

VÍDEOS SOBRE LA TÉCNICA EN LOS JÓVENES ATLETAS

Resumen. El motivo de colgar estos vídeos es mostrar un camino para evaluar el progreso de una atleta o de un sector atlético más allá de las marcas y de los resultados en competiciones. Hoy, las nuevas tecnologías con precios al alcance de cualquiera nos dan informaciones que hace unos años requerían complejos y costosos laboratorios. Estos vídeos son muestras de algunos de los muchos parámetros que podemos medir y que aportan importante información técnica.



Los modelos tradicionales que se emplean para valorar el nivel o el progreso de una federación o la eficacia de un entrenador de jóvenes son los rankings y las marcas. Este sistema no valora hasta qué punto el aprendizaje técnico de un talento o el nivel general de un sector en una categoría va por buen o mal camino. La retroalimentación o valoración del estado de una prueba o un atleta son marcas y medallas. El progreso se ve en las comparaciones estadísticas.

Desde mi punto de vista sería deseable que federaciones, clubes y entrenadores de jóvenes atletas recibieran un feedback más objetivo sobre factores técnicos determinantes del rendimiento a medio y largo plazo, variables que no dependen tanto de la genética o de la edad biológica del atleta y más del trabajo adecuado por parte del entrenador. En cada campeonato además de estadísticas y evolución de las marcas sería bueno evaluar aspectos técnicos, destacar errores generalizados, potenciar las virtudes más significativas y alertar sobre la presencia de errores técnicos limitantes del rendimiento a medio y largo plazo. Una información que sería deseable que llegase convenientemente filtrada y presentada visualmente al colectivo de entrenadores.

Las nuevas tecnologías nos han proporcionado medios de observación y medición inimaginables hace 20 años ¿Qué medíamos los entrenadores en el siglo XX? En una carrera de fondo todos los entrenadores veíamos necesario tomar parciales del paso en cada vuelta; en los 400 metros el paso por los 200; en unos 400 metros vallas el número de pasos entre vallas, o con las suelas de las zapatillas llenas de cal medíamos la longitud de la zancada etc... eran los parámetros que la tecnología de la era analógica el crono manual, la cinta, el ojo humano y los vídeos VHS permitían.

Cuando los entrenadores mirábamos los vídeos de biomecánica de la IAFF se nos ponían los ojos como platos al ver como aquellos privilegiados podían medir el tiempo de contacto del pie en el suelo, la altura del centro de masas en cada salto de triple o el tiempo de reacción en las salidas. Algo que para nosotros era una utopía próxima a la ciencia ficción.

Hoy la tecnología doméstica nos permite saber gran parte de aquellas informaciones sin necesidad de acudir a un centro de alto rendimiento. Para evaluar todos los parámetros cinemáticos de la carrera como son el tiempo de contacto del pie en el

suelo o la velocidad de llegada a la tabla, etc. nos basta una filmadora de 200 euros y un programa gratuito como el Kinovea.

Esta tecnología, la utilizada en los vídeos que voy colgando, permite hacer un seguimiento desde los responsables de los diferentes sectores de las federaciones (autonómicas o nacional) de manera rápida eficaz, sencilla y de inmediata difusión. Tras filmar un campeonato se analiza cuantos atletas comenten errores técnicos o rítmicos limitantes para el progreso o facilitadores de lesión y se resaltan aquellos puntos en que él o los atletas presentan fundamentos técnicos más sólidos. Con este método se pueden obtener informaciones que permiten detectar un talento pese a no haber quedado entre los mejores. Estos datos, en imágenes y cifras son además, para el entrenador de cada atleta, una información que le exigirán mirar la prueba desde otros ámbitos.

Esta tecnología permite reforzar lo que se pretende en las concentraciones que actualmente son los medios de observar y controlar el progreso de los talentos más allá del resultado obtenido en el campeonato. Un monitor, maestro o entrenador novel que detecte un talento en un pueblo X puede mandar las filmaciones a cámara lenta al entrenador responsable o experto casi en tiempo real y al día siguiente o a las horas tener los comentarios y pautas de corrección y si es necesario abrir un foro restringido entre especialistas.

Este método implicará que los entrenadores de jóvenes se vean empujados a aprender a observar y destacar lo más significativo puesto que constantemente estarán mirando midiendo y comparando filmaciones de su atleta y del resto de atletas de la categoría. Esto es posible con el asesoramiento de un responsable especialista vía telemática. Guardar los registros y los datos de cada valoración permite conocer el progreso al comparar filmaciones presentes con las anteriores.

En mi caso particular he recibido consultas de entrenadores de diferentes puntos de España y de Iberoamérica que me han mandado una filmación la he analizado, obtenido datos concretos y dado mi opinión (en algunos casos eran pruebas y nivel del atleta que sobrepasaba mi capacidad de juzgar y opinar).

Mis modestos y artesanales trabajos sobre las filmaciones a pie de pista de algunos campeonatos son pequeños guiños, guías con opciones para que los entrenadores vean las posibles opciones para conocer aspectos de la técnica que se pueden medir y observar con detalle y comparar. Evidentemente que estos trabajos pueden ser cuestionados por falta de rigor científico pero aquí no hay pretensiones de hacer una tesis doctoral. Entre la información que nos da la observación ocular y los requisitos de una publicación científica hay un gran espacio intermedio en el que nos debemos mover los entrenadores para obtener informaciones más precisas y operativas.

