

EJERCICIOS COMPETITIVOS PARA EL DESARROLLO DEL ÁREA DE LANZAMIENTOS DE ATLETISMO EN LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS

COMPETITIVE EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF THE THROWING AREA OF ATHLETICS IN THE 11-12 YEARS OLD CATEGORY

Autores:

Lic. Ricardo Enrique Armenteros Torres

<http://orcid.org/0009-0001-7792-9905>

Licenciado en Cultura Física.

Universidad de Matanzas Facultad de Ciencias de la Cultura Física.

nigeria@nauta.cu

Dr. C Yarima Laffita Paulino

<https://orcid.org/0000-0003-2132-3602>

Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Profesor titular

Universidad de Matanzas Facultad de Ciencias de la Cultura Física.

yarima.laffita@umcc.cu

M. Sc. Yohama Pedroso Herrera

<https://orcid.org/0000-0002-9505-4225>

Máster en Educación Física, Deporte y Recreación Profesor asistente

Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física

yohama.pedroso@umcc.cu

M.Sc. Jorge Luis Silveira Madan

<https://orcid.org/0000-0001-7027-6377>

Máster en Educación Física, Deporte y Recreación Profesor auxiliar

Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física

jorge.silveira@umcc.cu

RESUMEN

El proceso de iniciación deportiva del atletismo, es el primer eslabón de enseñanza inicial de los elementos básicos para la formación a largo plazo, sin embargo en la actualidad existen insuficiencias en la preparación multilateral en la categoría 11-12 años, por lo que se debe incentivar el trabajo con los lanzamientos para lograr un desarrollo multilateral en estos atletas, por ello el autor se ha propuesto elaborar ejercicios competitivos para contribuir al desarrollo del área de lanzamientos, en la categoría 11-12 años de la provincia Matanzas. En este sentido en la metodología empleada se utilizan el método análisis de documento, la entrevista, la encuesta, y como herramienta la triangulación metodológica. Conformaron la muestra profesores, directivos,

atletas activos y retirados. La investigación realizada aporta como elementos novedosos ejercicios competitivos que contribuyen al buen desarrollo de las competencias en estas edades, en el área de lanzamiento. Lo que constituye una valiosa referencia de contenidos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas atléticas para la preparación integral del deportista.

Palabras clave: Atletismo, Ejercicios competitivos, Adaptación

ABSTRACT

The sports initiation process of athletics is the first link of initial teaching of the basic elements for long-term training, however currently there are insufficiencies in multilateral preparation in the 11-12 year old category, so it must be encourage work with throwing to achieve multilateral development in these athletes, which is why the author has proposed developing competitive exercises to contribute to the development of the throwing area, in the 11-12 year old category of the Matanzas province. In this sense, the methodology used uses the document analysis method, the interview, the survey, and methodological triangulation as a tool. The sample was made up of teachers, managers, active and retired athletes. The research carried out provides novel elements of competitive exercises that contribute to the good development of skills at these ages, in the throwing area. Which constitutes a valuable reference of content related to the teaching-learning process of athletic techniques for the comprehensive preparation of the athlete.

Keywords: Athletics, Competitive exercises, Throwing

INTRODUCCIÓN

El atletismo es una de las formas de competición más antiguas que existe, sus primeros indicios datan de los Juegos Olímpicos de la antigüedad, en este deporte están incluidas las carreras, saltos y lanzamientos. También había una prueba denominada Pentatlón donde se buscaba al atleta más completo. Este evento tenía 5 pruebas: carrera del stadium 180 m; lucha; salto de longitud; lanzamiento de jabalina y lanzamiento de disco. Las pruebas combinadas en los Juegos Olímpicos de la era moderna, se comenzaron a practicar en la edición de Estocolmo 1912, donde se incluyó el decatión (grupo de pruebas combinadas para los hombres) dentro del programa olímpico, teniendo como uno de sus iconos hasta la actualidad al estadounidense Jim Torpee, mientras que en el sexo femenino se comenzó a efectuar este evento, pero en este caso realizándose solo siete pruebas (heptatlón) en la edición de Los Ángeles 1984.

