



Universidad de Camagüey
“Ignacio AgramonteLoynaz”
Facultad de Cultura Física
“Manuel Fajardo”

*1ra Conferencia Online de Ciencias aplicadas al Deporte de Alto Rendimiento
(COCAR 2020)*

**DIAGNOSTICO DE HABILIDADES RELACIONADAS CON LA DISCIPLINA 400
METROS CON VALLAS**

Autora: Dra. C.Lidaysy Molina Torres

Ms.C. DovalOsnellMartínez

RESUMEN

El presente estudio se realizó con el propósito de elaborar un folleto para el diagnóstico de habilidades técnico deportivas relacionadas con la disciplina 400 metros con vallas, categoría 16-17 años. Se utilizaron diferentes métodos y técnicas que permitieron fundamentar el objeto y campo de la investigación, determinar las irregularidades existentes en la teoría y en la práctica de la disciplina estudiada. La necesidad de elaborar el folleto se corrobora a partir del diagnóstico, donde entre otras cosas, se revela que la preparación físico-técnica especial en la disciplina estudiada reviste un cambio en el proceder metodológico, pues la concepción en su tratamiento durante la preparación de los atletas no posee un carácter integral, en la literatura consultada no se aborda como se integran las tareas del sistema de preparación que se estudia, aun cuando especialistas del deporte señalan la importancia y significación de esta integración, en logro de un nivel cualitativamente superior de la maestría técnico-deportiva; en tanto los atletas poseen deficiencias físico-técnicas que no se corresponden con sus potencialidades, por lo que se conciben las pruebas que contienen requerimientos metodológicos relacionados entre sí, que permiten la planificación, ejecución y control del proceso de preparación en la disciplina descrita.

Principales términos: preparación técnica, vallas

SUMMARY

The present study was carried out with the purpose of applying in the folder about the technician sports abilities of the discipline 400 meters with hurdles, category 16-17 years. Different methods were used and technical that allowed to base the object and field of the investigation, to determine the existent irregularities in the theory and in the practice of the studied discipline. The necessity to apply practical studies is corroborated starting from the diagnosis, where among other things, it is revealed that the preparation special physical-technique in the studied discipline had a change in proceeding methodological, because the conception in its treatment during the preparation of the athletes doesn't possess an integral character, in the consulted literature it is not approached like they are still integrated the tasks of the preparation system that it is studied, when specialists of the sport point out the importance and significance of this integration, in achievement of a level qualitatively superior of the technician-sport master; as long as the athletes possess physical-technical deficiencies that don't belong together with their potentialities, for what the tests are conceived based on a structure that contains methodological requirements that related to each other they allow the planning, execution and control of the preparation process in the described discipline.

Main terms: preparation technique, hurdles

INTRODUCCION

El control sistemático de la preparación del deportista constituye una de las premisas fundamentales para el desarrollo de las habilidades técnico deportivas necesarias para la ejecución de las acciones que integran las diferentes modalidades deportivas. De esta manera es muy importante profundizar en la estructuración de los elementos técnicos, así como en las direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento que favorecen el alcance de mejores resultados deportivos.

En relación con lo anterior los autores Matveev (1983), Makapoba (1987), Harre (1989) hacen referencia al diagnóstico como una de las herramientas que le permite al entrenador deportivo realizar valoraciones sobre los procesos de adaptación a las cargas de entrenamiento y consecuentemente con ello, la adecuada planificación y organización de las tareas fundamentales que forman parte de la preparación físico, técnica, psicológica, social integrantes del proceso de entrenamiento. Lo descrito presupone la búsqueda de herramientas para el control de la preparación deportiva, que se acerquen cada vez más a la realidad del atleta que queremos formar, basado en sus necesidades y motivaciones, teniendo en cuenta las exigencias de la disciplina.

Los argumentos teóricos planteados constituyen la principal motivación de la autora de la presente investigación que aborda entre los principales aspectos la formación del corredor de 400 metros con vallas, disciplina que pertenece a las distancias cortas del deporte Atletismo. En los estudios realizados al Programa Integral de Preparación del Velocista Cubano (2013) se pudo constatar que las orientaciones relacionadas con el control de las habilidades técnico deportivas en el vallista que transita por la etapa de especialización inicial avanzada son insuficientes, pues no se consideran aspectos específicos relacionados con las exigencias de la disciplina y no mencionan el proceder metodológico para la evaluación. Por lo que es necesario ahondar en nuevas formas para obtener una

valoración más profunda del comportamiento del atleta en las diferentes fases técnicas de la disciplina estudiada.

