

Precisión de los servicios en el Bádmin-ton escolar: control propioceptivo y concentración de la atención

Yanexi Díaz Suárez ^I
Norma Sainz de la Torre León ^{II}
Rafael Inufio Díaz ^{III}

I y II - Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas, Cuba

III - UCCFD "Manuel Fajardo Rivero", Cuba



Recibido: 2015-02-22 Aprobado: 2015-04-10

Resumen

El estudio realizado al equipo infantil de Bádmin-ton del Combinado Deportivo de Jagüey Grande, provincia de Matanzas, categoría 10-12 años, integrado por 7 atletas – 3 masculinos y 4 femeninos – evidenció dificultades en la precisión de los servicios al terreno contrario por lo que se propone determinar las deficiencias en el control propioceptivo y la concentración de la atención. Se aplican mediciones a través test dinámicos o pruebas de terreno para el registro del arribo del volante a la zona deseada y el Test de concentración de la atención Cabedo – Salas, de especialistas de la Sección de Psicología Aplicada de la INEF de Barcelona, España.

Palabras clave: control propioceptivo, concentración de la atención, bádmin-ton

Introducción

Para alcanzar el estado óptimo en la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica de los atletas, el deporte moderno requiere una planificación multifactorial del entrenamiento con fines competitivos. La formación de deportistas de Bádmin-ton no constituye una excepción. Navarro, J. (2013)

Los golpes del volante y su adecuada ejecución para situarlo en el lugar deseado, en una zona del terreno a la cual le resulte difícil arribar al contrario, representa una ventaja de importancia que debe poseer todo jugador si desea tener éxito en esta modalidad. En la formación técnica de los atletas, este deporte necesita tener en cuenta factores que contribuyen a lograr lo más rápido posible el aprendizaje y perfeccionamiento de los movimientos que se describen en sus fundamentos básicos. La aplicación de técnicas de diagnóstico y las tareas de intervención contribuyen desde la psicología del deporte a profundizar en los componentes psicorreguladores que tienen que ver con un servicio eficiente, entre ellos, el control propioceptivo y la atención.

Las sensaciones propioceptivas se consideran el fundamento primario del aprendizaje motor. Las propias repeticiones de los movimientos las desarrollan, pero en ocasiones es necesario realizar tareas concretas de diagnóstico e implementar en el entrenamiento tareas específicas

Precision of services in Badminton school: proprioceptive control and the attention concentration

Abstract

The realized study to Badminton's infantile team from Jagüey Grande Sports center, in Matanzas, 10-12 years category, integrated by 7 athletes – 3 masculine and 4 feminine – evidenced difficulties in the precision of services to the adverse field, so that it is identified the objective toward the precision of deficiencies in the proprioceptive control and the attention concentration. Dynamic testings or field proofs to record the shuttlecock arrival to the desired zone are measurements applied through and Cabedo – Salas attention concentration Test, Applied Psychology Section specialists from INEF in Barcelona, Spain.

Keywords: *proprioceptive control, attention concentration, badminton*

cuando se constatan deficiencias en la precisión de determinados movimientos, aún cuando el entrenador realice una adecuada corrección de errores. Cuando un atleta de Bádmin-ton realiza un golpeo del volante con ayuda de su raqueta, debe aplicarle al movimiento más o menos fuerza, en dependencia del lugar que desea arribe en el terreno contrario. Pero no siempre el nivel de los esfuerzos es regulado adecuadamente y por ello, la intención táctica del jugador se frustra por la existencia de errores de carácter propioceptivo. Si los errores persisten, se fijan en la memoria motora niveles de esfuerzos, movimientos de brazo, tronco y muñecas que no son los correctos, sobrevienen dificultades en la precisión de los envíos del volante hacia el terreno contrario. Si a ello se le une una deficiente concentración de la atención en la tarea, el desempeño es pobre.

En las categorías infantiles, el aprendizaje de los movimientos requiere de una mayor atención a elementos psicoreguladores, pues asegura el dominio técnico en edades posteriores. La mayoría de los problemas en las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE), en equipos juveniles y de mayores, que tienen los atletas se consolidaron como hábitos motores con deficiencias en la etapa de iniciación.

