

Orientaciones metodológicas para la individualización del entrenamiento en la esgrima del equipo nacional en Cuba



Methodological orientations for the individualization of the training in the fencing of the national team in Cuba

<http://accion.uccfd.cu/>

Lic. Zuleydis Ortiz Puente ^{1*}, Lic. Eimey Gómez Chibás ²

¹Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), La Habana, Cuba

²Dirección Provincial de Deportes, La Habana, Cuba

RESUMEN: En la investigación base de este artículo se evidencia la importancia de ajustar los entrenamientos en función de las necesidades individuales tanto físicas, psicológicas, teóricas y de otro tipo, de cada atleta de este deporte definido por sus acciones tácticas. Aspectos a tenerse en cuenta con la intención de organizar el proceso de preparación atendiendo a los principios que la sustentan como es el caso del de la individualización. Con vistas a darle solución al problema planteado las autoras consideraron como objetivo proponer un conjunto de orientaciones metodológicas sobre los criterios que propicien la implementación del principio de la individualización en el equipo nacional de esgrima en Cuba. Para su cumplimiento se aplicaron métodos científicos de los niveles teórico y empírico como: la observación, entrevistas y revisiones bibliográficas para obtener una mayor objetividad del estudio; del nivel teórico: el sistémico estructural funcional, y la modelación a partir de la puesta en práctica de las operaciones del pensamiento análisis-síntesis e inducción deducción. Los principales resultados abordaron que no siempre este principio se cumple eficientemente.

Palabras clave: esgrima, espada, alto rendimiento, entrenamiento, individualización.

ABSTRACT: In this research background this article it is evident the need to adjust the training according to the individual physical, psychological, theoretical, etc, needs of each athlete practicing this sport defined by his tactical actions. Aspects to be taken into account once you have the intention to organize the preparation process according to the principles that support it as is the case of individualization. In order to solve the problem, authors proposed to propose the goal of developing a set of methodological guidelines that favor the implementation of the principle of individualization in the national fencing team in Cuba. Its fulfillment will be based on the application of scientific methods in the theoretical and empirical levels such as: observation, interviews and bibliographic reviews to obtain greater objectivity of the study to be carried out; in the empirical use the functional structural systemic, and modeling from the implementation of the operations of thought analysis-synthesis and induction deduction. The main results addressed that this principle is not always efficiently fulfilled.

Key words: swordplay, sword, high performance, training, Individualization.

INTRODUCCIÓN

La esgrima como deporte de combate es considerado como uno de los más antiguos y de los pocos que han estado presentes en todas las citas estivales, por su desarrollo y gran adaptabilidad de la evolución constante de la sociedad y del mundo del músculo en específico, estando estrechamente vinculado a diferentes

ciencias colaterales que aportan beneficios en su desarrollo, como es la metodología del entrenamiento deportivo. En este sentido asegura Nett, citado por [Verkhoshansky, I.V \(1990: 55\)](#) “un entrenador debe poseer conocimientos de anatomía, cinesiología, fisiología del deporte, biomecánica, medicina deportiva y psicología, así mismo también física, estadística, matemática y computación. Además de todo esto, deberá estar

*Autor para correspondencia: Zuleydis Ortiz Puente. E-mail: ortizule@inder.cu

Recibido: 13/03/2019

Aceptado: 19/09/2019

al día en los conocimientos profesionales”. La espada es un arma donde solo se aceptan golpes de punta, con un peso establecido de 700 a 770g, conducida solamente por la mano que utilice el atleta, con una longitud de 110cm, está permitido tocar en cualquier parte del cuerpo, excepto en la nuca y con estocadas simultáneas; el ataque es contado" a ambos esgrimistas, independientemente de quien haya sido el culpable de esta simultaneidad incluyendo los implementos del deportista: la máscara, el traje, la espada, cable personal, guante y zapatillas; también se incluye dentro del reglamento un tiempo de duración de 4 min por 5 toques o golpes para asaltos clasificatorios y preliminar eliminatorias y finales, con 3 mangas de 3 min. Con 1 min. de descanso; realizando acciones ofensivas y defensivas en milésimas de segundo para competencias individuales.

