

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO.

TÍTULO: Propuesta de normativas para el control y evaluación del rendimiento físico de los atletas de balonmano masculino de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado”.

AUTOR: MSc. Luís Alberto Hernández Pérez.

RESUMEN CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Luís Alberto Hernández Pérez.

Lugar y año de Nacimiento: Paso Real de San Diego, Los Palacios, Pinar del Río, 1958.

Categoría Científica: Master en Ciencias; Metodología en el Entrenamiento Deportivo.

Como logros científico o técnicos: Ha publicados artículos en la revista digital Argentina Efdeportes, sus resultados científicos los ha expuestos en Jornadas como la de la EIEFD, FCF de Holguín y FCF de Pinar del Río, como entrenador deportivo ha resultado Campeón Nacional en el deporte de Balonmano en 6 ocasiones y fue entrenador de la selección nacional femenina de este deporte.

Actualmente es profesor de balonmano y Jefe del Departamento Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo de la FCF “Nancy Uranga Romagoza” de Pinar del Río.

Dirección Particular: Calle 16, No.2104 entre 21 y 23, Paso Real de San Diego, Los Palacios, Pinar del Río.

Email; betopaso@fcf.pinar.cu

RESUMEN

En este trabajo usted encontrará una caracterización de los factores de rendimiento del Balonmano, subdividiéndolo en cuatro bloques, condición física, exigencias técnico tácticas, factores psicológicos y medidas antropométricas. También aparecen las normativas del Programa de Preparación del Deportista y las adjuntas a él.

Esta investigación la realizamos en la EIDE "Ormani Arenado Lionch" de nuestra provincia, con el equipo de balonmano masculino de la categoría 15-16 años, pues se observaba que se presentaban algunas deficiencias relacionadas con la preparación física de estos atletas, pero cuando analizábamos los informes de preparación del deportista, principalmente el análisis del rendimiento físico se apreciaba todo de una forma distinta, debido a que aquí la mayor cantidad de deportistas estaban evaluados con la máxima calificación.

Por eso estamos trabajando para adecuar las normativas a las características de estos atletas y de esta forma constar con un instrumento que nos permita evaluar y controlar el rendimiento físico de estos con mayor fidelidad.

INTRODUCCIÓN

Al caracterizar los factores de rendimientos del balonmano debemos dividirlos en cuatro bloques: condición física, exigencias técnico-tácticas, factores psicológicos y medidas antropométricas. No cabe dudas de que no es una clasificación académicamente pero me parece operativa y que no queda excluido ningún elemento importante a revisar. Ahora el que nos ocupa es el factor de rendimiento físico, donde la velocidad es determinante en todas las acciones decisivas de juego. A estas exigencias de velocidad se debe responder en cualquier momento de la competencia, los momentos mas decisivos se suelen producir en los finales de los partidos donde acumulamos un importante grado de fatiga. Necesitamos poder aplicar la velocidad en régimen de resistencia. Los elementos de la resistencia son altamente entrenables. En cuanto a la resistencia, el balonmano se caracteriza por un esfuerzo predominantemente medio con acciones cortas de alta intensidad. Hablamos de una capacidad aeróbica media, exigencias aisladas

anaeróbicas lácticas (en ningún momento máximas) y cargas anaeróbicas alácticas (acciones de alta intensidad cortas) frecuentes. Las necesidades de resistencias se centran en la capacidad de recuperación tras acciones explosivas y la capacidad de realizar estas acciones en régimen de fatiga general. Al referirnos a la fuerza, en el juego aparecen todos los tipos de contracciones a excepción de las isocinéticas (propias de deportes con movimientos no balísticos, como natación o remos) excéntricos, concéntricos, isométricos, generalmente combinados. Las diferentes situaciones de juego exigen aplicaciones de fuerza con diferentes angulaciones, base de sustentación, velocidad de aplicación, etc.

La velocidad de reacción y de frecuencia debe desarrollarse entre los 7 y 12 años, ya que posteriormente habrá madurado el sistema nervioso central y estos mecanismos son muy poco modificables mediante el entrenamiento. Esto está reforzado porque dichos procesos requieren una alta exigencia coordinativa y es a estas edades, como se ha visto, cuando se puede incidir con éxito al respecto.

Así pues, basado expuesto anteriormente, se puede afirmar que a los 12- 14 años se puede y se debe iniciar el trabajo de velocidad, llegando al máximo entrenamiento entero 16 y 18 años. La velocidad de reacción comienza su entrenamiento entre los 8 y 10 años.

