

Test para la selección de posibles talentos deportivos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil

Test for selecting potential sports talents in the middle-distance races to enter to the junior category

Profesor/a Asistente
Universidad de Ciencias de la Cultura Física
y el Deporte "Manuel Fajardo", Facultad Guantánamo
(Cuba)

Lic. Osmany Domínguez Donatien
Lic. Yunier Duvergel Rodríguez
osmany@gtm.uccfd.cu

Resumen

Resulta de vital importancia que se busquen nuevos métodos para seleccionar talentos deportivos en el deporte de atletismo, específicamente en las carreras de medio fondo a partir de la importancia que repercute para el país, lo que propicia mayores resultados a este deporte en el territorio, además posibilita que en nuestras escuelas de formación deportiva existan verdaderas promesas para esta disciplina; por lo que fue necesario elaborar un test para la selección de los posibles talentos deportivos en el área medio fondo y de esta forma contribuir a mejorar la selección de los posibles talentos deportivos en el área de medio fondo masculino para la categoría juvenil de la EIDE de la provincia Guantánamo. Para la realización de este trabajo se hizo un estudio a los cuatro atletas del área de medio fondo de la EIDE de la provincia Guantánamo de la categoría juvenil, a los que se les aplicó una prueba física; además se revisaron los documentos donde se recoge la selección de años anteriores. Esta investigación surge a partir de los pocos elementos que ofrece el programa de preparación del deportista para la selección de estos atletas en esta categoría, además de no explicar con claridad cada uno de los test que se ofrecen. Pudimos verificar la factibilidad de los indicadores a través del criterio de usuario. Por lo que proponemos utilizar la propuesta del test para la selección de los posibles talentos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil.

Palabras clave: Atletismo. Test. Métodos. Atletas.

Abstract

It is vital to seek new methods to select talented athletes in the sport of athletics specifically in middle-distance races from the importance of impact for the country, as it provides better results to the sport in the country, also enables that in our sports training schools have real promise for the sport, so it was necessary to develop a proposal for a test for the selection of potential sporting talent in the middle distance area and thus help to improve the selection of potential sporting talents in the area of middle-class male for juvenile EIDE Guantanamo province. For the realization of this work was to study four area athletes through the EIDE background Guantanamo province of the youth category, they applied a physical test. It also reviewed the documents that include the selection of previous years. This research arises from the few elements that provide the athlete's training program for the selection of these athletes for category besides not clearly explain test each offer. We were able to verify the feasibility of the indicators through the user criteria. So we propose to use the test proposed for the selection of potential talent in the middle distance area to enter the junior category.

Keywords: Athletics. Test. Methods. Athletes.

Recepción: 11/09/2014 - Aceptación: 23/12/2014

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 203, Abril de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introducción

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 al deporte de jóvenes talentos que aspiran a alcanzar los mayores resultados.

Selección significa elegir entre muchos sujetos, basándose en características existentes o potenciales, suponiendo que los sujetos seleccionados están aptos en ciertas actividades y para algunos deportes en mayor medida que para otros.

Para realizar una selección eficaz en el deporte juvenil es importante saber no solo el ideal deportivo, sino también los modelos intermedios que caracterizan al deportista en las distintas etapas de su superación deportiva.

En nuestro país la selección deportiva está fundamentada por observaciones basadas en la vasta experiencia de los entrenadores.

Proponer test para la selección de talentos resulta de gran importancia para los entrenadores, por cuanto se eliminará el problema de los criterios; realizando la selección con un método científico, aplicado de igual modo para todos los individuos, se eliminan los errores que se cometen, pues en ocasiones se seleccionan individuos no dotados y se retienen como talentos, causando gastos al estar incluidos en la selección, y en el peor de los casos se excluyen de la promoción y se pierden atletas que sí reúnen las condiciones.