Un aspecto a considerar en su modo de preparación es ante todo el reconocimiento de que junto con otras artes marciales la esgrima surge a partir de ser una actividad con fines militares por lo que se hace necesario acotar como punto de partida el modo en que se llevaba a cabo el proceso pedagógico con que se preparaban en aquel entonces. De ahí la importancia sobre el reconocimiento de los avances metodológicos logrados por este deporte en Cuba, todos sabemos el modo de preparación que tienen las esgrimistas cubanas para su desarrollo y perfeccionamiento de sus habilidades teniendo en cuenta sus características individuales.

Grosser, Stasiscka y Zimerman, (1989) exponen sus consideraciones acerca de los principios didácticos que rigen el proceso de dirección y planificación del entrenamiento, haciendo énfasis en la individualización, asegurando que se pone de manifiesto la especialización hacia las características específicas del propio deporte y su ejercicio competitivo, presumiendo que ya los contenidos más generales han sido asimilados por los practicantes y de lo que se trata es de adecuar las exigencias más específicas a las particularidades de cada individuo.

En el contexto actual del proceso de entrenamiento de los esgrimistas cubanos existe un predominio del empirismo sobre la

individualización del entrenamiento deportivo que se manifiesta según la exploración realizada en el modo en que se lleva a cabo el proceso de planificación y entrenamiento de la preparación física y técnica de las atletas.

Ahora bien un paso importante para corregir lo antes planteado es la determinación de las características del ejercicio competitivo a partir de los indicadores seleccionados para este proceso por Copello. M. (2005: 45) como son: la *clasificación de las acciones*, la *estructura funcional de las acciones*, el *cálculo de la limitación del espacio y del tiempo*, la *duración real y total de los combates*, *densidad de las cargas en el ejercicio competitivo*, el *tiempo reglamentario entre presentación y presentación*, la *cantidad de combates para estar entre los primeros*, la *duración aproximada de la competencia* y el *criterio de efectividad de las acciones*.

Fuentes (2008: 82) en su “Estudio del tratamiento didáctico de la preparación de los atletas de deportes de combate en el alto rendimiento”, asegura que “a pesar de que los entrenadores entrevistados presentan un alto nivel de formación académica, el modo en que se aplican los métodos, medios y procedimientos evidencia un predominio de la empírea sobre los fundamentos teóricos que sustentan el proceso, por un lado y por el otro los modos de superación profesional de los entrenadores en general y de los deportes de combate en particular no incluyen contenidos propios de la pedagogía o de la didáctica”.

Por lo que la situación problemática a la que se arribó fue que existen insuficiencias en la planificación del proceso de preparaciones técnicas de los esgrimistas del equipo nacional de Cuba que no se sustenta para el entrenamiento en el principio de la individualización.

En este sentido la interrogante científica para realizar esta investigación está dirigida cómo mejorar el modo de organización del proceso de entrenamiento de los esgrimistas del equipo nacional de Cuba a partir de la evolución de la actividad competitiva.

MATERIALES Y MÉTODOS

Características de la muestra

La población estuvo integrada por 16 atletas de la modalidad de espada femenina y 12 entrenadores de la selección nacional de Cuba; de igual manera se corresponde la muestra para el desarrollo de la investigación.

Métodos, Medios y Procedimientos

Fue preciso realizar una guía de observación de 43 clases individuales por medio de 4 especialistas ubicados por los cuatro extremos del área de entrenamiento del equipo nacional de espada femenina de Cuba de donde se tuvo información directa sobre los modos de organización y las tareas que se llevan a cabo durante el entrenamiento, además, para atenuar la subjetividad de los investigadores.

