

UDG

Facultad de Cultura Física

Título: PROCESO DE SELECCIÓN DE TALENTOS.

Integrantes: Magdiel Yulexis Palomino Mendoza.

Elionar Manuel Arévalo Cedeño.

Elsa Lianet Bernal Espinosa.

INTRODUCCIÓN

Selección de talento:

Para tener una buena selección de talento, nos apoyamos en el seguimiento el más importante de todo los procesos sin olvidar o aparejado al entendimiento.

Para justificar este planteamiento nos referimos a dos deportes de diferentes características de tradición y de buenos resultados en nuestra provincia como son el levantamiento de pesa y el béisbol. De las pesas, podemos decir que una vez realizado el pequisaje al alumno se le realiza un seguimiento de donde podemos justificar la transición del deportista por toda la pirámide del deporte de alto rendimiento. Donde comienza en las edades temprana de 12 a 13 años, la medición de los índices de la fuerza y la preparación física general es priorizada no solamente en los ejercicios clásicos de competencia. El trabajo psicológico que aquí se realiza se hace de forma genera con todo los componentes, no solo en la preparación metodológica ni en la relación atleta profesor, sino también nos apoyamos en la charla con los padres, los entrenadores de la base. También tenemos en cuenta el entorno social donde se desarrolla el atleta, teniendo en cuenta la zona geográfica en la que se desenvuelve el mismo.

En caso de las pesas los municipios que más se destacan en el aporte son Río Cauto, Bayamo, Jiguaní y Guisa. En caso de el béisbol, Bayamo, Campechuela, Yara y Río Cauto.

Se a tratado de mantener la filosofía en ambos deporte teniendo en cuenta el buen físico sobre todo después de las mediciones antropométrica que se le realiza teniendo en cuenta el somatotipo familiar el ámbito social y crear las mejores condiciones posibles para el entrenamiento fundamentando los valores en su total formación.

Nos basamos en los métodos empíricos como la observación.

Cabe señalar que éstas pruebas son sencillas, de fácil ejecución en cualesquiera de los niveles de enseñanza, con escasos recursos y en cualquier condición, se trata de la realización de un sistema que sea aplicable de una forma masiva a toda la población escolar o no, recordemos que en cualquier lugar del país podemos encontrar un futuro campeón, sólo hay que aplicar un sistema capaz de detectarlo. Las pruebas y la metodología que mostraremos en éste trabajo, fueron aplicadas en nuestra provincia, las cuales serán perfeccionadas con el pasar de los años.

METODOLOGÍA DE LAS PRUEBAS.

Todas las pruebas se aplicarán en una sola sesión de trabajo, grupos de 8 a 10 alumnos para asegurar la calidad y confiabilidad de las mismas. Culminadas las mediciones de un grupo, se iniciará a otro y así sucesivamente.

1. Todos los alumnos se presentarán con vestuario y calzado deportivo (short, camiseta y tenis) que no obstaculice la ejecución técnica del movimiento.
2. Los alumnos medidos en cada grupo deberán ser del mismo rango de edad (de 9 a 11 años o de 12 a 14 años) de manera que facilite la ejecución de las pruebas.
3. Las pruebas se realizarán en una superficie plana, preferentemente sobre pasto y tierra.

5. Los alumnos que participen en las pruebas deben estar aptos físicamente. No podrán realizar las mismas pruebas aquellos que tengan algún padecimiento o enfermedad que lo exima de la práctica de ejercicios físicos. Así mismo, se detendrá la ejecución de la prueba a los alumnos que manifiesten alguna anomalía que pueda ocasionar riesgo para su salud.

6. El orden de realización será estrictamente el siguiente:

- Recepción, peso, estatura, calentamiento, velocidad, fuerza en extremidades superiores (plancha), fuerza en abdomen (abdominales), fuerza en extremidades inferiores (salto de longitud sin carrera de impulso) y resistencia. Sólo se podrá adelantar la toma de peso y estatura el día antes de las pruebas de capacidades motrices.
- Para la aplicación de las pruebas se recomienda el trabajo por estaciones, pudiéndose organizar en el caso de existir posibilidades, equipos técnicos de trabajo con la participación de profesores de educación física de varios combinados deportivos y entrenadores de deportes, conformándose así un verdadero trabajo en equipo, factor muy importante en el logro de este empeño.

