

Sistema de ejercicios técnicos especiales para potenciar la ejecución correcta del fondo en los esgrimistas.

System of special technical exercises for pushing the correct execution of the bottom in the fenceman.

Serafín Antonio Rosabal-Quesada, EIDE de Granma, srosabalq@udg.co.cu , Cuba.

Maikel Tejeda-Piñeiro, Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma, mtejedap@udg.co.cu , Cuba.

Resumen

Este artículo recoge cinco grupos de ejercicios para mejorar la técnica del fondo en los esgrimistas, fundamentalmente para los principiantes, este sistema de ejercicios especiales está basado en la gran cantidad de errores que se cometen al realizar esta técnica tan importante para el éxito de un combate ya que casi siempre la acción termina con este elemento técnico para conseguir el toque o punto. El Objetivo fundamental es proponer los ejercicios especiales idóneos para contribuir a la ejecución correcta del desplazamiento fondo en los atletas de esgrima. Se emplearon los métodos teóricos y empíricos, tales como histórico lógico, análisis – síntesis, inducción- deducción, observación y experimento respectivamente.

Palabras Claves: Ejercicios/ Técnica/ Fondo/ Preparación Especial,

Summary

This article picks up five groups of exercises to improve the technique of the bottom in the esgrimistas, fundamentally for the beginners, this system of special exercises is based on the great quantity of errors that you/they are made when carrying out this technique so important since for the success of a combat the action it almost always finishes with this technical element to get the touch or point. The fundamental Objective is to propose the suitable special exercises to contribute to the correct execution of the displacement bottom in the fencing athletes. The theoretical and empiric methods were used, such as historical logical, analysis - synthesis, induction - deduction, observation and experiment respectively.

Key words: Exercises/ Technique/ Fund/ Special Preparation,

Introducción:

En los últimos años se ha presentado dificultad con la ejecución correcta de la técnica del fondo. Esto se ha observado en los resultados de las pruebas técnica nacional, en los resultados deportivos y en los test técnicos que aplicamos en cada etapa del entrenamiento deportivo, por estas razones nos hemos dado a la tarea de buscar alternativas que nos ayuden a resolver esta problemática. Para la cual hemos realizado una propuesta de un sistema de ejercicios especiales para la ejecución correcta de la técnica del fondo.

Según el estudio y análisis realizado por el autor sobre diferentes investigaciones con respecto al tema, se pudo constatar que no son muchos los autores que nos han brindado sus estudios en cada uno de los apéndices de este proceso, desde el punto de vista internacional, conocimos de los estudios realizados por Arkayev, V.A(1990), en su libro “La Esgrima”, donde su principal objetivo fue el de explicar la secuencia y pasos metodológicos de la enseñanza de los elementos ofensivos y defensivos de la esgrima, y dentro de ello el fondo y su técnica, pero no aparece ningún ejercicio para la ejecución y perfeccionamiento de este.

Estudios de otros autores como los realizados por Beke, Z y J, Polgar (1976), en su libro “Metodología de la esgrima con sable”, Turón, Y. M (1993), “Iniciación a la Esgrima” y E, Crees (2003), en su “Manual de esgrima”, donde su objetivo principal está relacionado con el estudio de Arkayev, V.A(1990).

En el orden nacional encontramos investigaciones como las del Dr.C. Morales, A. y Álvarez Prieto (1993), quienes realizaron una investigación sobre el “Entrenamiento deportivo personalizado para la esgrima de la especialidad de florete”, logrando realizar una propuesta metodológica para la estructuración del EDP en los elementos técnicos, pero su estudio no recoge al fondo como principal arma ofensiva.

Otro autor del patio Díaz, J. A. Rey en su manual para el entrenamiento del esgrimista nos hace unos análisis morfofuncional acerca de la fase transitoria del fondo, planos, principales músculos que intervienen, pero no se refiere al fondo desde el punto de vista metodológico.

A pesar de estos estudios, todavía hoy en día existen una serie de dificultades que inciden en el trabajo con los atletas durante el entrenamiento deportivo como proceso, entre ellas tenemos las siguientes.

