendimiento.

El proceso de detección y selección de prospectos para la iniciación en las exigencias del entrenamiento deportivo contemporáneo, no se puede ver aislado del proceso que inicia el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, que componen la base de cualquier manifestación deportiva, nos referimos sin dudas a la Educación Física y a la estructuración científica y pedagógica de sus planes y programas” (Pila, H, 2003).

Actualmente existen diferentes modelos de detección y selección de talentos deportivos, adaptados todos ellos a las características e idiosincrasia del sistema deportivo del país. La base de todos estos modelos radica en la utilización de procedimientos del rendimiento de los deportistas, con la aplicación de una serie de pruebas de valoración física, psicológica y antropométrica. A partir de los resultados de las mismas se realizan predicciones a medio y largo plazo.

Sin embargo la detección, selección y desarrollo de un deportista, supone una planificación a largo plazo desde que el talento se incluye en las primeras etapas del itinerario deportivo hasta llegar al alto nivel

La tradicional expresión de detección de talentos deportivos, está siendo sustituida por la de desarrollo de la pericia en el deporte. Dada la dificultad de predecir unos resultados futuros a partir de unos resultados iniciales, esta conceptualización destaca más el largo plazo, el seguimiento de los efectos del entrenamiento, establecer las condiciones óptimas que favorezcan el despliegue del niño, de ahí que se hable más del desarrollo o vigilancia del talento e incluye como condiciones necesarias para este desarrollo la práctica deliberada y un deseo de excelencia por parte del deportista.

El sistema de selección cuenta con 4 etapas, en las áreas deportivas, la iniciación en la EIDE y la edad juvenil; nosotros en nuestro trabajo nos referimos a la segunda etapa, para darle seguimiento al desarrollo del talento a largo plazo. (2006) Programa para la formación básica del corredor de fondo, medio fondo.

En el programa de Preparación del Deportista de Atletismo no describe la selección deportiva de colectivo de autores (2010), aquí se planifica el entrenamiento de todos los eventos y categorías en las que se compiten y las marcas para pasar a la categoría superior.

El problema fundamental de la investigación queda expresado. Como se comportan los indicadores de selección para; la tercera etapa en los atletas de fondo y medio fondo categoría 12 -13 años y su paso a 14- 15 años, que se encuentran en la EIDE de Granma actualmente, y su calificación, según el sistema único de clasificación cubano. El objetivo de estudio, es el proceso de selección de talentos en la tercera etapa, para los centros de altos rendimiento. Teniendo como campo de acción, el comportamiento de los diferentes indicadores en los atletas de fondo y medio de la EIDE de la provincia Granma categoría 14 – 15 años.

## **DESARROLLO**

### Muestra y metodología

En nuestra investigación trabajamos con una muestra de 4 atletas en la categoría 14-15 años, que representa el 100 % de la población, que en estos momentos se encuentran en la EIDE en el evento de fondo y medio fondo, 2 del sexo femenino y 2 masculino.

Los métodos fundamentales que se utilizaron fueron los siguientes:

**Teóricos:** Permiten revelar las relaciones esenciales de del objeto de investigación no observables directamente. Participan en las etapas de formulación del problema, y en el análisis de los resultados.

**Histórico –lógico:** Con él se estableció el estudio y antecedentes de los fenómenos objetos de la investigación.

**Empíricos:** Son los que revelan y explican las características del objeto directamente a la práctica, permiten la búsqueda y recogida de información para el logro de los objetivos <sup>o</sup>

**Observación:** Considerado como una forma elemental del conocimiento científico se utilizó para el análisis de la calidad de la ejecución de los ejercicios evaluados, así como el desarrollo de la preparación técnica en cada una de las etapas.

**Medición:** Es la correspondencia que se establece entre los fenómenos estudiados por una parte y su expresión numérica.

## **TÉCNICAS**

Entrevista: Conversación dirigida al logro de determinado objetivo, que se puede establecer con una persona o grupo de personas.