Quiero resaltar que muchos datos obtenidos en las filmaciones como los ángulos, no son los reales dado que la posición de la cámara no es la óptima o muchos tiempos no son exactos puesto que la imagen puede ser poco definida. Pese a todo sí que permite tener una información más precisa de la que da el ojo, el cronómetro o la cinta.

Con estos trabajos intento plasmar una nueva vía sencilla de observación más objetiva para obtener información de un campeonato. En cada prueba he optado por medir alguno de los parámetros que considero pueden ser importantes pero no exhaustivos.

Me gustaría que estos vídeos fuesen una invitación al debate técnico, abierto a opiniones, propuestas y observaciones relativas a mis mediciones. Las imágenes de la filmación original siguen intactas. Si algún técnico desea profundizar, los clips originales están a su disposición para que miren, midan, comparen, opinen y refuten, amplíen mis mediciones y conclusiones.

Limitarse a filmar una competición tiene un valor importante de archivo y sentimental (esto lo he hecho yo en algunas pruebas puesto que no dispongo de tiempo para hacerlo con todas las que he filmado) pero creo que se debe ir más allá con independencia de la edad de los atletas.

El progreso llega cuestionando los modelos vigentes, buscando alternativas, y explorando los nuevos medios tecnológicos que están a nuestro alcance (repito sin el rigor de una tesis doctoral pero con bastante precisión más que una información basada en las marcas), por esto me atrevo a explicitar algunas de las conclusiones que he sacado de estos años de filmación sobre el estado de algunas pruebas en categorías inferiores donde a mi juicio ciertas deficiencias técnicas que se repiten uno y otro año y perduran en la categoría absoluta.

1. En las carreras de mediofondo, especialmente en mujeres, existe un porcentaje muy elevado que corren con carrera pendular y apoyan de talón.
 - a. En las grandes finales de mundiales juniors y absolutos los apoyos de talón y la carrera pendular son anecdóticos. ¿Disponemos de datos sobre cuántos apoyan y corren bien en los ctos. autonómicos o estatales de menores?
2. En la velocidad observamos que los niños hasta cadetes y las chicas hasta juniors, predomina la carrera en ciclo posterior.
 - a. Los mejores velocistas y saltadores absolutos de alto nivel corren en ciclo anterior. (¿Cuántas veces lo ha explicado Piasenta en charlas en España?) ¿Disponemos de datos sobre cuántos corren en ciclo anterior en los ctos. autonómicos o estatales de menores, tanto en carreras de velocidad como en saltos?
3. En saltos horizontales, se observan muchos saltadores de todas las edades que en los últimos apoyos impactan de talón y aumenta en tiempo de contacto en el último y/ o penúltimo apoyo antes de la batida. Esto hace pensar en que hay una desaceleración (no he medido velocidad)
 - a. Los mejores saltadores y las bases biomecánicas nos dicen que se debe llegar acelerando a la tabla. ¿Se dispone de datos sobre el número de saltadores y vallistas que en las finales de cada campeonato se frenan antes de la batida?
4. En lanzamiento de peso, hay un error bastante generalizado como es iniciar el desplazamiento tirando de brazo izquierdo y elevando el tronco. Otro error más extendido y que perdura en categoría absoluta es el anclaje del pie derecho que llega plano al centro del círculo imposibilitando que pivote para colocar-anticipar la cadera al tronco.
 - a. Lo adecuado es que el desequilibrio en la salida no se acompañe con una elevación del hombro izquierdo y que el pie derecho llegue pivotando sobre el antepie buscando la dirección del lanzamiento para colocar la cadera.

¿Sabemos cuántos lanzadores de peso finalistas en los campeonatos de menores tiran de hombro izquierdo y caen con el pie plano?

5. En las vallas es frecuente el apoyo de talón en el último (impulso) e incluso el penúltimo apoyo antes del franqueo o el paso de la pierna de ataque oblicua y no perpendicular a la valla.
 - a. Lo adecuado es no retrasar el tronco, apoyar debajo de la cadera y no frenarse. ¿Hay datos sobre cómo atacan la valla los finalistas de categorías menores?
6. En la carrera en general, las alteraciones en el apoyo de pie, provocadas por rotaciones de cadera y de tibia con eversión del pie en el apoyo es un agujero negro (se ignora o se quiere ignorar su existencia) que considero que es la causa de muchas lesiones.
 - a. ¿Cuál es el motivo de que estos aspectos sobre la alineación muslo-pierna-pie en la carrera se ignoren y no se relacionen con una falta de eficacia en el impulso y se estudie si existen correlaciones estas actitudes con la aparición de fascitis, tendinitis o pubalgias? (según la bibliografía traumatológica éstas son algunas de las causas)

Estas acciones técnicas, que denomino actitudes tóxicas, se automatizan en los jóvenes atletas y perduran de adultos y en muchos casos pueden ser causa de lesiones a largo plazo y limitantes del rendimiento.

Estos vídeos son una pequeña muestra artesana de posibilidades de información sobre técnica y ritmo de nuestros jóvenes talentos que cualquier entrenador y responsable técnico puede llevar a cabo para realizar el seguimiento de un atleta o del nivel de una prueba y valorar el progreso atlético más allá de marcas y medallas. Asimismo trabajos de este tipo serían de sumo interés para los cursos de formación de entrenadores de primer nivel a fin de que quienes van a tener que entrenar a los más pequeños encuentren propuestas que van más allá de los modelos de alto nivel y de las propuestas lúdicas para la iniciación de los más chicos.

Joan Rius Sant

jriustrainer@gmail.com