En su mayoría, los trabajos realizados sobre la selección deportiva, sólo se limitan a describir las dificultades inherentes a la búsqueda de los talentos y las fases por las cuales transita este proceso, sin realizar propuestas de solución que permitan al primer eslabón de la cadena en la búsqueda, disponer de una guía con parámetros medibles para la detección y promoción, que la misma se constituya en indicadores evaluativos que permitan controlar la evaluación del talento por las distintas fases por las cuales debe transitar, hasta llegar a la última selección para los equipos de alto rendimiento.

Por esta razón, los entrenadores del atletismo en Guantánamo, se trazan metas para buscar vías de solución a los diversos problemas existentes en la selección de talentos deportivos en este deporte para ingresar a la categoría juvenil, principalmente desde el punto de vista físico, con el objetivo de lograr mejores resultados, no solo en la provincia sino también a nivel nacional.

Este trabajo va encaminado a realizar un estudio de la propuesta de un test físico que se pudieran aplicar a los atletas que ingresan a la categoría juvenil en el área de medio fondo, sin quitarle importancia a la parte psicológica, fisiológica y otros componentes, dirigido fundamentalmente a la búsqueda de talentos deportivos en las carreras de medio fondo.

Desarrollo

Fases o etapas del proceso de selección deportiva

El proceso de selección deportiva a nuestro juicio debe realizarse sobre la base del modelo real de los atletas que componen un deporte determinado. Este modelo debe reunir la cantidad de componentes necesarios de aspectos psicológico, sociológico, pedagógico, medico biológico, físico y técnico para que puedan ser utilizados por entrenadores y profesores de educación física en las distintas fases de la selección deportiva y ulteriormente en la preparación del mismo como referencia.

El proceso de selección deportiva de los talentos transcurre en 3 etapas importantes:

- Identificación del talento,
- La captación
- Proceso de selección.

Factores para captar un talento

Los criterios para captar un talento no pueden ser universales, sino que depende de cada deporte.

- Factores antropométricos: Se relacionan con la estructura física del individuo estructura-peso, la envergadura del perímetro de diversas partes corporales (muslo, tórax.).
- Cualidades físicas básicas: Las cuatro capacidades físico-básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad).
- Condiciones tecnomotrices: Produce el movimiento deportivo. Depende del sistema nervioso

central, base psico-física o psicomotor.

- Capacidad de aprendizaje: Psíquicos-Intelectuales.
- Comprensión
- Capacidad de observación
- Análisis y velocidad para el aprendizaje.
- Predisposición para el aprendizaje: Posterior a la captación específica.
- Capacidad de esfuerzo.
- Perseverancia.
- La dirección o capacidad cognitiva: concentración, inteligencia motriz y creatividad.
- Capacidad efectiva: superación, estrés y estabilidad emocional.
- Condiciones sociales.
- Predisposición para el rendimiento.
- Herencia
- Edad biológica.
- Edad óptima.
- Estado de salud.

El proceso de selección y detección de talentos en Cuba

El proceso de selección y detección de talentos en Cuba transcurre a través de un sistema que posibilita el seguimiento del niño desde su ingreso a la escuela en la Educación Física, hasta que es captado para comenzar a practicar una disciplina deportiva, hasta nuestros días ha sido lo suficientemente efectivo, como para mostrar ante el mundo los excelentes resultados que hoy alcanzamos, sin embargo consideramos que su eficiencia no es así en el marco interno y específicamente en nuestro territorio, puesto que son violadas etapas en este sistema, que son necesarias transitar, para el mayor aprovechamiento de las potencialidades del talento.

El desarrollo de los niños y adolescentes proporciona al personal calificado una información importante sobre la selección de jóvenes dotados para la práctica del deporte. La búsqueda de jóvenes talentos, ha aumentado su importancia en la medida que se ha identificado con los distintos niveles, ello está acompañado de un aumento correspondiente de la capacidad general de los rendimientos deportivos.

Parámetros actuales para la selección deportiva que existen en Cuba

- Percentil 90
- Pruebas físicas

- Pruebas técnicas.
- Mediciones de talla y en algunos casos peso corporal.