MATERIALES Y MÉTODOS

Análisis-síntesis: en la determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación, los que permitieron establecer nexos comunes a fines a la investigación referente a las formas empleadas para el control de la preparación técnica del corredor de 400 metros con vallas.

Inducción-deducción: con el propósito de determinar los elementos necesarios que permiten el desarrollo de las actividades en relación con los problemas fundamentales detectados en las orientaciones descritas sobre el control de la preparación técnica en vallistas de la categoría 16-17 años.

Análisis documental: se utiliza para recopilar la información contenida en los Programas de preparación del deportista y planes de entrenamiento sobre el estado actual del proceso de entrenamiento en los atletas de la categoría 16-17 años, a partir de la valoración del control en la preparación técnica.

La observación: para caracterizar el nivel de preparación metodológica que poseen los entrenadores para dirigir el control de la preparación técnica en los atletas de la disciplina 400 metros con vallas.

Encuesta: para valorar en los entrenadores, desde el punto de vista metodológico, las orientaciones y formas de evaluación empleadas para el control de la preparación técnica.

Estadísticos-Matemáticos. Estadística descriptiva: se utilizó la distribución empírica de frecuencia para la valoración cualitativa de los resultados alcanzados en las encuestas realizadas a los entrenadores.

Durante la investigación fueron exploradas las siguientes unidades de estudios: dos entrenadores del área velocidad- vallas de la provincia Camagüey , dos profesores de la Facultad de Cultura Física, los documentos normativos para

precisar las orientaciones metodológicas ofrecidas y la unidad de entrenamiento para determinar la situación real durante la preparación de los atletas. La investigación forma parte de la aplicación de los aportes realizados en la tesis doctoral de la autora que se defendió en el año 2016.

La misma tiene como objetivo: Elaborar un folleto sobre el diagnóstico de habilidades técnico deportivas relacionadas con la disciplina 400 metros con vallas, categoría 16-17 años. Para ello se analizaron las orientaciones ofrecidas en los documentos normativos del proceso de entrenamiento correspondientes a la etapa 2018-2020, donde se analizaron las pruebas para el control físico y técnico de los atletas y las normas de evaluación. También se analizaron los criterios ofrecidos por los entrenadores y profesores sobre los procedimientos utilización para evaluar el desarrollo de la condición física y técnica de los vallistas.

Además se consideran los estudios realizados por los autores Grossocordon (1985), Bruce (1995), Bravo (1996), Gil (1998) y Bela (1999) sobre la importancia del componente técnico-táctico y su adecuado tratamiento y control durante la preparación así como resultados alcanzados en el proceso diagnóstico de la tesis doctoral defendida por el autor Ruiz (2011) donde propone una metodología para el entrenamiento del ritmo de carrera en la disciplina estudiada.

DESARROLLO

Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores y profesores

La encuesta se aplicó con la finalidad de conocer el criterio de los entrenadores y profesores sobre las pruebas empleadas para el control de la preparación técnica del corredor de 400 metros con vallas. En sentido general se aprecia en el 100% de los encuestados una tendencia al control de parámetros físicos de la prueba, donde consideran que si disminuye el tiempo en la carrera en condiciones planas, entonces mejora el resultado en la distancia con vallas y consecuentemente con ello el nivel técnico del atleta. Además el 100 % plantea que no existe una prueba para evaluar las acciones técnicas en las diferentes fases de la carrera, sin

embargo estos elementos se consideran en la enseñanza de la carrera durante la preparación técnica.

Resultados de las observaciones realizadas a las sesiones de entrenamientos.

Se realizaron 20 observaciones a los entrenamientos de la disciplina 400 metros con vallas, con el objetivo de ver el proceder metodológico empleado por los entrenadores para evaluar el desarrollo de las habilidades técnico deportivas en los atletas. En sentido general, es insuficiente el control del nivel alcanzado por los atletas, pues no se detallan específicamente donde radican las deficiencias técnicas que presentan de forma individual, además se debe precisar hacia dónde se centrarán los esfuerzos para la solución o posible erradicación de los problemas antes identificados.

Resultados del análisis efectuados los Programas de preparación del deportista y plan de entrenamiento(2000, 2013).

En los documentos rectores el test que se propone para evaluar la condición física y técnica del corredor de 400 metros con vallas está formado por las siguientes pruebas: 30 metros volantes, 30 metros con arrancada baja, 100 metros con vallas, 200 y 350 metros con vallas, salto largo si carrera de impulso, salto vertical, 1000 metros planos y 1200 con arrancada baja. Entre las orientaciones se expresa la importancia de valorar las fases de la arrancada, la aceleración, el pico máximo de la velocidad, mantenimiento y perdida, sin embargo no se cuenta con las herramientas necesarias que propicien obtener la información dadas las exigencias de la disciplina.