Se aplicaron entrevistas a 21 entrenadores que permitieron obtener información sobre el modo en que los especialistas creen que se produce la individualización. Una vez obtenida la información necesaria, se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica paso que permitió utilizar las fuentes teóricas existentes para una mayor objetividad del análisis. Ahora bien, del nivel teórico se realizó el análisis y síntesis que permitieron el acercamiento a las relaciones esenciales del proceso y a la valoración de la efectividad de los procedimientos aplicados por los entrenadores.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Caracterización de la actividad competitiva en la esgrima

Clasificación de las acciones. La mayor parte del volumen de acciones que se realizan en los deportes de combate, clasifican como acíclicas variadas, pero también pueden ser de estructura simple, combinada o poliestructurada. Esta consideración del carácter externo de los movimientos permite seleccionar tanto los medios para los niveles de desarrollo de la coordinación, como sus niveles de complejidad.

Estructura funcional de las acciones. La consideración de este aspecto, permite valorar cuáles son las partes de cuerpo más comprometidas con el combate, ella es el fundamento de la selección de los medios más

específicos para el entrenamiento de la fuerza y la resistencia somática, en correspondencia con el repertorio táctico del deportista, lo que permite inferir su importancia para la individualización de la preparación.

Cálculo de la limitación del espacio y del tiempo. Se refiere al tamaño del área; en la mayor parte de los deportes de combate existen reglas que sancionan al que salga deliberadamente del área donde se desarrolla el combate, o que permanezca más de un intervalo de tiempo razonable en determinada zona. Por otra parte, muchas veces la estrategia trazada guarda relación con la duración del combate, y de igual modo la percepción de la distancia entre los oponentes, los ángulos entre sus apoyos y en relación con los límites del área son aspectos que complican y enriquecen la táctica y la proyección estratégica de los adversarios.

Duración real y total de los combates. La duración real es aquella que está previamente determinada por el reglamento, pero la duración total es la que se refiere al tiempo que dura objetivamente el combate considerando los tiempos de pausas entre los intercambios de los contendientes, teniendo en cuenta que el combate se interrumpe reiteradamente por parte de los oficiales a fin de garantizar el cumplimiento de lo establecido. Si los tiempos de pausa como se sabe, no garantizan una recuperación completa, ese detalle obliga a prolongar en la preparación los tiempos de modelación de los combates. Es oportuno aclarar que en este análisis no se tienen en cuenta aquellos combates que por cualquier razón no llegan al tiempo reglamentario.

Densidad de las cargas en el ejercicio competitivo. En la actualidad la mayor parte de los deportes de combate que participan en el programa olímpico y otros que no participan, están obligados por su reglamento a desarrollar una gran frecuencia de ataques, para evitar las amonestaciones por pasividad. Aun así, hay eventos que pueden ser considerados muy combativos y otros más moderados. Sin embargo, siempre es posible establecer un promedio de frecuencia de las acciones, sobre todo, atendiendo a las divisiones en las que se enfrentan los contendientes. Ese dato es de un valor inestimable para proyectar un

entrenamiento de la preparación física con un criterio verdaderamente táctico.

Tiempo reglamentario entre presentación y presentación. En los deportes de combate existe una norma que establece un tiempo mínimo reglamentario entre un combate y otro. La consideración de este tiempo mínimo reglamentario ayuda a determinar el tiempo máximo de descanso entre una actividad y otra durante el entrenamiento de la preparación directa a competencia.

Cantidad de combates para estar entre los primeros. Los tipos de organigramas que se aplican en los eventos competitivos de los deportes de combate son muy variados, sobre todo teniendo en cuenta los objetivos de las competencias donde tienen lugar, entiéndase eventos preparatorios, oficiales o de entrenamiento, pero en los oficiales por lo general, la cantidad de combates tiene poca variación, salvo que no se presenten todos los competidores previstos. Ese dato permite acercarse a una idea adecuada sobre el volumen general de la competencia.

Duración aproximada de la competencia. La duración de la competencia en los deportes de combate no parte de la misma concepción, siendo muy variadas; mientras para algunos se desarrolla en una sesión, para otros puede durar varios días, pero de todas formas es una referencia de particular importancia no solo para la selección del contenido, sino también para la programación del proceso.