Indicadores básicos que intervienen en la selección de posibles talentos

1-Resultados iniciales en los ejercicios básicos que constituyen marcadores motores

Resultados iniciales exigidos en Cuba. Atletas con tendencia a alta capacidad de resistencia. Sexo femenino, en edades 14-15 años. (Programa de preparación del deportista, medio fondo y fondo, 2004).

2- Ritmo o tempo de desarrollo de las capacidades dominante

Tempo: Medida cuantitativa absoluta o relativa del desarrollo de una capacidad motora en un tiempo dado. ¿Cómo se calcula el tempo?

Tempo absoluto

$x=R_2-R_1$ . Donde x es el tempo absoluto, R2 es el resultado de la segunda medición y R1 es el resultado de la primera medición.

Tempo relativo.  $x\%=100(R_2-R_1)/R_1$

3- Ritmo o tempo de desarrollo de los resultados competitivos

ES la medida absoluta o relativa del incremento de los resultados deportivos en un período dado. Se calcula de forma similar al tempo de incremento de las capacidades motoras.

4-Ritmos de asimilación de la carga de entrenamiento.

Cantidad de volumen e intensidad que asimila el atleta por días, mesociclos y etapas, respecto a la media poblacional que entrena

5. La herencia genética

Talla=  $0.54 (\text{Estatura (P)}+\text{Estatura (M)})$

Donde Estura (P) ES la estatura del padre. Estatura (M) ES la estatura de la madre.

6- La intuición del entrenador. La extrapolación en la intuición. La observación como método de la Intuición. La experiencia precedente. Principio de la intuición.

## Análisis de los resultados

### Metodología para la realización de las pruebas

#### 30 m volantes:

Será ejecutado de uno en uno, con una distancia de 10 m de impulso. Se les orienta a los aspirantes, que deben correr 40 m al máximo de sus posibilidades. A los 10 m estará parado un entrenador o profesor, con su mano más hábil abierta a la altura del pecho y los dedos unidos. Al interrumpirse el plano vertical imaginario de los 10 m, por la imagen del aspirante que se desplaza a máxima velocidad, moverá rápidamente su mano hacia abajo, sin despegarla del pecho. Esa es la señal para que el cronometrista comience a medir el tiempo, su resultado se expresa en segundos.

#### Salto de longitud sin carrera de impulso

Este es un ejercicio dirigido a evaluar el nivel de la fuerza explosiva con tendencia horizontal, de los miembros inferiores. Se ejecuta en una superficie totalmente plana, preferiblemente en el foso de salto de longitud. La ejecución debe ser estandarizada. Para ello hay que remover la arena hasta lograr que se encuentre completamente en línea con el plano en que se coloca el practicante para realizar el salto. El inicio del ejercicio será delimitado por una línea de cal u otro material, situándose el aspirante detrás de esa línea. En la posición inicial los brazos estarán extendidos arriba. El aspirante realiza el movimiento pendular abajo-atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción adelante de los brazos, empujando la superficie donde se apoya fuerte y simultáneamente con sus dos piernas. Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer. Es común que esta huella sea dejada por los talones. Se dan 3 oportunidades y se selecciona el mejor resultado, el cual se expresa en metros.

#### 60 m con salida baja.

Mediante la carrera de 60 m con salida baja se intenta valorar la velocidad del practicante, ya que es un ejercicio donde se ponen de manifiesto el tiempo de reacción, la capacidad de aceleración y la velocidad de desplazamiento.

Este ejercicio se ejecuta de acuerdo con las reglamentaciones de la IAAF para las carreras de 100 m. Si no se utiliza la señal de salida con un disparo, se hace necesario que se utilice una palmada, para que los cronometristas comiencen a medir el tiempo al hacer contacto las palmas de las manos del juez de salida, o la unión de dos tablas que sirvan como estímulo auditivo. El resultado se expresa en segundos.

Abdominales en 30 segundos.