El programa de preparación del deportista necesita de una rigurosa exigencia y cumplimiento por parte de los técnicos, ya que el les brinda los lineamientos en los planes y programas, así como las orientaciones metodológicas que permitirán realizar un trabajo con mayor calidad.

Estos planes y programas requieren cada día de una mayor superación de nuestros técnicos, que posibiliten garantizar una sólida formación física, técnico-táctica y política-ideológica de nuestros niños y jóvenes, que hagan factible no sólo alcanzar los niveles actuales de resultados deportivos, si no en su futura labor social.

En el balonmano también tenemos este programa que resulta una guía para la preparación de los atleta desde el eslabón de base hasta el alto rendimiento, el mismo es de gran utilidad para nuestros entrenadores, pues los orienta en todos su trabajo, pero al igual que cualquier instrumento de trabajo se debe ir

perfeccionando, pues nos hemos dado cuenta que las normativas que se establecen en este para ingresar en las EIDE no están acorde con las posibilidades reales de las atletas, además no existen normativas para evaluar los test pedagógicos en las diferentes etapas del entrenamiento deportivo.

Es por eso que nos hemos dado a la tarea de elaborar unas normativas que se correspondan con las características esenciales de los atletas de balonmano masculino en la categoría 15-16 años de la EIDE "Ormani Arenado "de Pinar del Río, además que estas se muevan con el desarrollo que van alcanzando los mismos producto a la preparación recibida en el entrenamiento deportivo, pues de ser un patrón fijo e inmóvil no mostraría realmente el nivel físico de los practicantes.

A tal efecto estamos proponiendo estas normativas para tres momentos importante en el macrociclo de entrenamiento deportivo; primero un test al inicio de la etapa de preparación general, o sea dos semanas después de haber comenzado este entrenamiento, un segundo test al final de este etapa de preparación general, donde las capacidades físicas condicionales están en plenitud desarrollo y un tercer test al finalizar la etapa de preparación especial. Para cada uno de estos test se establecerán las normativas pertinentes.

Para hacer un mejor control de proceso de entrenamiento deportivo el entrenador debe utilizar como una de las vías para constatar cómo viene comportándose este, los test pedagógicos físicos, que van a resultar el termómetro de este proceso, diagnosticando en que capacidad física existe mayor dificultad y donde el proceso marcha satisfactoriamente. El nuestro deporte se realizan varias de estas pruebas diseminadas por las diferentes etapas del entrenamiento deportivo, que se evalúan con las normativas de ingreso para las EIDE en las diferentes categorías, que se encuentran en el programa de preparación del deportista de balonmano.

Este aspecto nosotros no lo consideramos positivo, primero porque entendemos que estas normativas no se ajustan a la características de los atletas de estos centros, pues están por debajo de las exigencias de estos; cuando estos ingresan pueden obtener una categoría evaluativa determinada y luego por la preparación

que los mismos van alcanzando pueden obtener otra más elevada, pero esto no nos indica que hayan obtenido una categoría superior y por lo tanto hayan mejorado su rendimiento físico, sino que como las normativas están como un medidor con un patrón inmóvil, que por lo tanto no se mueve acorde a nivel de preparación que debe ir alcanzando un atleta en esta etapa de entrenamiento, va aportando una información errónea al colectivo de entrenadores relacionada con la preparación física del equipo.

¿Como mejorar el control y evaluación del rendimiento físico de los atletas de balonmano masculino de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado”?, es el **problema científico** de nuestra investigación. Trazándonos las siguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Qué antecedentes teórico-metodológicos hacen referencia a la utilización de normativas para el control y evaluación del rendimiento físico en el balonmano escolar a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cómo se evalúa el rendimiento físico de los atletas de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río en el contexto actual?
3. ¿Qué elementos se deben tener en cuenta para la elaboración de las normativas para el control y evaluación del rendimiento físico de los atletas de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río?
4. ¿Cuál es el nivel de factibilidad que poseen las normativas propuestas para el control y evaluación del rendimiento físico de los atletas de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Nuestro trabajo tiene como **objeto de estudio**, el control del proceso de entrenamiento, teniendo como **campo de acción** el control y evaluación del rendimiento físico de los atletas de la categoría 15 -16 años de balonmano de la EIDE “Ormani Arenado, proponiéndonos como **objetivo**, Proponer normativas para mejorar el control y evaluación del rendimiento físico de los atletas del equipo de balonmano masculino de la EIDE “Ormani Arenado”, en la categoría 15-16 años.