Se caracteriza para tener como referencia el modo en que se tratará el principio de la individualización atendiendo a las características morfo funcionales, biomecánicas, psicológicas, estratégicas y pedagógicas entre otras ya que adquiere una connotación especial e importante para el deporte de esgrima para erradicar los posibles errores que comete el atleta durante una actividad o en una competencia. para la obtención de los resultados deportivos.

La esgrima es un deporte individual, de combate y oposición. Las acciones se desarrollan en presencia de un adversario y las conductas motrices de ambos tienen intenciones opuestas. El objetivo de este deporte es tocar sin ser tocado, es decir, alcanzar con el arma, el blanco,

que es el cuerpo del oponente, antes de que el adversario lo consiga.

Los entrenadores de esta modalidad presentan una gran experiencia deportiva y han obtenido altos resultados, sin embargo lo relacionado con la teoría que respalda estos procesos de individualización no siempre se ven en todos los componentes de la preparación deportiva de estas atletas. Con el objetivo de perfeccionar el proceso de individualización en la preparación físico, técnico, teórico y psicológico de las atletas del equipo nacional de espada femenina en Cuba que nos permitirá un resultado superior a los ya alcanzados.

Resultados de la observación

Se observaron 30 sesiones de entrenamiento donde se apreció, que en 29 observaciones a la parte preparatoria los entrenadores fueron muy escuetos ofreciendo mínimos detalles que generalmente no se refieren a las tareas individuales, salvo que la situación así lo amerite, de otra parte, 9 entrenadores son muy locuaces, ofertando una florida disertación sobre los objetivos de la preparación; sin embargo muchas veces resulta difícil reconocer el objetivo real del entrenamiento, pero tampoco se observan regularmente tareas concretas u otras orientaciones para el trabajo individual, es decir, en la parte preparatoria se le informa al equipo de forma general que es lo que se va a realizar en la parte especial del entrenamiento como el desplazamiento en el espejo o en el plastrón, ya en la parte principal si se observa a igual número de sesiones un detenimiento claro en las tareas que deben realizar los atletas, aparecen ejercicios para ser ejecutados por determinados individuos. Estas tareas parecen ser un acuerdo previo entre los entrenadores y los atletas y es un hecho que distingue los modos de actuación en el deportes como, por ejemplo, en el trabajo en pareja, en los asaltos de entrenamiento y luego de un descanso relativo en las clases individuales se puede corregir la velocidad de los movimientos, cambios de ritmo, explosividad, el perfeccionamiento de técnicas y su actualización, realizando repeticiones y buscando situaciones cambiantes en las que el atleta debe resolver para su objetivo final, no así individualizando los errores que se hayan podido cometer en

competencias tanto nacionales como internacionales que dan al traste a no obtener un buen resultado, solo se individualiza en dichas clases individuales de entrenador a atleta que es necesario en la preparación de un esgrimista. Ahora bien, cuando trasciende esa fase y después de un descanso relativo, comienza el trabajo individual donde son controlados en pequeños grupos por diferentes entrenadores.

Por último, en la parte final de la unidad de entrenamiento después de realizar la parte especial, se orienta complementar la preparación física donde se atienden las deficiencias físicas individuales, dadas por las propiedades del sistema locomotor de cada atleta o incluso las limitaciones que persistan como secuelas de lesiones.

Las tareas de la individualización en la preparación técnica en la esgrima se basan en la técnica más utilizada por los practicantes, aquella que resulta más reiterada en la solución de las situaciones que enfrenta el competidor. En los llamados encadenamientos o ataques combinados que se estructuran a partir de la técnica fundamental.

Otra referencia es el entrenamiento de las acciones defensivas sobre aquellas acciones donde el deportista ha demostrado incapacidad para evitar la efectividad del adversario.