- Existe dificultad en la ejecución técnica del fondo al ser limitado el empuje, extensión completa y apoyo de la planta del pie de atrás, incorrecta extensión del brazo armado y retardada la salida de este con respecto al pie delantero, así como la poca extensión de la pierna delantera siendo raso al suelo y con apoyo del talón.
- Incorrecta materialización del toque por la distancia defectuosa que puede ocasionar la mala ejecución de este elemento técnico.
- Deficiente postura del tronco, ocasionando en el atleta la falta de equilibrio, coordinación y afectaciones en su aparato locomotor, provocando deformidades en la espalda y columna vertebral.
- En los entrenamientos se le presta poca importancia a la preparación técnica especial, lo que trae como consecuencias insuficiente preparación de la fuerza especial.
- El programa de preparación del deportista presenta limitaciones en cuanto a los objetivos específicos y contenidos a tratar en relación a los elementos técnicos relacionados con el fondo siendo limitadas las orientaciones metodológicas para su posible ejecución.
- Pobre nivel de sistematización de los contenidos de la preparación física especial para el desarrollo del fondo como elemento básico importante en el ataque esgrimístico.

Esta propuesta del sistema de ejercicios se realizó con el objetivo de disminuir la cantidad de deficiencias técnicas que ocurren a diario en los entrenamientos y que inciden de forma negativa en los resultados deportivos y en la salud de los atletas ya que una mala ejecución técnica puede traer lesiones en las piernas y columna vertebral

Muestra utilizada:

La investigación se lleva a cabo en el curso 2014 - 2015, en la cual se tomo la población de 14 atletas de las tres modalidades de la EIDE Pedro Batista Fonseca de la provincia Granma, categoría 13/14 años de ambos sexos, de la matricula de nuevo ingreso de las cuales 7 son hembras y 7 varones .El promedio de edad de los mismos es de 13.6 años, su estatura promedio de 1.56 cm. y un peso corporal de 46.4 Kg.

Métodos:

Se utilizo la observación como método empírico donde el propio autor fue partícipe de la investigación de forma directa en su preparación para los grupos de ejercicios que va aplicar en los entrenamientos y los elementos técnicos que va a evaluar en los test que le va aplicar a sus

Ejercicios técnicos especiales para potenciar la ejecución

alumnos. También el experimento dentro de este se utilizó el pre – experimento con un diseño de control mínimo y un solo grupo de control, el cual se llevo a cabo mediante un pre – test y un pos- test.

Desarrollo

Se denomina fondo a la extensión del brazo, seguida del lanzamiento, vuelo y caída de la pierna correspondiente al brazo armado, impulsada por la otra pierna. Para la realización del fondo, desde la posición de guardia se estirará vivamente el brazo armado sin rigidez, mientras el cuerpo sigue inmóvil y la mano del brazo armado llega a situarse a la altura del hombro. Se lanza a continuación el pie adelantado, estirando completamente la pierna a ras de suelo, para caer con el talón. La pierna retrasada empuja con la máxima potencia al despegar del suelo el pie adelantado. El brazo no armado se despliega enérgicamente hacia atrás hasta quedar casi paralelo a la pierna retrasada, en el mismo plano de los hombros, con los dedos de la mano estirados y la palma de la mano en posición supina. La mano armada termina ligeramente más alta que el hombro.

El fondo pertenece al grupo de los desplazamientos y es una de las técnicas que más se utiliza para tocar al contrario, debido a las dificultades que estaban presentando los alumnos de esta categoría, nos dimos a la tarea de crear ejercicios especiales para la erradicación de estas deficiencias mediante un sistema de ejercicios lógicamente ordenados.

Para organizar esta propuesta en forma de sistema nos fue necesario realizar primeramente una prueba de diagnóstico (Tabla-1) El test que se utilizó para determinar estas deficiencias técnicas en la ejecución correcta del fondo fueron diez aspectos fundamentales que un esgrimista no debe violar para que el triunfo sea más eficaz en la estocada final (fondo). (Tabla-2). Para determinar cuáles eran los errores más frecuentes y su origen.(Tabla-3) Después de haber analizados cada uno de los componentes que conforman al fondo llegamos a la conclusión que las deficiencias de más peso recaen en:

Falta de fuerza de pierna.

Mala postura del tronco.

Retardada la salida del brazo armado.

No empuje de la pierna trasera.

No extensión de la pierna de adelante con apoyo en el talón

Análisis de los Resultados.