RECEPCIÓN

Aquí se llenará con letra de molde legible los datos de cada alumno, según las indicaciones siguientes:

- El nombre y apellido se anotarán sin abreviaturas.
- Para reportar el sexo, marcar con una X la opción indicada.
- Anotar la fecha de nacimiento en el orden día - mes - año.
- Nombre completo de la escuela donde realiza sus estudios, marcando con una X el turno correspondiente.
- Anotar lugar y la fecha de realización de las pruebas.
- Anotar la edad que tiene o cumple en el año, desde el 1° de enero hasta el 31 de diciembre ocupando un cuadro para cada número.

PESO

Para obtener el peso corporal se utiliza la técnica propuesta por el Grupo Internacional de Trabajo de Kinantropometría (McDougall, 1992) y referido en el manual de estandarización antropométrica del Lohman¹.

1. Utilizar la báscula de resortes o la mecánica de pesas.
2. La báscula debe colocarse sobre una superficie plana y horizontal.
3. Calibrar la báscula previa evaluación.
4. El alumno debe usar la menor ropa posible, se sugiere que vista camiseta y short.
5. El peso se reporta en kilogramos y gramos.

PROCEDIMIENTO DE LA PRUEBA:

Se procede a colocar al alumno en el centro de la plataforma de espaldas a la barra de medición, sin zapatos y con calcetines simples, sus talones deben quedar a 10 cm. de distancia de la región anterior del estadímetro, (en caso de usar este tipo de báscula); si es de resorte (de baño), los pies del alumno deben quedar estrictamente dentro de las marcas que tiene la báscula para ello. El evaluador se ubicará frente al lector de peso y procederá a realizar la lectura.

Debe mantenerse relajado y respirando en forma normal, y sin que el cuerpo entre en contacto con objetos aledaños.

ESTATURA

Está basada de acuerdo a los lineamientos aplicados por el Grupo Internacional de Trabajo de Kinantropometría (McDougall. 1992) y referidos en el manual de estandarización de la evaluación antropométrica de Lohman.

1. Se recomienda la utilización de un estadímetro fijo a la pared, este puede ser una cinta métrica de metal o estadímetro de madera o metal, verificando su verticalidad con una plomada.
2. La pared donde estará fija la cinta métrica o estadímetro deberá ser lisa.
3. Se medirá la altura máxima con una escuadra colocada sobre el vertex de la cabeza.
4. Los datos se reportarán en centímetros.

PROCEDIMIENTO DE LA PRUEBA:

Se solicita al alumno que se coloque sin zapatos y con trusa simples, con ropas ligeras (short y camiseta), mantenga una postura erguida, con los pies lo más unidos posible por los talones y las puntas ligeramente separadas, brazos a los lados del cuerpo.

Los glúteos y la región superior del dorso y cabeza (esta última usual, pero no necesariamente) deben estar en contacto con la pared en vertical. La cabeza se coloca en plano Francfort, sin realizar tracción del cuello, de manera que exista una línea horizontal haciendo coincidir el punto superior del conducto auditivo externo de la oreja (Tragión) con el borde óseo inferior de la órbita, poniendo la escuadra sobre la superficie más alta de la cabeza (vertex). Se le pide al alumno que mire hacia adelante y tome una inspiración profunda² ; se toma la medida..

CALENTAMIENTO

El tercer paso a seguir es el calentamiento. Aquí se acondicionan los músculos y articulaciones de los alumnos para realizar, sin riesgo a lastimarse, los ejercicios que comprenden las cinco pruebas. Este calentamiento se realiza en grupo y deberá tener una duración de 5 minutos aproximadamente, concentrándose en las extremidades inferiores y superiores, debido a la participación de éstas en la mayoría de las pruebas.