Características fisiológicas de los adolescentes en la edad 16-19 años

A partir de esta edad, se permite dedicarse a la mayoría de los tipos de deportes. En esta edad se pueden alcanzar los más altos resultados deportivos.

Otras características:

En el sistema locomotor

- Los ritmos de crecimiento del cuerpo en longitud son más lentos.
- El incremento del peso va en aumento.
- Continúa la dosificación del esqueleto que culmina a los 24 ó 25 años.
- Los músculos aumentan el volumen y alcanzan el del 43- 44 % del peso corporal lo que se acompaña de gran aumento de la fuerza muscular y la resistencia física.
- Mejora la capacidad de coordinación de los movimientos.

En el sistema cardiovascular

- Se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la condición de los vasos sanguíneos.
- La frecuencia del pulso y el nivel de la tensión arterial se acercan a los normales en el adulto.
- La función cardiaca se hace más estable.

En el sistema Nervioso Central

- Culmina el desarrollo del SNC.
- La actividad de los grandes hemisferios es suficientemente acabada y armónica.
- Mejora la actividad analítica y sistemática.
- Se alcanza una alta perfección del segundo sistema de señales.
- Aumento de la estructura celular interna de la masa encefálica.
- Se perfeccionan los procesos de excitación e inhibición y su interrelación.
- Perfeccionamiento paulatino de la actividad nerviosa superior.
- Los procesos nerviosos se tornan más equilibrados.

Premisas previas para captar talentos.

- La edad del niño: etapa infantil o inicio de la adolescencia – en la pubertad, edad

biológica, edad cronológica (5 años de diferencia).

- La característica que se orienta
- Los resultados de las competencias.
- Mayor crecimiento o crecimiento prematuro por parte de muchos niños que ganan las competencias escolares, lo cual distorsiona los resultados crea falsas expectativas que luego no se confirman.
- Mayor nivel de agresividad.
- Medios disponibles.
- Distintos niveles de motivación.

Principios de selección de talentos deportivos

A partir de los principios enunciados por Francesc Solanellas (1996), consideramos que los principales aspectos teórico-conceptuales valorados hasta ahora pueden sintetizarse bajo la forma de algunos postulados generales a respetar en el estudio de la detección de talentos deportivos:

- La selección de talentos se basa en una predicción de la performance de los individuos.
- La selección del talento deportivo debe tener en cuenta las exigencias de cada disciplina deportiva.
- Siendo el rendimiento deportivo multidimensional, la selección debe hacerse desde una aproximación multidisciplinaria.
- La selección del talento deportivo debe tener en cuenta el aspecto dinámico de la performance, es decir: la contribución relativa de las determinantes para explicar las performance según varía la edad de los individuos, ciertos aspectos del rendimiento se pueden mejorar con el entrenamiento y la maduración.

En definitiva, consideramos que la selección de talentos deportivos es una necesidad basada en dos aspectos: la selección de verdaderas promesas, y la "reorientación" de jóvenes no dotados para el deporte.

Propuesta de test físicos para la selección de los posibles talentos deportivos en el área de fondo masculino categoría juvenil

En este apartado expondremos el test para la selección de posibles talentos deportivos para el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil en la EIDE de la Provincia de Guantánamo, antes se ofrece algunas consideraciones con relación al test.

Test es toda observación, medición o registro que se hace con el objetivo de investigar aspectos de la preparación física, técnica o táctica de los sujetos sometidos a estudio

Los test aportan información sobre:

- El desarrollo de las cualidades motrices de fuerza, rapidez, resistencia y flexibilidad; al medir los indicadores biomecánicos asociados a dichas capacidades
- El nivel de preparación física, técnica y táctica de los investigados, al medir los indicadores apropiados.