Para ellos utilizamos un conjunto de **tareas científicas** que se sintetizan en:

1. Estudio de los antecedentes teórico-metodológicos que hacen referencia a la utilización de normativas para el control y evaluación del rendimiento físico en el balonmano escolar a nivel nacional e internacional
2. Caracterización del control y evaluación rendimiento físico que se realiza a los atletas de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río en el contexto actual.
3. Elaboración de las normativas para el control y evaluación del rendimiento físico de los atletas de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.
4. Valoración del nivel de factibilidad que poseen las normativas propuestas para el control y evaluación del rendimiento físico de los atletas de la categoría 15-16 años de la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Como **muestra** utilizaremos toda la matricula del equipo de balonmano masculino de la categoría 15- 16 años de la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río, Utilizando el muestreo intencional. El aporte práctico es la aplicación de estas normativas para evaluar los test pedagógicos físicos que se están aplicando en las diferentes etapas del entrenamiento deportivo de este deporte en la categoría 15-16 años en el sexo masculino. Mientras que el aporte teórico se enmarca en la elaboración de estas normativas adecuada a las características de los atletas para la evaluación de los test pedagógicos físicos que se deben aplicar en las diferentes etapas del entrenamiento deportivo en esta categoría.

FUNDAMENTOS TEORICOS:

Test Pedagógicos Físicos:

La eficacia y evaluación objetiva de las cualidades físicas del deportista y las posibilidades principales de los sistemas funcionales permite al entrenador y al deportista obtener una información objetiva que puede servir de base para tomar decisiones de carácter administrativo durante la programación del proceso encausado a desarrollar la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

El control de la preparación física puede tener carácter pedagógico o integral. Durante el control pedagógico se utilizan distintos métodos e índices que permitan evaluar de manera integral diferentes cualidades o elementos. Durante el control integral se estudian las posibilidades de distintos sistemas funcionales, órganos, cualidades y mecanismos que determinan el nivel de desarrollo de las principales cualidades físicas del deportista.

Los índices que se utilizan durante el control de la preparación física deben ofrecer una evaluación objetiva de las distintas cualidades del deportista, así como las posibilidades de los sistemas funcionales del organismo. Al mismo tiempo este índice deben responder a las demandas de cada forma concreta de control, a la calificación de cada deportista, al nivel de su preparación y a los objetivos y tareas de la etapa concreta de la preparación anual o de muchos años.

Según Armando Forteza, En el proceso de entrenamiento deportivo la forma de medir y observar el rendimiento se halla como parte orgánica del trabajo pedagógico de los profesores deportivos. No obstante esta afirmación, aún la forma y el sistema de controlar el rendimiento no están generalizados en todos los profesores, solo un pequeño grupo de estos aplican sistemáticamente los controles de rendimiento en el entrenamiento deportivo.

El control de rendimiento es necesario, por cuanto se requiere recibir una información periódica del estado de preparación del deportista. Una de las formas más efectiva para medir y observar (evaluar) el rendimiento deportivo (físico, técnico, táctico, etc.) es a través de los llamados test pedagógicos. Los más utilizados en entrenamiento deportivo son los test motores, éstos son fuentes de datos para la identificación y el pronóstico de los aspectos del rendimiento que deseamos evaluar. Estos tests, a través de sus pruebas generalmente definen de una forma relativamente independiente el objetivo motor a controlar.

Control del rendimiento;

Sobre el control del rendimiento deportivo, Janusz Czerwinski en su libro El Balonmano. Técnica, táctica y entrenamiento dice, Alcanzar una determinada meta mediante el trabajo didáctico en el deporte depende de un control

sistemático meticulado del programa de instrucción, control que debe abarcar la aptitud física general y específica, porque son elementos muy importantes en la constitución de la forma deportiva. La valoración meticulosa de estos elementos permite tener una opinión acertada sobre el nivel deportivo del grupo controlado de jugadores. El contenido de control debe abarcar el más amplio campo posible de aquellos elementos que deciden sobre la maestría deportiva del jugador.

El Dr Dietrich Harre en su libro Teoría del Entrenamiento Deportivo abarca los siguientes criterios y conceptos con los cuales coincidimos enteramente. Para poder registrar el rendimiento deportivo y los factores determinantes del mismo que lo condicionan, es necesario utilizar controles complejos de rendimiento y pruebas que se deben realizar bajo la dirección del entrenador, en colaboración con médicos, psicólogos del deporte, pedagogos y otros. De esta forma se pueden registrar y analizar los diversos factores determinantes para un rendimiento deportivo y evaluar sus resultados para poder emitir un juicio sobre el estado de entrenamiento.

Particularidades del desarrollo físico de los escolares mayores.

El comienzo de este periodo evolutivo (desde 13-14 hasta 17-18 años) coincide con la terminación del proceso de maduración sexual (pubertad). A esta edad los ritmos de crecimiento del cuerpo en longitud son más lentos, mientras que el incremento del peso va en aumento.

Además continúa la osificación del esqueleto (que a veces culmina a los 24-25 años), los músculos aumentan el volumen y alcanzan el 43-44% del peso total del cuerpo. Se observa un gran aumento de la fuerza muscular y de la resistencia física, mejora notablemente la capacidad de coordinación de los movimientos. En esta edad se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos; la frecuencia del pulso y el nivel de la tensión arterial se acercan a los normales en el adulto. Culmina el desarrollo del sistema nervioso central, en relación con lo cual mejora la actividad analítica y sintética, se perfeccionan los procesos de excitación e inhibición.

Desarrollo de los procesos psíquicos en la edad escolar mayor.

Aquí es característico el alto desarrollo de los procesos psíquicos y la capacidad en constante desarrollo de controlar estos procesos, en estas edades se produce el desarrollo de todos los tipos y propiedades de la atención; sobre todo se intensifica el papel de atención voluntaria, el atleta puede mantener de forma consciente y prolongada la estabilidad y la intensidad de la atención, que, no obstante, cambia fácilmente de un tipo de actividad a otra.

También se producen determinados avances en el desarrollo de la memoria voluntaria, el pensamiento adquiere una serie de particularidades esenciales: aumenta bruscamente la capacidad de analizar y generalizar datos, se desarrolla la actitud crítica del pensamiento, el interés por las cuestiones teóricas y la capacidad de razonar sobre temas abstractos.

En este periodo se desarrolla de manera muy intensa la imaginación, tanto la reproductora como la creadora. La imaginación creadora se manifiesta de forma fuerte y peculiar en la creación de imágenes del futuro, en sueños sobre grandes objetivos de la vida.

En los muchachos de estas edades se complican la actividad mental y las vivencias emocionales. Simultáneamente con la complicación y profundización de las vivencias emocionales disminuye en grado considerable la impulsividad de las reacciones emocionales, se acumula experiencia en el control de los propios sentimientos y en la regulación de las manifestaciones externas. El estado de ánimo se vuelve más estable ante las influencias casuales.

En estos se produce el desarrollo de la voluntad, la madurez creciente de esta, que está relacionada con la manifestación de cualidades volitivas tales como la actividad, la decisión, la valentía, la entereza y el dominio de sí. Estos alumnos son capaces de mantener una prolongada tensión volitiva y de superar conscientemente las dificultades, pero a pesar de esto se observa con frecuencia que los esfuerzos volitivos se distinguen por su impulsividad, a menudo les falta tenacidad, perseverancia, capacidad para superar las dificultades que se les presentan en el camino para lograr el fin planteado.

RESULTADOS ESPERADOS

Al concluir este trabajo nosotros esperamos obtener un instrumento que le brindará una información acertada del nivel de preparación física que van alcanzando estos atletas en el proceso de entrenamiento, este instrumento no es mas que;

Una propuesta de normativas, adecuadas a las características de estos atletas y que se correspondan con cada una de las etapas por donde estos transiten, que le sirvan a los entrenadores de balonmano masculino de la categoría 15-16 años de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río a evaluar y controlar objetivamente el rendimiento físico.

BIBLIOGRAFÍA

1. Colectivo de Autores. Psicología, Libro de texto. páginas 327 a 332.
2. Cruz Morera, José A. Programa de Preparación del Deportista de Balonmano. Comisión Técnica Nacional de Balonmano // Cuba // 93 p.
3. Hernández Pérez, Luis A. y Quiñones Rodríguez, Yarisel. Normativas para evaluarlos test pedagógicos físicos de las atletas de balonmano femenino de la categoría 13-14 años de la EIDE "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río. 2002, 40 p.
4. Hernández Pérez, Luis A. y Polanco Arteaga, Julio C. Normativas para evaluarlos test pedagógicos físicos de las atletas de balonmano femenino de la categoría 15-16 años de la EIDE "Ormani Arenado Llonch" de Pinar del Río. 2002, 38 p.
5. Sánchez, Paco; Aspectos básicos del juego colectivo ofensivo, Curso de iniciación al balonmano, Barquisimeto Venezuela Nov 2003.
6. Ávila Moreno, Francisco M. Detección de talentos en balonmano, Revista Digital Argentina Efdeportes, Enero de 2005.