El inciso(A) referente a los 90° que hay que tener en la pierna delantera solo tres alumnos de catorce lo hicieron correctamente que representa un 21.4% de eficiencia, ya que la ubicación de la pierna quedo completamente recta formando un ángulo de 90° con respecto a la pista y once lo realizaron incorrecto para un 78.5 %, observándose debilidad en los músculos de las piernas y poniendo en riesgo de lesión a estas.

El inciso (B) que es extender la pierna de atrás solamente cumplieron con este indicador tres para un 21.4% de efectividad, aquí los atletas deben de extender completamente la pierna de atrás mediante un empuje energético de esta y once no lo hicieron para un 78.5 %, dejando la pierna flexionada mostrando falta de fuerza.

El otro elemento que se evalúa es no apoyar la planta del pie trasero, donde tres lo realizaron correctamente para un 21.4 % de efectividad, aquí los atletas con el impulso que traen deben de arrastrar la planta del pie por la pista sin despegarla de esta y once lo hicieron incorrectamente, evidenciándose la falta de sistematización en la ejecución de este movimiento.

El inciso (D) evalúa el brazo no armado donde ocho realizaron bien el movimiento para un 57.1%, el alumno en este indicador debe bajar el brazo no armado energicamente buscando equilibrio e impidiendo la inclinación demasiada del tronco dejándose ver la falta de coordinación.

El quinto elemento es la postura del tronco donde solo adoptaron esta correctamente cuatro para un 28.4 % de efectividad, estos atletas repartieron el peso del cuerpo entre las dos piernas, mantuvieron el tronco recto, las posiciones de las manos bien ubicadas. Mientras diez hicieron lo contrario demostrando falta de fuerza en sus piernas y poco sistematización de esta ejercicio.

El inciso (F) es la no flexión de la pierna trasera al regreso, donde nueve lo realizaron correctamente para un 64.2 % de efectividad aquí el alumno debe de flexionar inmediatamente la pierna trasera cuando regresa a la guardia ya sea con la pierna de adelante o con la de atrás y cinco no realizaron bien el ejercicio observándose falta de fuerza en las piernas.

El séptimo elemento es no realizar empuje con la pierna de atrás donde uno de catorce realizo bien el empuje que representa el 7.1%. Los demás .atletas cometieron este error, en este indicador los atletas deben de realizar un fuerte empuje con la pierna trasera para buscar alcance en el fondo evidenciándose la falta de fuerza rápida en sus piernas.

Ejercicios técnicos especiales para potenciar la ejecución

El inciso (H) es salida de la pierna delantera y no caer con el talón, donde tres ejecutaron correctamente este movimiento que representa un 21.4 % de efectividad, en este componente la pierna de adelante debe salir raso a la pista y extendida para caer con el talón buscando amplitud en el fondo, observándose que la pierna salía flexionada, dejándose ver la falta de repeticiones en estos ejercicios.

Los incisos (I) referente a la Salida del brazo armado solo uno realizó bien el movimiento que representa el 7.1 % donde aquí el brazo armado debe salir primero que la pierna de ataque y extendida al frente observándose falta de coordinación y en el inciso (J) a la posición de la cabeza solo cuatro realizaron correctamente la técnica para un 28.5 % respectivamente. Esta debe colocarse recta con la barbilla despegada del hombro, esto está dado por la falta de repeticiones en el entrenamiento.

Metodología utilizada

Para la aplicación de este sistema de ejercicios se utilizó los siguientes procedimientos metodológicos. Los ejercicios técnicos especiales se trabajarán todos los días (5 veces por semanas) estos se aplican en el mismo orden como se plantea, y se va cambiando de un grupo a otro de acuerdo al vencimiento de los objetivos por los alumnos.

Estos ejercicios se aplicaron en la parte de la preparación especial después de la parte técnico táctica, la cantidad de ejercicios a emplear fue de tres a cinco con no menos de ocho diez repeticiones por tandas según el tiempo planificado para esta actividad y el nivel de preparación del atleta.

Por tal motivo para corregir estas dificultades se realizó cinco grupos de ejercicios que responden a estas dificultades y que a continuación analizamos por cada grupo.

El Objetivo fundamental es proponer los ejercicios especiales idóneos para contribuir a la ejecución correcta del desplazamiento fondo en los atletas de esgrima.