Si nos centramos en la categoría pioneril podemos decir que en nuestro país actualmente las competencias se realizan a través de un combinado (se le llama así al grupo de pruebas que realiza un atleta en una competencia, cada una recibe una puntuación en dependencia del resultado alcanzado por él atleta, y luego se suman todos los puntos para determinar al ganador del evento). Sobre el tema el Lic. Jesús Molina Hernández, dirigente deportivo dentro del atletismo con vasta experiencia quien dentro de los cargos que ocupó están el de comisionado nacional de atletismo, responsable técnico del equipo nacional y vicepresidente de la Federación Cubana de Atletismo planteo: "... en cuba se establece que la forma de competición de todos los niños hasta 14 años se haga a través de eventos combinados con lo cual se cumple un importante aspecto de la preparación multilateral necesaria en edades tempranas..." colectivo de autores, Secretos en el deporte cubano, Editorial Deportes, segunda reimpresión 2006, pág. 70

Estas competencias se realizan desde la base buscando la incorporación masiva de la población, hasta el alto rendimiento, aunque en la búsqueda de los eventos ideales siempre ha existido una gran polémica.

Una las razones es el hecho que a pesar de que en los programas de preparación del deportista para estas categorías se plantea en todo momento que el trabajo está encaminado a una preparación multilateral, en las competencias no se manifiesta esa multilateralidad, pues prevalecen los eventos de carreras y saltos por encima de los lanzamientos. A consecuencia de esto hay un grupo de niños que se encuentran en desventaja a la hora de concursar en los combinados que en la categoría pioneril se compite actualmente, pues a la hora de realizar la suma final de los eventos, el resultado de la velocidad y de disciplinas que dependen en gran medida de esta favorece a los atletas más rápidos, dejando sin opciones a atletas que no son tan rápidos, pero que tienen un desarrollo específico de los aspectos derivados de los principales factores que permiten alcanzar buenos resultados en los lanzamientos, además que su fuerza predomina por encima de otras capacidades físicas y su tendencia es a ser futuros lanzadores no alcanzarían resultados meritorios.

Muñiz Sanabria (2021), cita a varios especialistas sobre el tema quienes plantean:

“Ya muchos entrenadores de las provincias se han pronunciado al respecto, no son las mejores combinaciones de pruebas, mucho menos la forma de puntuación es la más adecuada. Por los años de los años se ha estado cambiando y reconfigurando buscando y hasta la fecha no se da en el clavo”. (Suárez, 2021, p.6).

“en los tiempos actuales, tal vez no hubiera sido seleccionado para asistir a los Juegos Escolares Nacionales” (Sotomayor, 2021, p.9).

“Acompaño la idea de que la actual convocatoria de competencia, incluyendo su manera de puntuación no es la adecuada...creo que para realizarse un cambio en la forma de competición debe escucharse el criterio de todos los entrenadores de las EIDE y de los equipos nacionales para llegar a un consenso...ya es hora de hacer una valoración de este tema” (Bueno, 2021, p.6).

En esta problemática, las tablas de puntuación también juegan un papel fundamental y son un elemento primordial a la hora de dar la puntuación final del atleta, pues en el peso fundamental de la puntuación igualmente el resultado de la velocidad y de disciplinas que dependen en gran medida de esta favorece a los atletas más rápidos, dejando sin opciones a aquellos que no son tan rápidos. Entre las consecuencias que trae consigo, encontramos que estos niños al sentirse marginados, de cierta manera, decidan terminar la práctica del atletismo porque no son seleccionados para participar en eventos de primer nivel o sus resultados son muy inferiores al resto de los niños (entiéndase por esto, competencias provinciales y nacionales). Sin embargo, hay que tener en cuenta que estos atletas en un futuro pudieran haber llegado a ser seleccionados para ingresar en las escuelas deportivas en el área de lanzamientos, e inclusive ser promovidos a los centros nacionales y alcanzar medallas en disímiles competencias nacionales e internacionales.

