

**VI Conferencia Internacional
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes
Pinar del Río '07**

Título: Propuesta de una plataforma giratoria para la enseñanza de la técnica de giros y bordes en el patinaje artístico en los atletas de la categoría 9-10 años de la EIDE de Pinar del Río.

Autores: Prof. Zeney Alonso Pérez.

Lic. Yosmel Guerra Iglesias.

Lic. Yosbiel García Castañeda.

Institución: F.C.F. "Nancy Uranga Romagoza"; Pinar del Río.

RESUMEN

La utilización de medios para el desarrollo de entrenamiento en las últimas décadas ha sido investigada con gran interés y profundidad por los diferentes especialistas del patinaje artístico, pero en las condiciones del deporte cubano en estos momentos se hace de vital importancia de ahí la necesidad de darle un tratamiento especializado a este tema por lo que en esta tesis se propone la utilización de una plataforma giratoria con el objetivo de fortalecer la enseñanza de los elementos técnicos de los giros y los bordes en los atletas de patinaje de la EIDE de Pinar del río categoría 9-10 años, en nuestra investigación utilizamos los diferentes métodos dentro de los que se encuentran como teóricos el histórico lógico , análisis y síntesis y dentro de los métodos empíricos utilizamos la entrevista y el trabajo con documentos , para así poder darle solución a la problemática planteada y arribar a conclusiones con un alto grado de cientificidad ya que se elaboró la plataforma que cumple con los requisitos para su rápida implementación en el sistema de entrenamiento del patinaje artístico.

Conviene recordar que en la literatura de la metodología del deporte se habla a menudo de coordinación de movimientos. Sin embargo, el material del presente capítulo prueba que en la ejecución del esfuerzo deportivo es necesario no sólo coordinar de forma racional los movimientos en el espacio (lo cual ya por sí mismo presenta una considerable dificultad), sino además hacerlo a una gran velocidad, lo cual exige una intensidad extrema de los esfuerzos, y en

condiciones de tiempo estrechamente acotadas, en estado de agotamiento o de estrés psíquico.

Por ello, al hablar de técnica deportiva y de organización y dirección de los movimientos del deportista, conviene ante todo tener en mente no sólo los propios movimientos, o sea, el desplazamiento relativo de los eslabones del cuerpo, sino la regulación de los elementos presentes en ese campo de fuerzas. En otras palabras, el discurso trata no tanto de la dirección de los movimientos como de la dirección de los esfuerzos que provocan y regulan el movimiento. Ésta es la esencia central del problema de la dirección del comportamiento motor del hombre en condiciones de actividad deportiva y el principal postulado metodológico de la teoría de la técnica deportiva (Y. Verkhoshansky).

El mecanismo energético de los esfuerzos deportivos, como ha quedado expuesto, el efecto de trabajo de la acción deportiva es el resultado de la coordinación racional de la energía mecánica del movimiento del cuerpo del deportista y la energía que se libera en los procesos metabólicos. Dado que las condiciones de la actividad deportiva son extraordinariamente variadas tanto por magnitud de los esfuerzos desarrollados como por duración del trabajo muscular, tanto más diversos y específicos son los modos de aprovisionamiento de energía. Por tanto, en todos los casos posee una gran importancia aprovechar al máximo la fuerza de inercia del movimiento del cuerpo (o del aparato), conseguida en las fases preparatorias del esfuerzo deportivo (por ejemplo, en la carrera del salto de longitud).

Ser plenamente consciente de la energética de los esfuerzos deportivos, incluyendo la organización efectiva de la cooperación de las energías mecánica y metabólica, es una condición importante para la resolución exitosa de los problemas de la preparación física (de fuerza), técnica y especial del atleta. Junto a ello es importante tener en cuenta que los movimientos del deportista son siempre una reacción integral del organismo que moviliza e integra todos sus sistemas fisiológicos. Las condiciones de realización del movimiento y las exigencias de su aporte de energía condicionan el grado de movilización de estos sistemas, la orientación general dominante de la regulación de su cooperación y el

carácter jerárquico de sus relaciones. Por consiguiente, el entrenamiento debe no sólo garantizar la formación de una estructura biodinámica racional de la acción deportiva, sino también establecer la ampliación necesaria para ello de las capacidades de los sistemas fisiológicos del organismo que sostienen su funcionamiento.