Los ejercicios que se incluyen dentro del calentamiento no deben ser muy complejos y estar en correspondencia con el nivel de preparación de los alumnos, considerándose un estado funcional adecuado cuando se logre alrededor de 120 pulsaciones por minuto. Los ejercicios se realizarán en orden descendente (de las extremidades superiores a las inferiores), pudiendo realizar los siguientes: flexión, extensión y rotación del cuello (3 repeticiones de cada una), flexión, extensión y circunducción simultánea de brazos al frente y atrás (5 repeticiones de cada una), circunducción de las muñecas (5 repeticiones), flexión, extensión al frente, atrás y lateral del tronco (5 repeticiones de cada una), flexión y extensión de piernas (5 repeticiones), paso al frente con flexión de piernas, alternando (5 repeticiones), cuclillas (5 repeticiones) y circunducción del pie, alternando (5 repeticiones).

PRUEBA N° 1

VELOCIDAD (CARRERA DE 30 Y 50 METROS).

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento en distancias cortas.

1. Se traza una línea de 30 m y 50 m según corresponda al grupo a evaluar. Se marca una línea de salida y otra de llegada (se pueden marcar con algún objeto, gis, cal, etc.).
2. Se correrán 30 metros para ambos sexos hasta 11 años y 50 metros para ambos sexos de 12 años en adelante.
3. Se utilizarán dos cronómetros decimal y una banderola.
4. Esta prueba deberá realizarse por parejas, de manera que propicie la competencia y se obtenga el mayor esfuerzo.
5. A la señal "a sus marcas" los alumnos se colocarán en posición de salida de pie, con una pierna atrás y otra adelante sin rebasar la línea de arrancada. Se dará como señal preventiva la voz de "listos" y la de "ya" como voz ejecutiva, acompañada esta última, de manera simultánea y coincidente con la bajada de la banderola y el accionar de los cronómetros.
6. No se permitirá salir con arrancada baja. Al darse la señal de salida correrán a toda velocidad y sin disminuirla pasarán por la línea de meta donde se les registrará el tiempo.
7. Se registra el tiempo con precisión de una décima en forma individual. Sólo se permite un intento.

PRUEBA N°. 2

FUERZA EN EXTREMIDADES SUPERIORES (PLANCHA).

Objetivo: Evaluar la fuerza dinámica generada por contracciones repetidas de los músculos en (30").

1. El alumno se coloca en el suelo o en una colchoneta firme acostado boca abajo, brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco y vista al suelo.
2. Los varones tendrán apoyo en la punta de los pies y las mujeres con apoyo en las rodillas.
3. Se cuidará que en cada extensión los brazos no se separen del tronco y el cuerpo se mantenga en forma recta.
4. A la señal, el alumno realizará repeticiones de extensión de brazos, hasta que se altere la correcta ejecución técnica del movimiento.

PRUEBA N°. 3

FUERZA EN ABDOMEN (ABDOMINALES)

Objetivo: Evaluar la fuerza generada por contracciones musculares y repeticiones en (30").

1. Se coloca el alumno acostado boca arriba (en supinación) en una colchoneta firme de no más de 5cm. de grosor o en el pasto.
2. Las piernas flexionadas por las rodillas formando un ángulo de 90 grados.
3. Los pies podrán estar separados a una distancia de hasta 30 cm.
4. El alumno mantendrá los brazos cruzados al frente, pegados al pecho y las manos apoyadas sobre los hombros.
5. Un auxiliar sujetará firmemente los tobillos del alumno, de forma tal que mantenga siempre los talones sobre la superficie.
6. Desde la posición de acostado irá a la de sentado hasta que los antebrazos toquen los muslos, sin parar regresará a la posición inicial hasta que la espalda y la cabeza toquen la superficie para inmediatamente sentarse de nuevo y repetir la acción, buscando el mayor número de ejecuciones de manera continua y sin pausa hasta que se altere la ejecución técnica del movimiento.
7. Se contará y anotará el número de repeticiones hechas correctamente.