Elementos sobre la aplicación del test

- El diseño de la prueba, atendiendo a lo que se desea medir y teniendo presente los resultados que otros han obtenidos en la aplicación de la misma.
- La selección de los sujetos a quienes será aplicada.
- La técnica y los medios que serán empleados.
- Los procedimientos y las condiciones de aplicación del test.
- Las veces que será repetido el test, manteniendo las condiciones necesarias.

Principales aspectos en la aplicación del test



Estandarización

Consiste en prefiar las condiciones, los procedimientos y en fin la metodología de aplicación del test, de manera que los resultados de la misma puedan servir de referencia para la comparación con los resultados de otros investigadores al aplicarla

Validez del test

Un test se dice que es válida cuando ofrece un satisfactorio nivel de información sobre la cualidad, el indicador, la característica del movimiento o cualquier otro aspecto que se quiera medir. ¿Cómo averiguarlo?

Confiabilidad del test.

El test es confiable cuando al aplicarla varias veces, los resultados son equivalentes y cualesquiera de las mediciones puede ser tomada como resultado del test.

Evaluación del test

- Evaluar es encontrar una ley de transformación que permita transformar los resultados en puntos.
- La ley de transformación es la escala de evaluación.

Normación del test

Normar es poder asignar a los resultados de los deportistas diferentes niveles de gradación.

Las investigaciones científicas han revelado que los tiempos de 300 metros nos dan una mejor estimación para predecir los tiempos de 800 y 1500 metros, incluso el VO₂máx (Capacidad Máxima de Oxígeno).

El test de 300 metros es un indicador del rendimiento de las carreras de 800 y 1500. También muestra que conforme aumenta la velocidad máxima, las fuerzas verticales que deben ser aplicadas sobre el suelo (para decelerar el peso corporal) deben aumentar de forma proporcionalmente directa. Muestran que son estas fuerzas de apoyo las que verdaderamente limitan la velocidad punta del corredor. La frecuencia y la longitud de zancadas son secundarias, y con la capacidad de poder aplicar fuerzas de apoyo de forma continua, las dos primeras mejorarán la carrera

Partiendo del criterio de que las carreras de medio fondo las gana el más rápido y no el más resistente, proponemos el test de 300 metros puesto que el mismo tiene como objetivo evaluar la velocidad media, la resistencia a la velocidad y la frecuencia cardiaca máxima, aspectos de suma importancia para la selección de los atletas de medio fondo.

Propuesta del test

Nombre del test: Test de 300 metros planos.

Definición de lo que se mide: con el mismo se mide frecuencia, cardiaca máxima, tiempo en la distancia recorrida, tiempo de recuperación y velocidad media.

Objetivo: valorar la resistencia anaerobia, la capacidad de recuperación cardiaca y determinar el umbral anaerobio y la velocidad media.

Metodología: Se coloca al atleta detrás de una línea que delimite una distancia determinada y a la señal del profesor el mismo correrá al máximo de su capacidad una distancia de 300 metros.

Tarea: El atleta debe ejecutar carrera continua al máximo de su posibilidad a una distancia de 300 metros.

Orientaciones de estandarización

- La prueba se realiza después de un previo calentamiento.
- Se debe tomar el pulso al inicio del calentamiento.
- Después de terminada la prueba.
- A los tres minutos de terminada la prueba.

Normas: las pulsaciones se toman en 15 segundos y se multiplica por cuatro y se realiza una sola carrera.

Medios e instrumentos

- Zapatos especiales.
- Pista de atletismo.
- Cronómetro.

Investigadores

Participan en la prueba dos entrenadores, ambos para la aplicación del test (tomar pulso, coger el tiempo de la prueba, medir la velocidad media)...