Folleto sobre el diagnóstico de habilidades técnico-deportivas de la disciplina 400 metros con vallas, categoría 16-17 años.

- ✓ Introducción
- ✓ Direcciones funcionales y físico-motrices
- ✓ Preparación técnica del corredor de 400 metros con vallas

- ✓ Diagnóstico de las habilidades técnico deportivas
- ✓ Bibliografía

Objetivos: Contribuir al mejoramiento de la preparación técnica del corredor de 400 metros con vallas, categoría 16-17 años.

Favorecer el control de las habilidades técnico deportivas relacionadas con la disciplina 400 metros con vallas.

Pruebas referidas al diagnóstico de habilidades técnico deportivas

Tabla No. 1 Evaluación de la efectividad técnica. Elaborada según criterios de Zatsiorski (1989). Se aplica en diferentes fases de la carrera.

| Fases técnicas | Contenido | Magnitud% |
|-------------------------------|--|-----------|
| Carrera a la 1ra valla | Relación entre la cantidad de pasos que emplea para correr a la primera valla y la cantidad que emplea para incrementar la velocidad | |

Tabla No. 2 Protocolo del DOEV (Prueba de descripción oral con estimulación verbal). Se elabora según criterios de Sainz (2004).

| Fases | No | Descripción de elementos técnicos | C | IC |
|----------------------|----|---|---|----|
| Carrera entre vallas | | | | |
| | | El corredor debe pasar las vallas con las dos piernas | | |

Leyenda. C. consciente IC. Inconsciente

Tabla No. 3 Planilla para el control físico-técnico de los atletas de la disciplina 400 metros con vallas. Se elabora según criterios de Ruiz (2011)

| Indicadores | Criterio de evaluación | Puntos |
|--|--|--------|
| Periodo de apoyo y vuelo durante la carrera. | Apoya la parte delantera del pie y muestra potencia en el despegue posterior | |

CONCLUSIONES

- 1- El análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con el control de la preparación técnica del corredor de 400 metros con vallas permitió profundizar en la estructura técnica de la disciplina, así como en las direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento.
- 2- El diagnóstico de la situación actual relacionado con el control de las habilidades técnico deportivas de la disciplina 400 metros con vallas, permitió corroborar que es insuficiente, pues no se consideran las exigencias de la disciplina en las diferentes fases que la estructuran.
- 3- El folleto sobre el diagnóstico de habilidades relacionados con la disciplina 400 metros con vallas, categoría 16-17 años se elabora considerando las particularidades de los atletas, exigencias de la disciplina y las características de la etapa de especialización inicial profunda.

RECOMENDACIONES

- 1- Perfeccionar el diagnóstico de habilidades técnico deportivas relacionadas con la disciplina 400 metros con vallas profundizando en las normas de evaluación y su aplicación en los diferentes momentos de la preparación deportiva.
- 2- Ampliar el contenido del folleto con los resultados alcanzados por los atletas mediante la aplicación de los instrumentos elaborados para el diagnóstico de habilidades técnico deportivas.

BIBLIOGRAFIA

1. Álvarez, C. (1995) Metodología de la investigación científica. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente.
2. Bela, S. (1999). El entrenamiento de los 400 metros con vallas en las categorías juveniles, Hungría.
3. Bravo, J. (1996). Atletismo (I): Carreras y Marcha. Madrid: Comité Olímpico Español.
4. Bruce, L. (1995). Metodología del entrenamiento y técnica para los 400 metros con vallas.
5. Gil, F. (1988). Atletismo. Barcelona: Ed. Paidotribo
6. Grossocordon, J.G (1985). La carrera de 400 metros con vallas (IV). España.
7. Harre, D. (1989) Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Ed. Científico-Técnica.
8. Matveev, L. P. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú, Rusia: Editorial Raduga.
9. Makapoba (1987). Atletismo. Moscu, Rusia. Editorial: Raduga.
10. Molina, T. L (2018). Estrategia metodológica para la preparación físico-técnica en la disciplina 400 metros con vallas, categoría 16-17 años, Tesis en opción al título de doctora en Ciencias, Camagüey, Cuba.

11. Ruiz, S.J.I. (2011). Metodología para el entrenamiento del ritmo de carrera en la prueba de 400 metros con vallas, Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias, Camagüey, Cuba.