Esta actividad posibilita conocer el nivel de fuerza abdominal. Partiendo de la posición inicial, acostado atrás, con las manos sobre la región pectoral, codos separados y extremidades inferiores semi-flexionadas que deben ser mantenidas en posición por un compañero. Pasar a la posición de sentado con rapidez la mayor cantidad de veces posible en el tiempo señalado. El resultado se expresa en repeticiones.

Carrera de 1000m (F y M).

Esta carrera se emplea para valorar el nivel de resistencia anaerobia-aerobia de los practicantes, la salida se realizará similar a la de los 30 m lanzados o volantes, con salida alta. Se utiliza la reglamentación de la IAAF para las carreras de 1500 m, las series no deben conformarse con más de 8 niños.

La evaluación del nivel de preparación física responde a una necesidad pedagógica: la retroalimentación del proceso de formación del principiante en la esfera de su desarrollo biológico, como consecuencia de la ejercitación sistemática en Atletismo. No basta medir hay que evaluar.

Lanzamiento de la bala de frente (balas 3kg femenino y 4 kg masculino)

Posición inicial de frente al área, con las piernas separadas al ancho de los hombros, el tronco erguido y la bala entre ambas manos entrelazadas a nivel de las rodillas y ligera flexión. A partir del aumento de la ligera flexión se efectúa el lanzamiento al frente, manteniendo los pies detrás de la línea de lanzamiento. El resultado se expresa en metros indicadores para la selección de talentos. Evaluaremos por el SUCAC, por el Programa de Preparación del Deportista de Fondo y medio fondo y la selección deportiva por eventos en el atletismo orientado por la comisión nacional.

Normas de selección para ingresar en la EIDE categoría 12 – 13 años

SEXO	FEMENINO		MASCULINO	
Edad	12	13	12	13
60 metros.	9,0	8,6	7,8	7,6
Salto de long. S/C	2,15	2,20	2,40	2,50
Lanzamiento de bala de espaldas al área	9,10	9,30	9,30	9,70
Abdominales (30 s)	20	23	22	25
Carrera de 1000 m	3.30	3.20	3.18	3.10

Indicadores de evaluación de los test en las categorías 12-13 femenino y masculino.

Pruebas	femenino					
	12 años			13 años		
	R	B	E	R	B	E
Rapidez (60 m)	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6	8,4
S. de longitud s/c	2,15	2,20	2,25	2,20	2,25	2,30
Lanz. bala de Espaldas (m)	9,00	9,30	9,90	9,40	9,90	10
Abdomin. en 30 Seg ( rep.)	18	20	22	21	23	25
Carrera de 1000m planos	3:35	3:30	3:25	3:25	3:20	3:15

Indicadores de selección en los atletas de medio fondo

1000 m ( min).						
Pruebas	masculino					
	12 años			13 años		
	R	B	E	R	B	E
Rapidez (60 m)	8,0	7,8	7,6	7,8	7,6	7,4
S. de longitud s/c	2,35	2,40	2,45	2,45	2,50	2,55
Lanz. bala de Espaldas (m)	9,60	9,90	10	9,80	11	12
Abdomin. en 30 Seg ( rep.)	20	22	24	23	25	27
Carrera de 1000 m ( min).	3:20	3:18	3:13	3:10	3:05	3:00

Normas para el atleta continuante de la EIDE, categorías 12 – 13 y 14 – 15 años

SEXO	FEMENINO				MASCULINO			
EDAD	12	13	14	15	12	13	14	15
PRUEBAS								
Rapidez 60 metros.	9,0	8,8	8,6	8,4	8,5	8,3	8,1	7,9
Salto de long. S/C	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45
Lanzamiento de bala.	8,30	8,70	9,10	9,50	9,15	9,40	9,65	10,00

Abdominales (30 s)	20	23	24	26	21	23	25	27
carrera de 1000 m	3,25	3,20	3,15	3,10	3,20	3,15	3,00	2,55
RESIST. (2000 F-3000 M)	-	-	6,45	6,40	-	-	9,35	9,25
MARCHA D. (3000 F-4000 M)	-	-	15,30	15,10	-	-	19,45	19,00
CARRERA 1000 m. C/V	-	-	3,22	3,18	-	-	3,15	3,09

Estas normas son válidas para permanecer en la escuela y para pasar a la categoría superior.