Considerando lo antes expuesto, además de las entrevistas a profesores, directivos y atletas activos y retirados, se evidencia que existen insuficiencias en la preparación multilateral en la categoría 11-12 años del deporte atletismo, por lo que se debe incentivar el trabajo con los lanzamientos para lograr un desarrollo multilateral en estos atletas

El objetivo del presente trabajo es elaborar ejercicios competitivos para contribuir al desarrollo del área de lanzamientos en la categoría 11-12 años de la provincia Matanzas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra compuesta por 13 profesores del deporte de atletismo y 25 especialistas, entre ellos, atletas activos, retirados, directivos y árbitros. Además se emplearon los métodos empíricos: análisis de documento, la entrevista, la encuesta, y como herramienta de constatación la triangulación metodológica.

Los datos alcanzados producto de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y estadísticamente.

RESULTADOS

En el análisis de contenidos fueron revisados los contenidos de los documentos siguientes:

- Programa Integral de Preparación del Deportista de Atletismo
- Estadísticas de las copas pioneriles
- Estadísticas de las diferentes ediciones de los Juegos olímpicos

Se realizó un análisis exhaustivo en la estructura del programa notándose en el análisis de los diferentes programas de preparación del deportista de atletismo para las categorías de iniciación que hay similitud a la hora de encaminar la preparación de los atletas sobre la base del desarrollo multilateral, pero hay imprecisión a la hora de tratar lo referente a los lanzamientos, pues los objetivos, tablas de puntuación para evaluar la parte de los lanzamientos y peso de los implementos es muy confusa o inexistente.

Cuando analizamos las estadísticas de las copas pioneriles los ejercicios competitivos que se han realizado de manera general son los siguientes: carrera de velocidad corta hasta desde 40 hasta 60 metros planos, 50m con vallas, salto de altura, salto de longitud, lanzamiento de la pelota, 1000 metros planos o 1000 metros Cross

Al analizar las estadísticas de las diferentes ediciones de los Juegos olímpicos (hasta Tokio 2021) y Campeonatos del Mundo al aire libre (hasta Doha 2019) podemos tomar en consideración que después del área de saltos, el área de lanzamientos es la que mayor cantidad de medallas ha aportado a nuestro país a lo largo de los años (ver anexos), por lo que reviste gran importancia prestarle atención al desarrollo de los eventos de lanzamiento

Para fundamentar la problemática existente e identificar el problema se procedió a:

La encuesta: permitió recoger la información que poseen los posibles talentos en el área de lanzamiento, así como los resultados que estos pueden llegar a alcanzar en posteriores categorías

La entrevista: se aplica conocer el criterio de los entrevistados acerca del tema en cuestión, de manera general se seleccionaron los elementos que fueron más recurrentes, y que a su vez aportaron elementos para el desarrollo de este trabajo

La triangulación metodológica: Permitió el entrecruzamiento de la información derivada de los métodos de análisis de documentos, la encuesta y la entrevista para compararlos y contrastarlos entre sí, lo que posibilitó elevar la objetividad, del análisis de los datos y confiabilidad y validez en los resultados de la investigación.

A continuación se muestran los resultados de los métodos aplicados:

Los resultados de la encuesta se pueden observar en las siguientes figuras 1,2 3 y 4. A continuación se muestra el análisis:

Se puede apreciar que el 100% de los entrenadores encuestados de los 13 municipios de nuestra provincia han tenido dentro de su matrícula o en su municipio atletas que tienen un predominio de la fuerza por encima de otras capacidades físicas, pero que no alcanzan buenos resultados en muchos de los eventos en que se compete en la categoría 11-12 años en la actualidad