GRUPO 1

Ejercicios para fortalecer los planos musculares

- 1 Tercera posición manos en la cintura a la cuenta de uno elevar talones y dos volver a la posición inicial.
- 2 Tercera posición manos en la cintura a la cuenta de uno elevar talones, dos bajar a la posición de cuclilla y 3 posición inicial.

- 3 Tercera posición manos en la cintura paso, cuchilla.
- 4 Tercera posición manos en la cintura paso, tres cuclillas
- 5 Desde la posición de guardia, paso, cuclilla y fondo.

GRUPO 2

Ejercicios para corregir la posición

- 1 . Desde la posición de guardia con manos en la cintura realizar $\frac{1}{4}$ de giro
- 2 Desde la posición de guardia con manos en la cintura realizar $\frac{1}{4}$ de giro a la izquierda y a la derecha y paso adelante
- 3 . Desde la posición de guardia con manos en la cintura salto hacia arriba cruzando los pies y caer en posición de guardia.
- 4 Desde la posición de guardia realizar, paso adelante giro(media vuelta)fondo, paso atrás giro fondo
- 5 Desde la guardia completa realizar tres fondos repetidos y quedarse en la última posición para corregirse.

GRUPO 3

Ejercicios para la salida del brazo armado

- 1- Desde la posición de guardia al conteo de uno extensión del brazo armado, dos volver a la guardia.
- 2- Desde la posición de guardia al conteo de uno extensión del brazo armado, dos paso adelante, tres volver a la guardia.
- 3- Desde la posición de guardia al conteo de uno extender el brazo armado seguido del paso adelante, dos volver a la guardia
- 4- Desde la posición de guardia uno extender el brazo armado seguido del fondo, dos regresar a la guardia.
- 5- Guardia completa realizar fondo extendiendo rápidamente el brazo armado para recibir algún objeto tirado por el profesor al frente (guante o florete).

GRUPO 4

Ejercicios para la salida de la pierna delantera.

- 1 Posición de guardia con las manos en la cintura, realizar uno extensión de la pierna delantera con apoyo del talón dos volver a la posición inicial

Ejercicios técnicos especiales para potenciar la ejecución

- 2 . Posición de guardia con las manos en la cintura, realizar una extensión de la pierna delantera con apoyo del talón dos, fondo.
- 3 . Posición de guardia con las manos en la cintura, realizar una extensión de la pierna delantera con apoyo del talón dos, fondo y tres regresar a la guardia.
- 4 Desde la posición de guardia realizar fondos continuos, recogiendo con la pierna delantera, manteniendo la de atrás extendida.
- 5 Guardia completa con una moneda debajo del talón de la pierna de adelante realizar fondo con el objetivo de lanzar la moneda hacia delante.

GRUPO 5

Ejercicios para el empuje del pie trasero

- 1 Desde la posición de guardia saltar una línea dibujada en el suelo ayudado por el empuje de la pierna trasera.
- 2 Desde la posición de guardia al conteo de, uno cuclilla, dos fondo.
- 3 Desde la posición de guardia realizar fondos continuos, recogiendo con la pierna trasera
- 4 Desde la posición de guardia realizar salto adelante, salto atrás y fondo.
- 5 Guardia completa con apoyo de la pierna trasera en la pared a la cuenta de uno realizar fondo dos volver a la guardia. Una vez aplicados este sistema de ejercicios realizamos el último test (Tabla-4) y en el observamos que los alumnos habían mejorado en todos los indicadores que se habían evaluados en el primer test. Los resultados de estas pruebas son los siguientes.

De seis estudiantes que presentaron dificultad con el ángulo de la pierna delantera (A) solo uno no ha corregido esta deficiencia representado esto el 87.5 de alumnos sin dificultad.

En la extensión de la pierna trasera (B) y el apoyo de la planta del pie (C) presentaban dificultad en el 1er test cinco y seis alumnos respectivamente, en ambos casos se solucionó el problema.

En el inciso (D) y (F) referente al brazo no armado y a la no flexión de la pierna trasera al regreso dos alumnos continúan con esta dificultad uno por cada indicador.

En la postura del tronco (E) que habían presentado dificultad seis estudiantes en el primer test, en este último todos superaron este elemento técnico.