Normativa de evaluación

B: ≤ 37.1	}	Tiempo de la carrera
R: 37.2 – 38.1		
M: > 38.2		
B: ≥ 8.82	}	Velocidad media
R: 8.81 – 7.06		
M: < 7.06		
B: 180 – 190	}	Fc máxima
R: 190 – 200		
M: > 200		
B: 150 – 160	}	Fc después de tres minutos
R: 160 – 170		
M: > 170		

Clave de evaluación del test

- Si cumple de manera satisfactoria con los cuatro elementos que se miden en el test obtiene la calificación de B.
- Si en uno o dos de los elementos que se miden en el test, no lo cumple de manera satisfactoria, es decir obtiene la evaluación de regular o mal obtiene la calificación de R.
- Si no cumple de manera satisfactoria, es decir obtiene la evaluación de regular o mal en más de dos de los elementos establecidos en el test obtiene la calificación de M.

Para la evaluación de la factibilidad del test fue necesario hacer un análisis de confiabilidad mediante el cálculo del coeficiente de correlación de Pearson para el test de los 300 metros, lo que va partir tomar cualquiera de las mediciones como resultado del test. El primer indicador que es el tiempo de la carrera la correlación es significativa al nivel de 0,01 lo que significa que en el 99% de las pruebas hay una correlación fuerte.

Además como parte del proceso investigativo, se ha realizado una valoración del test físico, a partir de los criterios de los usuarios que están relacionados con el mundo del entrenamiento deportivo.

Los mismos presentan las siguientes características.

- Experiencia profesional.
- Efectividad de su labor profesional.
- Disposición para valorar la propuesta.

Los especialistas escogidos reúnen las siguientes particularidades.



Nº	Función	Especialidad	Título o grado científico	Años de experiencia
1	Profesor de Atletismo (fondo y medio fondo M)	Cultura Física	Especialista	30
2	Profesor de Atletismo (fondo y medio fondo F)	Cultura Física	Especialista	23
3	Profesor de Atletismo	Cultura Física	Licenciado	5
4	Metodólogo de Atletismo	Cultura Física	Especialista	33

En sentido general se considera que los resultados obtenidos en el método de Criterio de usuario son satisfactorios y se corresponden con los intereses de la tesis de resolver una problemática de actualidad para el mejoramiento del proceso de selección de los posibles talentos en el área de medio fondo.

Conclusiones

El estudio de los antecedentes históricos y referentes teóricos así como la actualidad del tema del proceso de selección, nos permitió elaborar una propuesta de un test para la selección de los posibles talentos deportivos en el área de medio fondo masculino, categoría juvenil para ingresar a la EIDE de la provincia Guantánamo.

La propuesta que se propone le da solución al problema científico que se plantea, a partir de de la propuesta del test de los 300 metros para mejorar el proceso de selección de los posibles talentos deportivos en el área de medio fondo masculino categoría juvenil para ingresar a la EIDE de la provincia Guantánamo

Los resultados obtenidos con la aplicación del método criterio de usuario se considera de gran utilidad, por lo que el test propuesto es factible y de gran utilidad para los entrenadores de atletismo del área de medio fondo.

Bibliografía

- Arnot, R. Gaines, C. (1991). Seleccione su deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ballestanos. J. M. (1992) Manual de entrenamiento básico de la IAAF. Madrid: Editorial IAAF.
- Barrios, J. y Ranzola, A. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana: Editorial Deportes.
- Blázquez, D (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, INDE Publicaciones.
- Castillo, C. (1997). Modelo pedagógico para la formación y desarrollo de habilidades, hábitos y capacidades. La Habana: Ed. IPLAC.
- Cuba. Instituto Nacional de Deporte y Recreación. Programa de preparación del deportista de remo. Ciudad de la Habana: INDER.
- Federación Internacional de Atletismo (1892-1984). Retrospectiva Comité Olímpico Internacional.
- Ficher, R.J. (1992). Análisis de los procedimientos de selección. La Habana: ISCF.
- Forteza de la Rosa, A. (1997) Entrenamiento deportivo. Alta metodología. México DF: Editorial Olimpia.

- Rodríguez Hernández, C.R. (2000) Metodología para selección de talentos en la Provincia de Sancti Spíritus en las edades de 10 a 15 años sexo femenino en el deporte baloncesto. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 28, Diciembre. <http://www.efdeportes.com/efd28/balonc.htm>