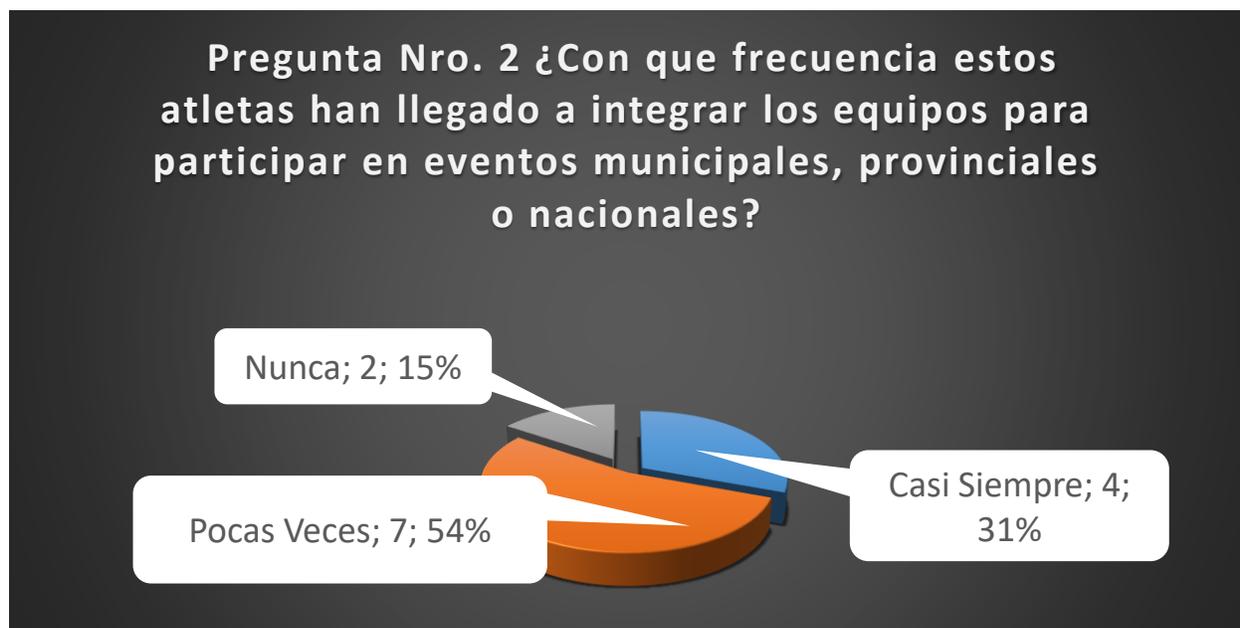


Figura 1. Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Atletismo, pregunta 2

Se puede observar que a pesar de que entre un 54 y 31 % plantea que pocas veces o casi siempre estos niños conforman los equipos a las diferentes competencias, el 100% de los entrenadores expone que lo que tienen en cuenta es el hecho de que a la hora de comparar la sumatoria general de todos los eventos que se realizan en las competencias preliminares sus resultados están por debajo del resto de sus compañeros de equipo.