Conviene diferenciar los conceptos de «técnica deportiva» y «maestría técnico-deportiva».

Criterios de perfección de la técnica deportiva:

La técnica deportiva puede considerarse perfecta si:

- se corresponde con las particularidades individuales del deportista,
- garantiza un empleo eficaz y al mismo tiempo económico del potencial energético del deportista,
- se reproduce de forma estable en condiciones extremas, no se ve alterada ante una velocidad máxima de ejecución y una alta potencia de los esfuerzos,
- se conserva en estado de agotamiento y elevado estrés psíquico durante la competición.
- es suficientemente flexible en situaciones cambiantes.

Guiándose por estos criterios, el entrenador debe tener en cuenta que la técnica deportiva es un elemento perpetuamente cambiante de la maestría deportiva que se perfecciona sobre la base de un aumento del potencial motor del atleta y la correspondiente precisión de la estructura biodinámica del esfuerzo deportivo.

Como se desprende de la sección anterior, el perfeccionamiento de la maestría técnica y la preparación física especial son los componentes principales y estrechamente interrelacionados e interdependientes de un sistema a largo plazo de Preparación del deportista. El carácter de las interacciones externas del deportista y su correspondiente régimen de trabajo del organismo determinan el contenido, la dirección y la magnitud de su especialización morfofuncional. Al mismo tiempo, el aumento del potencial motor del deportista garantiza la posibilidad de un perfeccionamiento posterior de la maestría técnica.

De este modo, el papel rector en la intercalación de los componentes citados corresponde al perfeccionamiento funcional del organismo del deportista. El desarrollo especializado de las capacidades motoras y el sistema de aporte de energía del trabajo muscular de esfuerzo asume la calidad de factor principal para el perfeccionamiento de la maestría técnica. De ello se desprende que el aumento del nivel de preparación física especial debe anteceder al trabajo en profundidad enfocado al perfeccionamiento de la maestría técnica. El perfeccionamiento de la técnica debe traducirse no sólo en la reestructuración del sistema cinemático externo de movimientos o sus detalles individuales, sino ante todo en la puesta en conformidad de su estructura biodinámica con un nivel nuevo y más alto de posibilidades motoras del deportista. Para la realización de este principio metodológico es imprescindible. Establecer desde el comienzo mismo la coordinación necesaria de los problemas de la preparación técnica y física y, lo más importante, perfeccionar de forma sistemática la técnica deportiva en correspondencia con un creciente nivel de preparación física especial del deportista.

El concepto de maestría técnica sobreentiende no sólo la habilidad del deportista para coordinar esfuerzos y movimientos, sino también la de reproducir de forma efectiva la correspondiente estructura biodinámica del ejercicio deportivo en condiciones extremas, como por ejemplo:

- una carga significativa o una gran resistencia externa,
- velocidades extremadamente elevadas,
- fatiga creciente,
- situación variable.

Hoy en día puede considerarse de alto nivel tan sólo aquel deportista que ostenta un gran dominio de la técnica, demostrado en un alto nivel de intensidad de los esfuerzos o de fatiga, una técnica que no exija grandes gastos de tiempo y energía en su perfeccionamiento y que precise aún menos de reestructuración, es decir, una técnica que no limite el proceso de preparación para la competición. El deportista de alto nivel no debe consagrar el ciclo anual de preparación a estudiar técnica ni desviar hacia ella su perfeccionamiento, sino prepararse de forma

definida para la próxima competición. Este requisito, establecido como principio riguroso y garantizado por la correspondiente organización del entrenamiento a largo plazo, elimina la posibilidad de ruptura y contradicción entre la preparación física especial y la preparación técnica, tan típica de las últimas décadas. Junto a ello, en la presente etapa, este requisito debe convertirse en el principal criterio de racionalización y organización del proceso de entrenamiento. Individualización de la maestría técnica. Existen principios biomecánicos útiles de organización de los movimientos deportivos que son comunes (por no decir obligatorios) para todos. Pero, a pesar de ello, existen también particularidades individuales propias de cada deportista de carácter anatómico-morfológico, fisiológico, psicológico y genético. La sabiduría en la que debe fundamentarse el método de dominio y perfeccionamiento de la maestría deportiva se encuentra en el punto medio. Se basa en atenerse de forma rigurosa a los fundamentos biomecánicos generales de la maestría técnica, al tiempo que se aprovechan al máximo las propiedades individuales del deportista y se compensan sus deficiencias.