En el caso de la carrera de resistencia la distancia debe variar según las particularidades del atleta, considerando fundamentalmente la edad deportiva y cronológica del mismo, así como la distancia para la cual se prepara en la categoría, para lo cual recomendamos las siguientes variantes:

	Femenino	Masculino
Medio fondo - 3000 m.		5000 m.
Fondo - 5000 m.		8000 m.
Marcha D. - 3000 m.		5000 m.
	10000 m.	20000 m.

La evaluación de las marcas en estas distancias depende de factores individuales que analizará consecuentemente el entrenador.

.-Evaluación del índice de resistencia.

A continuación se expone una de las variantes para evaluar el índice de resistencia de los medio fondistas.

Evaluación del Índice de Resistencia especial para el corredor de 400-800 m.

Evaluación femenino masculino

Excelente	64-66	56-58
Bueno	66.1-68.0	58.1-60
Regular	68.1-70	60.1-62.0

Este indicador permite al especialista evaluar la relatividad en el desarrollo de las capacidades rapidez y resistencia, determinándose mediante la siguiente operatoria:

$IR = VM\ 60 - VM\ 1000$  Donde  $IR = \text{ÍNDICE de resistencia}$ .

$VM\ 60 =$  Velocidad media en 60 metros

$VM\ 1000 =$  Velocidad media en 1000 metros.

$VM =$  Distancia / Tiempo (seg.)

Ejemplo: Tiempo en 60 m. 9,8

Tiempo en 1000 m. 3:54

$VM60 = 60 / 9,8 = 6,12\ m/s$

$VM1000 = 1000 / 234 = 4,27\ m/s$

$IR = 6,12 - 4,2 = 1,85$  (Resultado del índice de resistencia)

## **CONCLUSIONES**

- 1-Si los atletas cumplen con las normas de evolución planteadas en el trabajo, los atletas podrán mantenerse en la EIDE y pasar a categorías superior.
- 2- El cumplimiento de las marcas señaladas y los índices de resistencias por los atletas de fondo y medio fondo, les permitirá alcanzar resultados positivos en competencias nacionales.
- 3- Los entrenadores de fondo y medio fondo le dan seguimiento a los aspectos anteriormente señalados para regular y aplicar cargas de entrenamiento.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Zatsiorski V.M. (1989). Metrología deportiva .Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
2. HAHN E. (1988). Entrenamiento con niños .Ediciones Roca S.A España.
3. Volkov, V y Filin V. (1989). Selección deportiva. Editorial FIS, Moscú
4. Colectivo de autores. (2000). Programa de preparación del deportista. Medio fondo, fondo y caminata.--La Habana: Ed. José A. Huelga, (proceso de impresión)
5. E. Romero (2003). Sistema Único de Clasificación del Atletismo Cubano. Soporte magnético.
6. P. Hernández (2003). Actualización de las normas de capacidades motrices en la población cubana como medio de evaluación de los planes y programas de Cultura Física General en Cuba .Ciudad de la Habana.
7. A. López (2003). El proceso Enseñanza Aprendizaje en Educación Física hacia un enfoque integral. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
8. Morales, A y E. Romero. (2005). La selección de talentos en el deporte de alto rendimiento. Disponible en <http://efdeportes.com/>, revista digital, Buenos Aires, año 10,no90,2005.
9. Comisión Nacional de Atletismo. (2004) Programa para la formación básica del corredor de fondo, medio fondo. Ciudad Habana, (Accesible en soporte magnético).
10. Comisión Nacional de Atletismo (2006). Programa de iniciación en el eslabón de base del Atletismo cubano, edades 8-11 años. Ciudad Habana, (Accesible en soporte magnético).
11. Colectivo de autores (2010) Libro Programa de Preparación de Deportista Atletismo. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte.