



Indicadores para mejorar el proceso de selección deportiva especialidad velocidad-vallas categoría escolar

Indicators to improve the sports selection process speed specialty-hurdles school category

Indicadores para melhorar o processo seletivo esportivo da categoria escola especializada em velocidade-obstáculos

Ms.C. Francisco A. Bandera Daudinot*

<https://orcid.org/0009-0002-5768-0927>

Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física. Cuba

Ms.C. Eidel Josvany Sutherland Loicen

<https://orcid.org/0000-0002-5815-5481>

Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física. Cuba

Ms.C. Alexis Cobas Bisset

<https://orcid.org/0000-0002-5815-5481>

Combinado Deportivo “Los Olmos, Santiago de Cuba

Email: fbandera@uo.edu.cu

Como citar este artículo: Bandera Daudinot, F., Sutherland Loicen, E. y Cobas Bisset, A. (2024). Indicadores para mejorar el proceso de selección deportiva especialidad velocidad-vallas categoría escolar. *Arrancada*, 24(49), 279-289. <https://arrancada.cuaje.edu.cu>

RESUMEN

Existen carencias de indicadores básicos para preparar y evaluar el componente físico-técnico en atletas de velocidad- vallas en el Programa Integral del Deportista de Atletismo de la categoría 13 y 14 años, acorde a las nuevas modificaciones del sistema competitivo orientado por la Federación Nacional de Atletismo (FNA). Con esta investigación se aportan nuevos indicadores que contribuyen al mejoramiento de preparación de estos componente, al proceso de selección de talentos en este grupo etario para esta especialidad del Atletismo, favoreciendo el incremento de la calidad y los resultados deportivos, minimizando además, la deuda en la promoción de jóvenes posibles talentos de velocidad -vallas a los centros de altos rendimiento para la provincia de Santiago de Cuba. Se utilizaron los métodos de investigación de nivel teórico, análisis – síntesis de nivel empíricos la observación, la entrevista y estadística descriptiva que permitieron fundamentar la propuesta, y procesar los datos obtenidos. Este estudio se inserta en el Área de Resultado Clave de la dirección Nacional de Deporte de interés para la Comisión Nacional de Atletismo, consistente en profundizar en elaboración de instrumentos, herramientas y formas para determinar un posible talento en este deporte. Se han desarrollados estudios similares en el 2008, 2013 y más reciente en 2022 por la Universidad de Granma, relacionados a indicadores técnicos, biomédicos y para la detección de talentos del área de fondo respectivamente. No así sobre componentes físico-técnico y familiar de la especialidad tratada en este estudio.

Palabras clave: selección de talentos, indicadores, velocidad-vallas, dimensiones.

ABSTRACT

There are deficiencies in basic indicators to prepare and evaluate the physical-technical component in speed-hurdle athletes in the Comprehensive Program for Athletics Athletes in the 13 and 14 year-old category, in accordance with the new modifications of the competitive system guided by the National Athletics Federation (FNA). With this research, new indicators are provided that contribute to the improvement of the preparation of these components, to the selection process of talents in this age group for this specialty of Athletics, favoring the increase in quality and sports results, also minimizing the debt in the promotion of potential young speed-hurdle talents to high performance centers for the province of Santiago de Cuba. The research methods of theoretical level, analysis-synthesis of empirical level, observation, interview and descriptive statistics were used to support the proposal, and to process the data obtained. This study is part of the Key Result Area of the National Sports Directorate of interest to the National Athletics Commission, which consists of delving into the development of instruments, tools and ways to determine a possible talent in this sport. Similar studies have been developed in 2008, 2013 and more recently in 2022 by the University of Granma, related to technical, biomedical and talent detection indicators in the long distance area respectively. This is not the case for the physical-technical and family components of the specialty addressed in this study.

Keywords: talent selection, indicators, speed-hurdles, dimensions.

RESUMO

Existem deficiências nos indicadores básicos para preparar e avaliar o componente físico-técnico em atletas de velocidade com barreiras do Programa Integral de Atletas de Atletismo da categoria 13 e 14 anos, de acordo com as novas modificações do sistema competitivo orientado pela Federação Nacional de Atletismo (FNA). Com esta investigação são fornecidos novos indicadores que contribuem para a melhoria da preparação destas componentes, para o processo de seleção de talentos nesta faixa etária para esta especialidade do Atletismo, favorecendo o aumento da qualidade e dos resultados desportivos, minimizando também o endividamento na promoção de jovens talentos potenciais para centros de alto desempenho na província de Santiago de Cuba. Métodos de pesquisa em nível teórico, análise em nível empírico – síntese, observação, entrevista e estatística descritiva foram utilizados para fundamentar a proposta e processar os dados obtidos. Este estudo insere-se na Área de Resultados Chave da Direção Nacional do Desporto de interesse da Comissão Nacional de Atletismo, consistindo no aprofundamento do desenvolvimento de instrumentos, ferramentas e formas de determinar possíveis talentos nesta modalidade. Estudos semelhantes foram desenvolvidos em 2008, 2013 e mais recentemente em 2022 pela Universidade de Granma, relacionados com indicadores técnicos, biomédicos e para a detecção de talentos na área de formação, respectivamente. O mesmo não ocorre com os componentes físico-técnico e familiar da especialidade tratada neste estudo.

Palavras-chave: seleção de talentos, indicadores, obstáculos de velocidade, dimensões.

Recibido: septiembre/24

Aceptado: noviembre/24

INTRODUCCIÓN

El proceso de selección de talentos en el área de velocidad y en la especialidad de vallas del deporte Atletismo, ha sido objeto de múltiples investigación por diferentes especialistas, coincidimos en que, “la selección de talentos constituye hoy día uno de los aspectos de mayor importancia en el ámbito deportivo y es además, una de las causas de que existan numerosas teorías donde se analiza el papel de los que participan como objetos y sujetos de dicha selección”(Leyva, 2003, p. 13).

La selección de practicantes del deporte participativo de atletismo en los combinados deportivos, para el proceso de enseñanza y aprendizaje de esta actividad es una de las partes fundamentales que asegura el aumento continuo del futuro rendimiento con la finalidad de lograr mejores resultados competitivos calendarizados. De ahí la importancia de detectar talentos desde la más temprana edad lo que se ha convertido en un problema a resolver en las comunidades.

Por lo que considero muy importante que los profesores de educación física y los entrenadores del áreas deportivas así como los que trabajan en los centros de alto rendimiento,

deben continuar perfeccionando el proceso de selección de los alumnos que reúnen las condiciones y no pierdan aquellos que no son captados precozmente, así como darle seguimiento a través de las etapas de selección, para poder mejorar la reserva del atletismo.

En la actualidad, en el primer eslabón de la reserva deportiva que constituye la base atiende a más de un millón de alumnos de todos los niveles educacionales, con un claustro de elevado nivel, pues el 68 % posee nivel superior, se expuso en la I Conferencia Online de ciencias aplicadas al deporte de Alto Rendimiento en el 2020 donde además se mostraron debilidades del proceso como la elevada cifra de bajas en los centros de alto rendimiento (mil 685 el curso anterior); la disminución de practicantes en áreas deportivas; y el significativo número de atletas de perspectiva inmediata (API) identificados fuera de las escuelas especializadas, Esos atletas de la base, se encuentran en los municipios, donde la preparación no tiene el mismo rigor que en las escuelas del sistema deportivo

En su estudio investigativo plantea (Isidora, W. 2018 p-1) “La detección de talentos deportivos para el atletismo correspondiente a un rango etario promedio entre los 10 y 11 años (ambos sexos) se basa en el rendimiento físico obtenido mediante pruebas de valoración del rendimiento deportivo establecidas en la literatura. Delimitar indicadores físicos y médico-biológicos permite gestionar eficientemente el proceso de dirección del entrenamiento deportivo”

El deporte atletismo, además es un fenómeno biológico-social extremadamente complejo, con un contenido pedagógico concreto y una orientación educativa, en su existencia y en su desarrollo, no está exento de una base biológica lo que se conoce actualmente en el deporte como la biologización del entrenamiento deportivo, asumiendo un papel importante en la investigación científica, dirigida a solucionar los problemas de cómo estimular al organismo humano para la aplicación de cargas que produzcan nuevas adaptaciones en el deportista que respondan a las exigencias de las marcas que demandan las competencias, aunque en las edades de iniciación la preparación de los jóvenes practicantes va en busca de una formación multilateral.

Sin embargo los jóvenes que son seleccionados por sus aptitudes para conformar una reserva deportiva en este deporte, en algunas de sus especialidades requieren considerar, los aspectos antes señalados; Es por ello que definir indicadores precisos es muy importante para orientar de forma adecuada dicha preparación que sin alejarse de la multilateralidad se encamina al dominio de los elementos básicos de una especialidad del atletismo como es el caso de las carreras con vallas

Es vital perfeccionar el nivel cualitativo del proceso de identificación y selección de talentos en la conformación de las reservas deportivas en el territorio, el control de la preparación, la toma de decisión en los entrenadores deportivos, asegurando una mejor integración de estos procesos; fortalecer la cohesión y comunicación para un mejor aprovechamiento del tiempo y el espacio, regido por la World Athletics (2019), actual órgano de gobierno del atletismo a nivel mundial, que ha introducido novedades en el reglamento de competición los cuales tendrán cierta influencia también en este deporte a nivel de base, con aquellos que se convertirán en futuros talentos

En estos estudios e investigaciones que se han desarrollado en relación a la selección de talentos para el área de velocidad en el Atletismo, especialistas cubanos, han hecho aportes importantes. Los autores (Meson, Y. Molina 2021 pp.51- 56) exhiben la elaboración de indicadores para la selección de talentos en el Atletismo área de velocidad (vallas) categoría 12-13 años para la EIDE de Camagüey con resultados interesantes, en este sentido los realizados por el profesor titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte, acerca de la selección deportiva, expresa que ella responde a diferentes indicadores básicos tales como: “ resultados en los ejercicios que tiene una alta correlación con la carrera de velocidad,

tempos de crecimiento de las capacidades motoras dominantes, tempos de asimilación de la carga de entrenamiento, tempos de desarrollo de los resultados competitivos, las características antropométricas y la intuición del entrenador”. (Romero 2008 p.3)

También investigadores de la Universidad de Holguín (Mojena, Silveira, Pérez, 2019 p 19-30) Propusieron Indicadores para evaluar la dimensión social, a partir de la evaluación de factores endógenos y exógenos en el contexto natural en pleno ubicación con el medio ambiente

Se pudo constatar en este estudio que, en el Programa Integral de Preparación del Deportista para la categoría 13-14 de Atletismo vigente, no se tratan los indicadores, explicados anteriormente y los incluidos, son insuficientes en cuanto a las orientaciones metodológicas específicas para determinar los posibles talentos para las carreras con vallas.

Actualmente los atletas de la categoría estudiada (13-14) se preparan para competir en grupos de pruebas (combinados) como exalón, trialón y biatlón lo cual exigen prepararlos de forma más integral, aunque en todos los combinados, está incluida la distancia de 60 metros con vallas, prueba de alta complejidad que exige al atleta superar seis obstáculos (vallas) durante la competición, por lo que necesitan de un amplio dominio de habilidades y capacidades especiales para alcanzar un buen resultado competitivo y cumplir las normativas que tendrán una influencia importante para ser seleccionados a ingresar en un centro superior de Alto Rendimiento como la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE).

Otros estudios acerca la reserva de atletas en la categoría estudiadas para ser seleccionados como talentos futuros en una especialidad determinadas han planteado como Investigador Hernández Corvo, el cual reconoce que:

no existen fórmulas para la selección de talentos deportivos -los condicionantes educacionales, psicológicos y sociales condicionan las cualidades físicas, las personas que se dedican a esta labor han de trabajar en tres fases: (oportunidad de participación o masividad) detección, selección y desarrollo. En la primera se trata de identificar a los niños con las mejores condiciones físicas. En la segunda, el objetivo es armonizar esas características con las exigencias propias de cada deporte. La última persigue potenciar al máximo todas las habilidades para adecuarlas a la técnica de la disciplina que se practica con buen rendimiento competitivo. (2023, p. 1)

Las reservas deportivas en Cuba son la cantera de los equipos nacionales, las cuales se desarrollan desde la iniciación deportiva, considerada como una modalidad de enseñanza aprendizaje muy importante para lograr del practicante una persona más plena y preparada para la vida, en este sentido se planteó Yaney Ramos:

la iniciación deportiva constituye una etapa de enorme importancia en el desarrollo del ser humano, es el periodo de la vida en que en el niño se inicia en importantes adquisiciones de hábitos, habilidades, las cuales podrán alcanzar su pleno desarrollo en etapas posteriores de la vida, siempre que las condiciones de vida y educación lo propicien con una adecuada organización del proceso educativo, he ahí que los logros del desarrollo que permiten un análisis de la caracterización del niño cubano del siglo XXI, responda al sistema de influencias educativas en el que está inmerso. (2024, p. 3)

Apoyamos estos criterios a partir de que es la iniciación deportiva el tiempo en el que los practicantes del Atletismo aprenden las habilidades específicas o una modalidad deportiva determinada, como la etapa de formación básica en el proceso del entrenamiento básico o previo, donde lo principal es la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica y constituya la reserva de este deporte.

Coincidimos en que, la selección de talento en el eslabón de base juega un papel fundamental en los resultados deportivos en el alto rendimiento, y en este sentido se pronuncia una de las investigadoras de esta temática.

Detectar el niño desde edades tempranas logrando identificar las características más importantes para las carreras de velocidad y en especial las con vallas, es tarea compleja y para lograrla deben aplicarse, todos los recursos que estén al alcance del entrenador, siendo fundamental elaborar propuestas metodológicas, y alternativas para la preparación en correspondencia a las principales características que posee el niño, a partir de realizar el pronóstico de la posible talla adulta que obtendrá el sujeto y las condiciones del área deportiva donde se labora entre otras” (Isidoría, 2022, p. 6)

En concordancia con esto también a que; “La selección de talentos constituye hoy día uno de los aspectos de mayor importancia en el ámbito deportivo y es además, una de las causas de que existan numerosas teorías donde se analiza el papel de los que participan como objetos y sujetos de dicha selección” (Leyva, 2003, p. 13).

A pesar de los aportes para favorecer las formas de preparar y evaluar el componente físico-técnico de los atletas de velocidad en la categoría 13 y 14 años, para carreras con vallas, hay carencias de indicadores básicos si se tiene en cuenta las modificaciones del sistema competitivo para este grupo etario, orientado por la Federación Nacional de Atletismo (FNA). Este sistema de competición para los atletas escolares aporta de forma directa al proceso de selección de talentos en el área de velocidad planas y de carreras de vallas cortas, ambas con diferencias en muchos aspectos, por sus características entre ambas, limitando la detección de aquellos atletas que tienen una mejor proyección para conformar una reserva natural y ser seleccionado posteriormente para vallas cortas.

La provincia en la actualidad muestra un déficit de atletas vallistas en las categorías superiores. Se requiere por lo tanto con el apoyo de la Ciencia aportar vías alternativas que contribuyan a conformar una reserva de atletas jóvenes mejorar la calidad del proceso de selección de futuros talentos para las carreras con vallas en el Atletismo, como está referido en el Centro de Atletismo. Tenerife (2022), aplicados no solo para el territorio santiaguero sino también para el resto de las provincias del país

Dotar a los atletas de un conjunto de hábitos motores que incida en el perfeccionamiento de las diferentes técnicas del atletismo para garantizar en un futuro la especialización del mismo (Comisión Nacional de Atletismo, 2020, p. 4). Esto constituye dentro del Programa anteriormente citado su objetivo primero que más adelante plantea; Incrementar y consolidar la práctica masiva del Atletismo entre niños, adolescentes y jóvenes, para lograr una reserva atlética amplia y el fomento de la salud de la población infantil-juvenil cubana de ambos sexos.(Federación Nacional de Atletismo, 2020, p. 5).

El objetivo de esta investigación es aportan nuevos indicadores en la dimensión físico-técnica y familiar que contribuyen al mejoramiento de preparación de los atletas, al proceso de selección de talentos en este grupo etario para esta especialidad velocidad-vallas, mejorando la calidad de los resultados deportivos, minimizando, además, la deuda en la promoción de jóvenes posibles talentos a los centros de altos rendimiento de la provincia de Santiago de Cuba.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

Fueron seleccionado para esta investigación un total de ochos atletas de la especialidad velocidad vallas de la categoría escolar 12-13 años de ellos 4 del sexo femenino y 4 del sexo masculino que constituye el 100% de la población en este grupo etario que desarrollan su

proceso de preparación en el combinado deportivo “Los Olmos” en el horario de la tarde bajo la dirección de un entrenador especialista del deporte atletismo en las carreras con vallas, de la provincia Santiago de Cuba. Se aplicaron los métodos científicos siguientes:

Del nivel empírico

La observación. Permitió conocer de forma directa el nivel y dominio de las habilidades técnicas de vallas como diagnóstico del estado real de los estudiados, apoyado en un guía de observación predeterminada, la que arrojó los siguientes resultados:

- La carrera desde la arrancada a la primera valla inadecuada, pues muestran temor para pasarla.
- No estabilidad del ritmo de tres pasos entre las vallas por alargamiento del último paso antes de pasar la valla.
- Poco control espacio-tiempo al quedar el tronco detrás al superar las vallas.
- Ejecutar la carrera en zig-zag, tratando de pasar las piernas sobre las vallas por el lado.
- Lanzarse en el final o meta antes de tiempo, mirando a los adversarios.

La entrevista. Permitió conocer las opiniones de cuatro entrenadores especialistas en la especialidad de velocidad vallas de la Academia Provincial de Atletismo, que representó el 80% con un promedio de 31,5 años de experiencia como entrenadores de velocidad vallas, a cuatro entrenadores de la base en los combinados del combinado deportivo “Los Olmos” donde se desarrolló esta investigación, que representa el 50 % y 4 entrenadores seleccionados aleatoriamente, de otros combinados.

Estos entrevistados, a partir de sus conocimientos y experiencias, expusieron las necesidades para mejorar el vigente programa de Preparación del Deportista, y alcanzar una preparación más eficiente de los futuros vallistas jóvenes y crear una adecuada reserva deportiva que garantice un proceso de selección de talentos superior, en esta especialidad deportiva de Atletismo. Estas entrevistas arrojaron criterios interesantes para la fundamentación de la investigación, que fueron los siguientes:

- El 100 % de los entrevistados opinan acerca de los indicadores establecidos en el Programa Integral de Preparación del Deportista para las carreras de distancias cortas planas, son insuficientes en relación a las modificaciones introducidas en el sistema competitivo para los atletas de 13-14 años de la etapa 23-24
- El 75 % plantea que el sistema de evaluación de los atletas según las normativas de programa, también son 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
- Un 65 % considera es necesario realizar estudios más profundos de la dimensión técnica, físico-motriz pues no contiene suficientes elementos para valorar la condición física de los atletas, que tribute a la selección. El 25 % no tienen conocimientos acerca de investigaciones realizadas en esta dirección.
- El 100 % considera que es importante perfeccionar el proceso de selección de talentos, y continuar mejorando el proceso de capacitación que debe constituir con temas de superación para todos los entrenadores del territorio de Santiago de Cuba que se desempeñan en esta área.
- Todos(100%)consideraron necesario la implementación de alguna vía teórica metodológica, en la dimensión familiar que contribuyan a minimizar o eliminar los factores que limitan el desarrollo de las potencialidades de rendimiento y formativas del atleta.

Medición: Nos permitió precisar informaciones numéricas acerca de la cualidad de los atletas estudiados mediante comparaciones de magnitudes como la edad, estatura, los tiempos o marcas logrados en indicadores para las comparaciones con las normativas exigidas por el programa y determinar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices deportivas en la técnica de las carreras, alcanzados por los atletas como muestra la siguiente figura:

Tabla No 1. Test de control del nivel de preparación físico y técnico

Indicadores	13 años			12 años		
	R	B	E	R	B	E
30 m vol. (seg.).	3.9	3.8	3.7	3.7	3.6	3.5
60m a/baja (seg.)	7.9	7.8	7.7	7.9	7.7	7.5
S. Long. s/c (m)	2.27	2.32	2.37	2.32	2.37	2.40
Salt. Vert. (cm.)	46	48	50	48	50	52
L. Bala Esp. (m)	8.46	8.66	8.86	8.66	8.80	9.00

Fuente: Programa Integral de preparación del deportista, 2021

(Nota: aclaraciones de abreviaturas, seg. segundos, m. metros, cm, centímetros)

Métodos del nivel teórico

Inducción-deducción: permitió realizar las conclusiones y generalizaciones derivadas del análisis de las particularidades técnicas de los componentes de cada parte y la técnica completa de esta especialidad con la aplicación de las acciones para determinar y/o proponer indicadores técnicos y físico-motrices de este tipo de carreras de velocidad-vallas para la categoría estudiada.

Análisis documental o de literatura: Permitted identificar los referentes de los elementos científicos estudiados, acerca del tema que sustentan los planteamientos señalados por los autores. En cuanto a la recopilación de la información que aportan los programas integrales de preparación del deportista (2021- 2022) y los planes de entrenamiento sobre el estado actual del proceso de selección de talentos en el área de velocidad-vallas, en especial el de Exalon (13-14 años), se realizó un análisis valorativo de la Convocatoria del 2024 a los Juegos Nacionales escolares de la Federación Cubana de Atletismo (FCA) que adecua y orienta el Sistema Competitivo para la categoría 13 – 14 años. Estas indicaciones son de gran incidencia en los modos de preparación que deben aplicar los entrenadores de la base, con sus atletas de manera de poder adecuarlos a las competencias en que participaran sus atletas, por lo que los criterios anteriores muestran la necesidad de perfeccionar el sistema de preparación para estos atletas.

Estadísticos–matemáticos: Permitted realizar un análisis más objetivo, tanto cualitativo como cuantitativo, de los datos que se recogieron, y hacer una mejor interpretación del proceso de preparación deportiva para futuros vallistas en la categoría 13 – 14 años.

RESULTADOS

Se constató que no hay correspondencia entre los objetivos específicos que establece el Programa de Preparación y el Sistema Competitivo para ese grupo etario que se organiza a nivel de territorio. Los porcentajes de los componentes de la preparación no muestra un adecuado balance según las etapas del programa y las fechas de competencias que se programan en la provincia.

En las Normativas para Validar la Matricula en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) Área de Exalon, no aparece las pruebas de las vallas, aunque es incluida para el paso a la categoría inmediata superior en una distancia superior (80 metros), como se puede apreciar en la siguiente tabla. Los indicadores que se tienen en cuenta para llevar a cabo el proceso de selección para el área de velocidad -vallas, en las categorías 13-14 años no están en correspondencia con el ejercicio competitivo, ni evalúan aspectos físico-motrices y técnicos específicos de las carreras con vallas.

Tabla 2 Pruebas para evaluar, el paso a la categoría inmediata superior (14-15)

Prueba	Femenino	Masculino
1.- 30 m volantes (seg.).	3.9	3.5
2.-60 m a/baja (seg.).	7.9	6.9
2.-80 m a/baja (seg.).	10.5	9.5
4.-S. Long. S/c (m).	2.24	2.37
5.-Salt. Vertical (cm).	43	50
6.-Lanzamiento de la Bala de espalda al área (m).	8.86	9.00
7.-Lanz. Bala de frente al área por abajo. (m).	7.50	8.10
8.-80 m con vallas. (seg.)	8.86	9.00
9.- S de longitud con c/i (m)	4.20	4.50
10.- Mov. Completo I.bala (m).	7.00	8.20

Fuente: Programa Integral de preparación del deportista, 2021

RESULTADOS

Luego de las pesquisas realizadas, se aportan elementos novedosos para el proceso de preparación de los atletas investigados de gran significación práctica para la categoría de 13-14 años de los combinados deportivos del territorio, considerando las nuevas modificaciones para el sistema competitivo actual. En tal sentido se proponen en las siguientes dimensiones, las que tienen como base lo que aparece en el documento “Didáctica de las vallas del 2022”

A,- Dimensión físico - técnicos

1. Familia de Ejercicios para favorecer la movilidad y el pase de la valla en los atletas de nuevo ingreso o con retraso en este tipo de preparación, como muestra la siguiente figura:

Tabla 3. Indicadores para el trabajo de la dimensión Físico – Técnica

Ejercicios
Pasar la valla con el pie recto estiramos la parte posterior del muslo, y con el pie girado estiramos más la musculatura interior del muslo
Pasar por el lado de la fila de vallas con piernas estiradas
Pasar la valla lateralmente intentando estirar las piernas y evitar que caiga la cadera
Elevaciones laterales de la pierna estirada
Lateralmente, levantando las rodillas
Pasar una valla lateral y la siguiente por debajo
Pasar la valla con un apoyo entre vallas
Caminar entre vallas y las manos en la cintura
Bailar la valla
Pasarlas caminando hacia atrás
Parados, con la pierna de ataque pasada sobre la valla, impulsar y caer aguantando bien la posición
Agarrados al travesaño de la Valla, pasar de impulso a recepción y volver a impulso
Pasar la valla por fuera desde la posición de sentados

Fuente: Elaboración propia

Indicaciones metodológicas

Inicialmente hay que trabajar el ritmo con alturas de vallas asequibles, que no superen las rodillas. A medida que dominen la técnica del paso de la valla se irá subiendo progresivamente la altura en las actividades de ritmo y la separación entre vallas no estará según el reglamento. Utilizar una separación que permita realizar los pasos de forma circular y en frecuencia, evitando alargar los pasos entre vallas, que les permite correr a tres pasos tardando un segundo entre valla y valla. Emplear materiales alternativos para se familiaricen con los obstáculos y

vencer el temor a pasarlos

2.- Familia de ejercicios en combinaciones. Estos facilitan atemperar a los niños consolidar la habilidad espacio-tiempo necesaria adaptación al tipo de competiciones futuras a la que se va a enfrentar, tal como plantea el autor García (2020) , lo que se muestra en la siguiente figura:

Tabla 4 Dimensión Física- motriz

Ejercicios
Salto de espalda con giro de 180°, voltereta, sprint y pasar la varias de vallas
Carrera de ritmo y salto de longitud
Juegos de frecuencia con un paso, con dos pasos, etc
Juegos de frecuencia con un paso, con dos pasos, etc
Combinaciones de carreras de vallas con otras pruebas que están incluidas en exalon, triatlón y biatlón
Carreras de vallas con distancias variable (5 m, 6m, 6.50m, 6.00, 6,50m, etc)

Fuente: Elaboración propia

Indicaciones metodológicas

Se sugiere el trabajo de ritmo hay que hacerlo con vallas de altura baja, esto permite que a pesar de no disponer de buena técnica de paso se pueden atacar de lejos y sin saltarlas. A medida que mejoran la técnica de paso se sube la altura de la valla para trabajar el ritmo. El cual nunca debe alterarse independiente de la dificultad del obstáculo

3.- Familia de ejercicios para el Pasar la valla. Aplicables a los atletas más avanzados y que dominen bien los anteriores véase la siguiente figura.

Tabla 5 Dimensión físico-Motriz

Caminar pasando la valla haciendo dos apoyos entre vallas
Pasar una sola valla
Pasar la valla y seguir corriendo. Todos los apoyos en la línea de carrera.
Pasar dos vallas
Pasar una batería de vallas con dos apoyos
Pasar solo la pierna de impulso
Progresiones

Fuente: Elaboración propia

Indicaciones metodológicas

Siempre que se hace mal un ejercicio hay que analizar si la causa es que la valla es demasiado alta, o el atleta carece de fuerza o movilidad, o no ha comprendido bien lo que se debe hacer. Se toman otras medidas. Para entrenar con las alturas reglamentarias a 3 pasos solo se debe hacerse, cuando el atleta está preparado. Mientras tanto entrenará con alturas adecuadas

B.- Dimensión Familiar

El trabajo de intervención de la familia en el proceso de preparación deportiva de los atletas en este deporte, es una dimensión que ejerce una influencia positiva que contribuye a minimizar o eliminar los factores que limitan el desarrollo de las potencialidades de rendimiento y formativos del atleta, por lo que son convenientes acciones en esta dirección como se muestran en la siguiente figura.

Tabla 6 Conjunto de acciones Institucionales

La acción psicológica sobre la familia	Visita a la familia y efectuar diagnóstico sico-social. Explicar el objetivo de la preparación del atleta hijo, hermano, etc.
Orientación al atleta.	Análisis de la preparación conjunto con los atletas
La acción psicológica de la familia y influencia que ésta ejerce sobre el atleta	Visita de los familiares a las clases de entrenamiento. Visitas a las pruebas físico – técnicas y competiciones

Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

Los cambios en el sistema competitivo actual del atletismo orientados por la Federación Nacional de este deporte, con tendencia a incrementar las exigencias competitivas a nivel nacional en las edades más tempranas, han provocado que las teorías más aceptadas sobre la concepción del sistema de preparación deportiva a largo plazo, han quedado desactualizadas, generando una disminución de la efectividad de la vida deportiva de nuestros atletas y de la selección de la reserva deportiva

En relación con otras investigaciones desarrolladas relacionadas con la selección de talentos para el área de velocidad en el Atletismo, por especialistas cubanos, Meson Y. Molina, (2021) aportaron indicadores para el área de velocidad (vallas) categoría 12-13 años para la EIDE de Camagüey con resultados importantes, referido a perfeccionar el sistema de preparación deportiva en esa categoría, lo cual redundó en mejores resultados deportivos para su provincia. En este sentido la investigación que se expone en este artículo, a diferencia de la anterior se incorporan nuevos indicadores para la dimensión físico – motriz, y para la dimensión familiar, lo que desde esta visión superan lo alcanzado por ellos y los establecidos en el Programa Integral del deportista.

Investigadores como es el caso de, Quintana, Sterling y Mendoza de Lara Díaz (2021) demostraron que Cuba no cuenta actualmente con ningún atleta de 400 m con vallas del sexo masculino que pueda considerarse reserva deportiva para insertarse en el nivel competitivo internacional para los ciclos olímpicos 2020-2024 y 2024-2028, al no cumplirse ninguna de las dos condiciones por los atletas analizados. También en su investigación pudieron determinar que no se cuenta actualmente en el país con ninguna atleta de 100 m con vallas que pueda considerarse reserva deportiva (API o PNI) para insertarse en el nivel competitivo internacional para los ciclos olímpicos 2020-2024 y 2024-2028, al no cumplirse ninguna de las dos condiciones por las atletas analizadas

Estos elementos nos permite reafirmar la necesidad e importancia que adquiere el perfeccionamiento del proceso de preparación de la reserva deportiva para minimizar las carencias de indicadores básicos para preparar y evaluar el componente físico-técnico en atletas de velocidad- vallas de la categoría 13 y 14 años, acorde a las nuevas modificaciones del sistema competitivo

La dimensión familiar con sus indicadores correspondiente es un aspecto novedoso para la preparación deportiva del vallista pues tiene una incidencia positiva en las potencialidades de rendimiento y formativo lo que supera los otros estudios realizados sobre esta temática, facilitando su aplicación práctica en las áreas deportivas de nuestro territorio

CONCLUSIONES

Se evidenció que existen pobres indicadores físico - técnicos y en la dimensión familiar para guiar el proceso de preparación de atletas de la categoría 13 – 14 años en proyección a conformar una reserva deportiva como futuros vallistas. Los indicadores propuestos se corresponden con las exigencias del Programa en relación al cumplimiento de las normativas a ingresar a la categoría superior y al sistema competitivo vigente.

Los indicadores propuestos contribuyen a enriquecer la dimensión físico-técnica y familiar para la preparación de atletas de velocidad –vallas, lo cual contribuirá a la creación de la reserva deportiva en la categoría 13-14 años, para facilitar el proceso de selección de talentos de esta especialidad, para la provincia de Santiago de Cuba.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Centro de Atletismo. Tenerife. (2022) Carrera de vallas, ¿en qué consiste? <https://centroatletismotenerife.net/blog/carrera-de-vallas/> España
2. Colectivo de autores (2021) Programa Integral de Preparación del Deportista. Área de Exalon. Federación Nacional de Atletismo. Universidad de Ciencia de la Cultura y el Deporte. “Manuel Fajardo” C. habana. Cuba
3. Federación Nacional de Atletismo (2020) Convocatoria Zonal Escolar. Clasificatorio. Juegos Escolares Nacionales categoría 13 - 14 años. INDER. Cuba
4. García, C. A (2020) Análisis técnico y Biomecánica de la carrera de vallas en situaciones de ambiente
5. Hernández, R (2023) Talentos Deportivos. <https://www.casadellibro.com/libro-talentos-deportivos/9788445115718/670816>
6. Isidoría, W. C. (2022) Metodología para el desarrollo de la técnica en carreras con vallas en la iniciación deportiva. versión impresa ISSN 2519-7320 versión On-line ISSN 1990-8644
7. Meson, Y. Molina, T. L (2023 p. 1-43) Indicadores para la selección de talentos en el Atletismo área de velocidad (vallas) 13-14 años. Universidad de Camagüey. Camagüey. Cuba., Cuba
8. Mojena, A. C Silveira J, J Pérez G. M (2019) Metodología en la selección de talentos deportivos en el atletismo desde la dimensión social. Ciencia y Deporte. ISSN-8 2223-1773 Vol 4. No.2
9. Leyva, I. R (2003) La selección de talentos deportivos. Criterios para asegurar su eficacia <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61 - junio de 2003
10. Romero F.E. (2005) La selección de talentos en el deporte de alto rendimiento. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 91
11. Ruiz, L. S. (2024) Didáctica de las vallas. Federación Catalana de Atletismo. CIDIDA.
12. Ramos. R.Y.(2024) Las reserva deportivas Pioneriles del Atletismo en la ciudad de Trinidad CIENCIA Y TECNICA Edición Especial
13. Quintana A., Mendoza de Lara O.(2021) Procedimiento metodológico para la determinación de la reserva deportiva cubana en el Atletismo Acción 17(Especial) <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/196>

CONFLICTO DE INTERESES

El o los autores declaran que la presente investigación y su redacción no responde a ningún conflicto de interés y que es un artículo inédito.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Francisco A. Bandera Daudinot y Eidel Josvany Sutherland Loicen: Investigación y aplicación del experimento.

Alexis Cobas Bisset: Redacción y estilo científico.