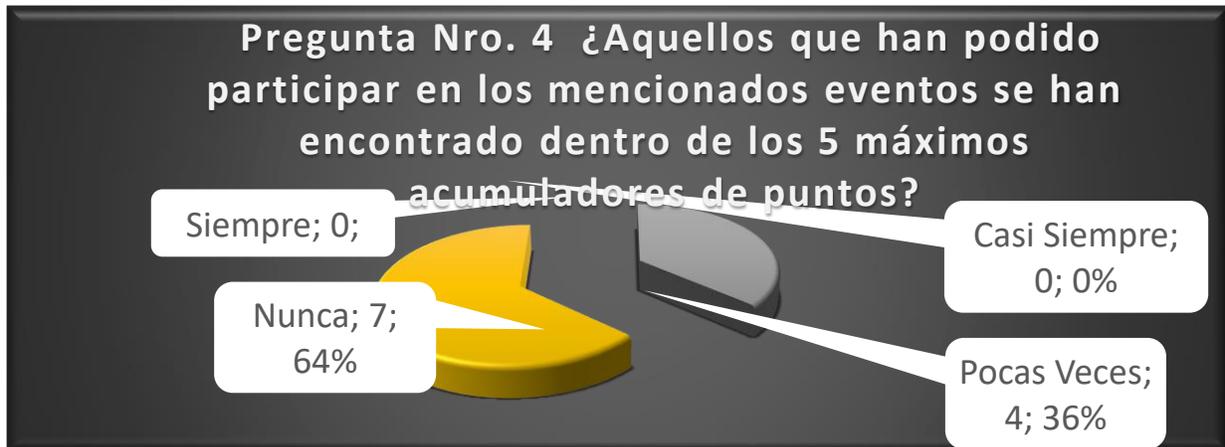


Figura 2. Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Atletismo, pregunta 4

Sin embargo se puede constatar que de los que participan en los eventos, la gran mayoría plantea que nunca estos atletas se han encontrado entre los 5 máximos acumuladores de puntos

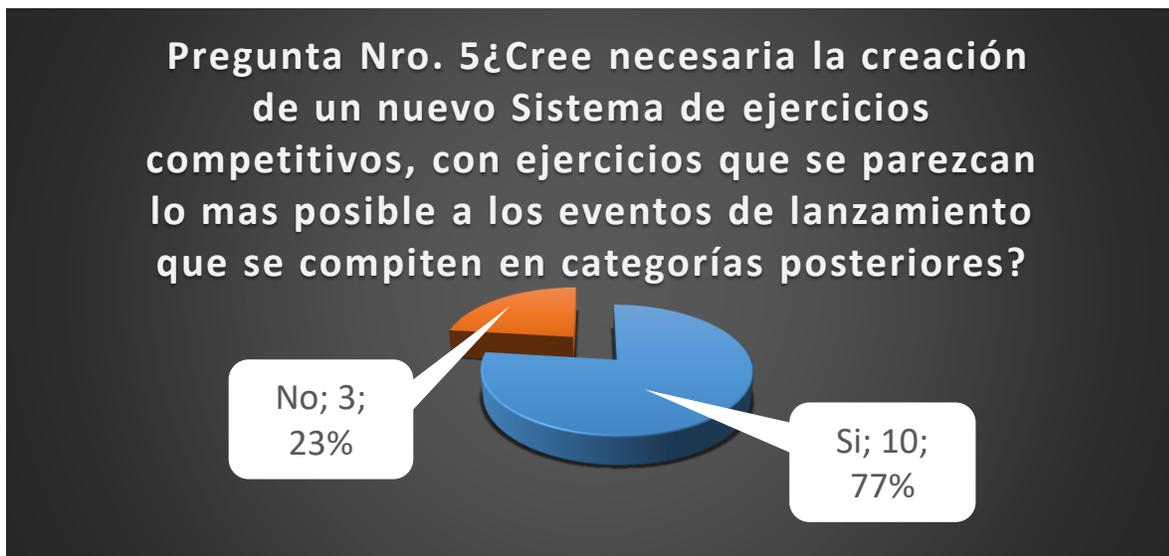


Figura 3. Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Atletismo, pregunta 5

Se evidencia que más de 75% de los encuestados consideran necesaria la creación de un nuevo sistema de ejercicios competitivos que incluya mayor cantidad de lanzamientos.