Durante el periodo que estamos viviendo se han producido cambios significativos en todas las áreas de la vida, tanto a nivel mundial como nacional, como todos sabemos el ámbito deportivo no ha quedado excepto de estas transformaciones que se proyectan en el quehacer diario, en lo que se refiere al perfeccionamiento de los sistemas, medios métodos y durabilidad de la vida de los atletas.

Tanto los investigadores, profesores como entrenadores de patinaje cubano han ido a la búsqueda de formas más adecuadas para el entrenamiento en nuestro país a partir de las condiciones actuales en la que se desarrolla el entrenamiento deportivo partiendo de está máxima en las diferentes disciplinas del patinaje artístico se hace difícil la apropiación por parte del atleta de la técnica de los giros y bordes ya que no se cuenta con los patines adecuados para apropiarse de la técnica, de ahí nos surge la siguiente situación

Ha sido precisamente la suma de los elementos antes mencionados la que ha motivado que esta investigación enfrente el problema ¿Cómo fortalecer la enseñanza de los elementos técnicos de giros y bordes en el patinaje artístico en

la categoría 9-10 años de la EIDE de Pinar del Río? con el objetivo de proponer una plataforma giratoria para la enseñanza de la técnica de los giros y bordes en el patinaje artístico en los atletas de la categoría 9-10 años de la EIDE de Pinar del Río.

Para ello nos hemos propuesto las siguientes preguntas científicas:

- ¿Cuáles son los referentes teóricos y metodológicos que han caracterizado el trabajo para la enseñanza de los elementos técnicos de giros y bordes en el patinaje artístico.
- ¿Cómo se desarrolla actualmente el trabajo para la enseñanza de los elementos técnicos de giros y bordes en los atletas de patinaje artístico
- ¿Cómo diseñar una plataforma giratoria dirigida a fortalecer la enseñanza de los elementos técnicos de giros y bordes en los atletas de la categoría 9-10 años de patinaje artístico.

Evidentemente el objetivo general será facilitar el aprendizaje general de la técnica en los giros y bordes, mientras que el específico radica en proponer un sistema de ejercicios dirigidos a una mejor apropiación por parte de los atletas la técnica de los giros y bordes.

Los principios que sustentan esta propuesta son producto de una sistematización de principios de carácter filosófico, psicológico y pedagógico ellos son:

La enseñanza como guía y fuente del desarrollo. Una vez determinada las potencialidades de los atletas se instrumentan ejercicios sobre lo que debe adquirir teniendo presente los ritmos del desarrollo psíquico logrando que la enseñanza, la instrucción lleve realmente tras sí el aprendizaje de los atletas.

Zona de Desarrollo Actual y Zona de Desarrollo Próximo. La comprensión del significado de la ZDP en la práctica pedagógica está estrechamente relacionada con el aseguramiento oportuno de la ayuda requerida en cualquiera de los tres componentes fundamentales de la acción: orientación, ejecución, control y corrección. Esta teoría de zona de desarrollo próximo como expresión más relevante de su concepción básica de la enseñanza conduciendo el desarrollo,

orienta que el entrenador necesita tener una preparación que le permita brindar al atleta niveles de ayuda.

Los períodos sensitivos. Se sustenta en la atención a los períodos sensitivos sobre la base de la corrección o compensación en las alteraciones en la motricidad fina, considerando la plasticidad del cerebro en los primeros años de vida. Además apoyamos los planteamientos vigotskianos acerca del reconocimiento de la presencia en el niño de los denominados períodos sensitivos para el desarrollo de determinadas funciones psíquicas, donde estos se caracterizan por una elevada sensibilidad del niño a la influencia de factores sociales que favorecen la formación efectiva de dichas funciones.

Flexibilidad metodológica. Considera que la acción del entrenador no se contrapone a la experimentación de estrategias y alternativas que contribuyan a poner en práctica las posibilidades de adaptar, perfeccionar y crear que tiene el entrenador. Este puede rediseñar las actividades, teniendo en cuenta las particularidades individuales y grupales de sus atletas.

Carácter integral. Centra la atención a las características de los atletas y del entorno en que se desenvuelven y así lograr conceptualizar actuaciones de diferentes entrenadores sobre un mismo fenómeno para garantizar la integralidad de su desarrollo en la plataforma.