El otro elemento técnico que en el 1er test presentó dificultad fue el empuje de la pierna trasera (G) ya que los ochos no ejecutaron técnicamente bien este indicador del fondo, aquí solo uno no pudo superar esta deficiencia según el resultado del último test.

En la caída de la pierna delantera con el talón (H) en el primer test siete tuvieron dificultad, ya en el segundo test ninguno presentaron dificultad.

En la salida del brazo armado (I) siete de ocho no realizaron correctamente esta acción en el primer test, en la actualidad todos los atletas dominan sin dificultad esta técnica

Por último en la posición de la cabeza (J) todos los atletas que habían tenido dificultad con este indicador fueron superados y perfeccionado en la actualidad.

Estos resultados relevantes obtenidos en el segundo test se debieron a la aplicación del sistema de ejercicios especiales para potenciar la correcta ejecución del fondo. Esto provocó que se obtuviera el segundo lugar nacional en los objetivos pedagógicos y aunque se empeoro el resultado deportivo este no fue la causa de tal resultado en los juegos nacionales del 2015 de esta categoría.

Conclusiones:

- Se comprobó que la propuesta de ejercicios incidió de forma favorable en la ejecución técnica del fondo, la aplicación de los ejercicios especiales favoreció los resultados de la prueba técnica (1er lugar nacional) se obtuvieron grandes logros deportivos de los atletas, ya que se alcanzó el 2do lugar nacional y se logró alcanzar el nivel técnico táctico requerido tanto para el sexo femenino como para el masculino. También disminuyeron las lesiones con respecto al curso anterior.
- Se establece propuesta de ejercicios para la realización técnica del fondo de los esgrimistas principiantes y con dificultad en este elemento técnico.

Recomendaciones:

1- Continuar desarrollando investigaciones relacionadas con la preparación técnica de los desplazamientos debido a la gran cantidad de errores que presentan los alumnos en estas categorías tempranas y a la carencia de este tipo de estudios

Ejercicios técnicos especiales para potenciar la ejecución

2-. Que en el proceso de elaboración de los planes de entrenamientos para la preparación del nuevo curso escolar, sean tomados en consideración estos ejercicios especiales para la enseñanza del fondo en las áreas deportivas.

3- Proponer a la Comisión Nacional de Esgrima la utilización de los resultados de este trabajo para la elaboración y puesta en práctica de los programas de preparación de los deportistas.

Bibliografía:

1. Arkayev, V.A(1990), “La Esgrima”,
2. Donskoi, D.D. y V. Zatsiorski. (1998). Biomecánica de los ejercicios físicos. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana,
3. Díaz, J. A. Rey en su manual para el entrenamiento del esgrimista
4. Estévez Cullell, M. Arroyo Mendoza y C. González Terry. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
5. Forteza, A (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. Metodología de la preparación del deportista. Editorial Científico – Técnica. Ciudad de La Habana.
6. González, G. (2004). La Respuesta emocional del deportista. , Editorial Deportes.
7. Grosser, M. y A. Neumayer. (1986). Técnicas de entrenamiento. Editorial Martínez Roca S.A. Barcelona,
8. Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial científico – Técnico. Ciudad de La Habana.
9. Hernández, R. (1989). Morfología funcional deportiva Sistema locomotor. , Editorial Paidotribo. Barcelona.
10. Martínez J. (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo XIX hasta Sydney 2000). Editorial Deporte. Ciudad de la Habana.
11. Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga. Moscú.
12. Morales, A. y Álvarez Prieto (1993), I “Entrenamiento deportivo personalizado para la esgrima de la especialidad de florete”,
13. Osolin, N. G. (1983). Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Editorial Científico – Técnica. Ciudad de La Habana.
14. Padilla, O. (1987). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Guía de contenido. Santiago de Cuba. S.E.

15. _____. (1997). Mega Fuerza. Fuerza para todos los deportes. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana.
16. _____. (1998). Multifuerza : Éxito para todos. Editorial Científico Técnica. La Habana
17. _____. (2001) Fuerza Entrenamiento Zona 3. Editorial Científico Técnica. Bogotá.
18. Talizina, M. V. (1988). Psicología de la enseñanza. Editorial progreso. Moscú.
19. Valdez, H. y Col. (1987). Introducción a la investigación Científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. , Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
20. Verjoshanski, V. (1990). Entrenamiento deportivo. Editorial Martínez Roca S.A. Barcelona.