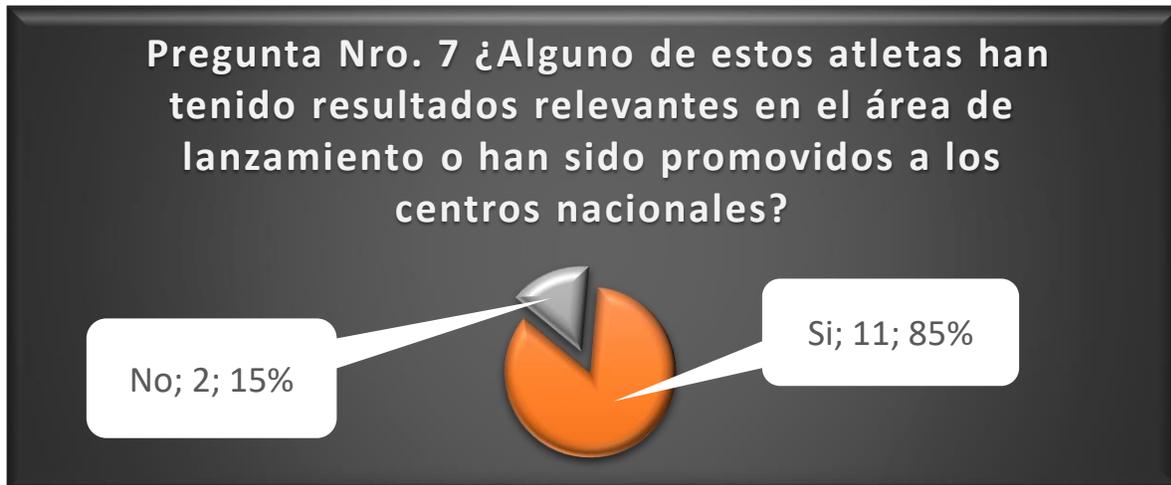


Figura 4. Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Atletismo, pregunta 7

En otra parte se puede apreciar que los entrenadores refieren que a pesar de los resultados que han obtenido estos niños en las mencionadas competencias han sido captados o pre captados hacia los centros provinciales en el área de lanzamientos. Este 85 % ha tenido resultados relevantes o incluso promovido a los centros nacionales. También se evidencia en el hecho de que los entrenadores plantean que a pesar de que estos atletas en la categoría 11-12 años no alcanzan un resultado relevante, en las edades posteriores y, ya haciendo eventos de lanzamientos más acorde al desarrollo de sus capacidades físicas y somatotipos adecuados han tenido buenos resultados, los que pueden mejorar los resultados del equipo de manera general y por ende una mejor ubicación de la provincia en eventos nacionales, e incluso han sido promovidos a centros nacionales

Seguidamente se muestran los principales resultados de la entrevista aplicada a atletas activos, retirados, directivos y árbitros del Atletismo

Todos refieren que han conocido a personas como las que se refiere en la entrevista, que durante su paso por las categorías pioneriles no han tenido buenos resultados y que por eso decidieron terminar con la práctica del atletismo.

Muchos han tenido compañeros de equipo, e incluso ellos mismos que a pesar de sus discretos resultados han sido captados para centros provinciales y nacionales en el área de lanzamiento. También alegan que muchos de ellos han tenido buenos resultados en diferentes competencias nacionales e internacionales.

Refieren que a lo largo de los años se competía en carreras cortas de velocidad plana y con vallas por debajo de 80m, impulsión de la bala, carreras entre 800 y 1000mp, salto de altura y de longitud, y lanzamiento de la pelota.

Cuando se les pregunto sobre los eventos que realizaban en otros países durante las competencias en este grupo etario, los criterios eran diversos pues no se realizan los mismos en todos los lugares, pero las distancia en las carreras de velocidad plana y con vallas varían entre 60 y 150 m. se

realizan los mismos saltos, y otras carreras entre 800y 1500mp, igualmente se realiza el lanzamiento de la pelota. Otros alegan que en muchos países no se realizan competencia en la categoría 11-12 pues tienen un precario sistema competitivo y a los directivos de esos lugares no les interesa el trabajo en las categorías pioneriles.

La totalidad de los encuestados plantea que además de pertinente, es necesaria la creación de un sistema con las características referidas. Además, plantean que se estaría en mejores condiciones para seleccionar futuros talentos que podrían formar parte de los centros provinciales y nacionales en el área de lanzamiento y se alcanzarían mejores resultados en estos eventos en disimiles competencias. Y en el caso de las competencias nacionales nuestra provincia podría tener una mejor ubicación en cuando se comparan los resultados generales por provincias, pues desde hace unos años nos ubicamos en los últimos lugares en muchas competencias a nivel escolar.