Orientaciones generales para su aplicación: El autor considera necesario aclarar a los entrenadores encargados de implementar la utilización de la plataforma giratoria algunos lineamientos organizativos y metodológicos generales que deben tenerse en los cuales son:

1. El ordenamiento de las actividades y su consecución responderán a la caracterización que se posea del grupo de atletas y a la dinámica del trabajo, lo que será susceptible a su modificación, en la medida que el grupo lo requiera.
2. Tener en cuenta las dificultades de algunos casos, al exigir el rendimiento del grupo.
3. Exigir respuestas motoras con movimientos habituales para el atleta.

4. La base orientadora de la actividad debe ser clara y breve.
5. Ofrecer gran variación de ejercicios para el estímulo de una misma función.
6. Es requisito indispensable el diagnóstico integral del atleta, que servirá de referencia para la concepción de las actividades.
7. En las preparaciones colectivas del entrenamiento pueden ser utilizadas para promover el intercambio con los demás atletas, enriquecerlas y crear otras nuevas.
8. Se basa fundamentalmente en el trabajo diferenciado dentro del grupo, a partir de la aplicación de la plataforma.
9. Deben hacerse pausas activas en la realización de los ejercicios.
10. Cada entrenador debe tener disponibilidad, potencia, armonía corporales y riqueza lingüística, como condiciones necesarias para facilitar el desarrollo psicomotor.
11. Su aplicación debe ser sistemática, respondiendo a las particularidades de la caracterización psicopedagógica del grupo, lo que no excluye la intervención individualizada a aquellos atletas que la requieran.

Sugerencias para su utilización: En cuanto a estas sugerencias metodológicas hay que plantear que las actividades independientemente de estar consignadas en una secuencia lógica no poseen, un orden rígido, por eso se agrupan como previsiones de carácter flexible y abierto, las cuales interactúan constantemente como sistema de clases encaminado a favorecer el desarrollo de los giros y bordes.

El entrenador debe adecuar las actividades de la alternativa-metodológica según el diagnóstico que tiene de sus atletas, por niveles de complejidad y dar cumplimiento al carácter diferenciado de la actividad.

1. Estas actividades se realizarán antes del trabajo con patines.
2. Antes de la ejecución de las mismas deben realizarse ejercicios preparatorios de control muscular y desarrollo sensorial, como condiciones previas para el desarrollo de la tarea a ejecutar.

3. Se considera esencial vivenciar los movimientos en el espacio antes de realizar los ejercicios en la plataforma.
4. Se debe analizar los movimientos que debe realizar el atleta para el buen funcionamiento de la plataforma.
5. El atleta trabajará cada movimiento empezando por los ejercicios más fáciles procurando no pasar a otro de dificultad superior hasta que domine el primero.

BIBLIOGRAFÍA

- Hernández Corvo. R. (1987). Morfología Funcional Deportiva. 1ra ed. La Habana. Editorial Científico Técnica.
- Meinel. K. (1977). Didáctica del Movimiento. 3ra ed. La Habana. Editorial Orbe. Instituto Cubano del Libro.
- Zatsiorski. V. (1990). Biomecánica de los ejercicios Físicos. 1ra ed. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Cantini, V. A. Relly y Toledo. "Patinaje a rollete a punto di técnica". /A. V. Cantini. Italia 1989-160p
- Chávez O'Bourke, Talía. Estudio de la capacidad de trabajo especial de los patinadores en la edad escolar/Talía Chávez O'Bourke; Armando Méndez Fernández; tutor trabajo de diploma; ISCH. (CH); 1995-29p
- Echavarría, E. Cerdeña M. Patinaje artístico. Aprendizaje y técnica. Federación Española de patinaje-Barcelona: Julio 1974-124p
- Shattuck, M. N. Fundamentos Básicos del Patinaje Artístico sobre ruedas/N.M Shattuck. EUA 1977-15p (Material mimeografiado)
- Preparación del deportista de patinaje artístico. Comisión Nacional de patinaje, 1995-10p
- Ramírez A. York. Manual Comentado de Patinaje Artístico. /York Ramírez- Colombia. 1934-32h
- Reglamento Especial y Reglas Deportivas- Comité Internacional de Patinaje Artístico: Federación Internacional de Patinaje sobre Ruedas, 1985-15p.