Resultados de la entrevista

Al referirse al primer tópico de la entrevista, el punto de vista de los entrenadores fue expresado de la forma siguiente: el 42 % seleccionan el contenido según las experiencias que han acumulado durante sus años de trabajo, aunque no niegan que a veces les sirve ciertas literaturas especializadas.

El 22% se refiere a la necesidad de tener en cuenta las características de los contrarios de mayor relevancia y piensa también que es importante la consulta de ciertas bibliografías.

Finalmente, existe un pequeño grupo del 36 % que dan otras referencias, como el estado físico de los atletas; las acciones más reiteradas que deben hacer los deportistas en la competencia y la propia opinión de los atletas. En cuanto a la respuesta a la segunda interrogante, aunque parezca extraño, el 100% de los entrenadores entrevistados plantean que es equivalente a la

primera pregunta, la mayor parte de los criterios de selección de las tareas se orientan a la división de los competidores, es como si estas fueran la referencia fundamental, pero 21 que representan el 42% hablan de acciones individuales específicas y la etapa donde se encuentran.

Al llevar a cabo la individualización, ya en la dirección del entrenamiento propiamente, los aspectos que orientan la atención de los entrenadores son tan diversos que resultan difícil de clasificar en respuestas definidas, pero llaman la atención que el 12 % se refieran a libretas de control, como si el medio con que lo ejecutan constituyese una referencia ciertamente, solo es posible agrupar en un rango determinado a un grupo de 47 profesores que representan el 94% los cuales señalan la edad deportiva de los atletas.

En la tercera pregunta dirigida a los modos de relación con los atletas, los entrenadores equivocan la respuesta diciendo que las relaciones con ellos deben ser buenas, pero de lo que se trata no es de la evaluación de la relación sino del tipo y en eso el 74% entiende que debe ser democráticos para dejar espacio a las consideraciones de los propios atletas. Desde nuestro punto de vista, esa visión del tema no es desacertada, pero la experiencia demuestra que al llevar a los individuos a sus posibilidades límites, además de una relación flexible, tiene que existir cierto nivel de conductismo. Por último, todos los entrenadores entrevistados coinciden con los criterios metodológicos en los que ellos creen tener en cuenta para realizar la individualización del entrenamiento deportivo, alegando que después de un tiempo prudencial en la preparación física después de cumplimentar la parte especial del mismo se realizan tareas que de acuerdo a resultados de pruebas pedagógicas se puedan arrojar deficiencias que no estarán acorde a los valores físico motores que debe de tener el esgrimista para su preparación y estar físicamente a la altura de situaciones que se puedan presentar como consecuencia de cansancio muscular por alargamiento de competencias, cambios climáticos y del propio sistema competitivo del deporte.

CONCLUSIONES

- La individualización del proceso de entrenamiento en las espadistas del Equipo

Nacional de Cuba se distingue por su carácter empírico.

- La organización del proceso para cumplir con las orientaciones del trabajo individual, no es totalmente amplia excepto en otros deportes donde es una condición de la parte principal en la unidad de entrenamiento.
- La relación atleta - entrenador puede calificarse de buena, aunque predomina un estilo autocrático de conducción del proceso.
- La investigación permite corroborar la necesidad de perfeccionar el proceso de individualización teniendo en cuenta esas características, para elaborar un modelo que perfeccione este principio de modo que se asimilen los contenidos más generales por los practicantes y educar las exigencias más específicas y particulares de los esgrimistas del equipo nacional de Cuba.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Copello Janjaque, Manuel. (2005). La sistematización del contenido en los deportes de combate. La Habana, Cuba. Editorial Félix Varela.
- Grosser, Manfred. y Col. (1989) Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y Desarrollo. Barcelona, Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Verkhoshansky, I. V. (1990) Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona: Editorial Martínez Roca, S.A.
- Fuentes Duany, N. (2008) Estudio del proceso del Tratamiento Didáctico en el proceso de preparación en los deportes de combate del alto rendimiento. Tesis (inédita) en opción al título de Máster en Metodología en el entrenamiento Deportivo. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

Los autores de este trabajo declaran no presentar conflicto de intereses.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)