La mayoría plantea que se deben seleccionar ejercicios que se asemejen lo más posible a los eventos de lanzamiento, o a los que estos atletas realizan durante sus entrenamientos, como bala de frente y de espalda, además de un ejercicio como el salto de longitud sin carrera de impulso. También plantean que puede estar incluido el lanzamiento de la pelota y una carrera de velocidad corta, pero que su manera de evaluar no defina a la hora de la sumatoria general del total de ejercicios realizados.

Finalmente se muestran los resultados de la triangulación metodológica:

El entrecruzamiento de la información derivada de los métodos de análisis de documentos, la encuesta y la entrevista, al compararlos y contrastarlos entre sí, posibilitó comprobar que el sistema de ejercicios competitivos actual es insuficiente, ya que por los requerimientos que este sistema presenta, hay atletas que por sus características no se sienten cómodos a la hora de competir y deciden terminar la práctica de este deporte

Por otro lado posibilitó reafirmar la necesidad de elaborar ejercicios que se asemejen lo más posible a los eventos de lanzamiento, o a los que estos atletas realizan durante sus entrenamientos y controles. Todo ello contribuirá a estar en mejores condiciones de seleccionar futuros talentos que podrían ingresar a los centros provinciales y nacionales, los cuales podrían alcanzar buenos resultados a nivel nacional e internacional en diferentes competiciones.

A continuación se brinda una propuesta de ejercicios elaborados por el autor para contribuir al desarrollo del área de lanzamientos.

Tomando como referencia este test de selección de talentos para el área de lanzamiento que está en el programa de preparación del deportista y las característica psíquicas y físicas de los niños comprendidos en estas edades se proponen los siguientes ejercicios:

- ↳ 40 metros planos
- ↳ Salto de longitud sin carrera de impulso
- ↳ Lanzamiento de la bala (3 kg) de frente al ares por abajo
- ↳ Lanzamiento de la bala de espalda (3 kg) por encima de la cabeza
- ↳ Lanzamiento de la pelota de beisbol

CONCLUSIONES

A partir del diagnóstico se pudo precisar que el sistema actual de ejercicios competitivos es insuficiente para el desarrollo del área de lanzamientos, lo cual evidenció la necesidad de crear nuevos ejercicios que favorezcan la misma.

Se elaboró una propuesta ejercicios competitivos para contribuir al desarrollo del área de lanzamientos, que constituye una herramienta que mejorará el sistema competitivo en la provincia de Matanzas, trayendo como consecuencia una mayor participación de atletas que se destaquen por su variedad en lo referente sus capacidades físicas, se estaría en mejores condiciones de encontrar a través de estas competencias atletas que en un futuro pudieran ingresar a los centros provinciales y a su vez contribuiría a la mejora de los resultados de los atletas matanceros en diferentes competencias nacionales, e internacionales el trabajo para los profesores de este municipio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asociación Internacional de Federaciones Atléticas. (2006). Mini atletismo- Un evento para jóvenes por equipo. Obtenido de <https://www.iaaf.org/download/download?filename=076292a5-dcee41ac...> A

Juegos Nacionales Pioneriles. https://www.ecured.cu/Juegos_Nacionales_Pioneriles consultado el 17 de julio de 2022

Programa de preparación del deportista. Atletismo. (2021). <https://www.yumpu.com/es/document/view/13824427/programa-de-preparacion-del-deportista-inder>

Romero Frómeta, E. y col (1990). Manual de Atletismo. La Habana, Editorial José Antonio Huelga. 91 p. 4

Romero Frómeta, E. (2000). Programa para la formación básica del atleta cubano de disciplinas múltiples. La Habana, Comisión Nacional de Atletismo. 127 p.

Selección de talentos deportivos en el atletismo . <https://efdeportes.com/efd128/seleccion-de-talentos-deportivos-en-el-atletismo-fondo.htm>. consultado el 7 de julio de 2022