El estudio realizado al equipo infantil de Bádminon del Combinado Deportivo de Jagüey Grande, provincia de Matanzas, categoría 10-12 años, integrado por 7 atletas – 3 masculinos y 4 femeninos – evidenció dificultades en la precisión de los servicios al terreno contrario por lo que se identifica el objetivo hacia la determinación de las deficiencias en el control propioceptivo y la concentración de la atención para lo cual se aplican mediciones a través de test dinámicos o pruebas de terreno para el registro del arribo del volante a la zona deseada y el Test de concentración de la atención Cabedo – Salas, de especialistas de la Sección de Psicología Aplicada de la INEF de Barcelona, España.

Dentro del conjunto de procesos que regulan la calidad de las acciones motrices se encuentran las sensaciones propioceptivas, las mismas constituyen el elemento primario de la técnica deportiva y reflejan el nivel de los esfuerzos musculares que se requiere cuando se ejecuta una acción motora, así como también la posición y desplazamiento de los diferentes segmentos del cuerpo en el espacio.

“Para que la técnica de un movimiento alcance un alto grado de maestría se requiere de una gran nitidez de las sensaciones propioceptivas y ello significa que el deportista debe sentir finamente los esfuerzos de sus planos musculares que hacen posible la realización del movimiento en cuestión”. Sainz de la Torre, 2003, pag. 50

Las sensaciones propioceptivas informan sobre la intensidad de los esfuerzos musculares y el desplazamiento de los diferentes segmentos del cuerpo en el espacio y sus receptores se encuentran en los músculos, huesos, articulaciones, ligamentos y tendones. Gracias a las sensaciones propioceptivas, el deportista regula sus ejecuciones. Ello es posible porque las mismas se encargan de detectar el grado de tensión y estiramiento muscular y envían esta información inicialmente a la médula y con posterioridad al cerebro.

“Los propioceptores forman parte de un mecanismo de control de la ejecución del movimiento, en un proceso subconsciente y muy rápido, que se realiza de forma refleja y a esta etapa del proceso – desde la recepción de la información propioceptiva, la conducción por la fibra nerviosa, hasta la llegada de la misma al centro motor del cerebro, se denomina mecanismo de retroalimentación.” (Sainz de la Torre, 2011, pag. 36).

El centro motor procesa esta información y la envía a los músculos para que realicen los ajustes necesarios en cuanto a la tensión y estiramiento muscular y así conseguir el movimiento deseado. “A todo este fenómeno se le conoce como control propioceptivo” .Kunath y Mathesius, 1988, pag. 71

Este proceso juega un papel importante en la precisión de los arribos del volante a la zona deseada en los servicios del Bádminon. Si existen dificultades de posición del brazo, mano o muñeca, que inician este movimiento, o si se le imprime a la acción mayor o menor fuerza de la requerida, el volante puede salir de la zona reglamentaria (a la izquierda o a la derecha) o caer fuera del terreno, con lo cual el adversario se anota un punto.

La autora acude al recurso metodológico de implementar un test dinámico o prueba de terreno, para medir la precisión de los servicios y con ello, el nivel de desarrollo del control propioceptivo de la acción, dado los antecedentes investigativos que existen en la provincia en este tipo de pruebas, liderado por Sainz de la Torre, N. desde la década del 80 del pasado siglo y hasta nuestros días, ya que se han creado y validado en la práctica variados test dinámicos en los deportes de Baloncesto, Atletismo, Béisbol, Canoa Canadiense, Voleibol, Kárate, Taewondo y Esgrima, aplicados con equipos deportivos de diferentes categorías y sexos. (Sainz de la Torre, 2009, pp. 6 - 13)

Por otra parte, se conoce que la atención determina el nivel y la orientación de la conciencia en una acción dada y es por ello que su función es reforzar el resto de los procesos psíquicos del deportista, para garantizar la eficiencia de los mismos y con ello, la actividad que estos regulan. (Rudik, 1990, pag. 223)

Cuando el deportista dirige su atención hacia una acción que ejecuta, los centros corticales encargados de regir el movimiento poseen un foco de excitación concentrado en las zonas que regulan la misma. Sin un buen desarrollo de la atención no es posible percibir las acciones de juego, procesar correctamente la información, pensar de manera productiva, reaccionar a tiempo ante los cambios de la situación táctica y controlar continuamente los movimientos. Se considera que la atención es más intensa cuanto mayor sea la energía nerviosa que gasta el deportista durante la regulación de sus acciones. (Sainz de la Torre, 2011, pag. 62)

La propia actividad que realiza el sujeto durante la vida, desarrolla las diferentes cualidades de la atención y desde su inicio en la práctica deportiva las mismas se intensifican notablemente, ya que el entrenamiento es uno de los medios más eficaces para su perfeccionamiento. Las cualidades atentas son muy numerosas, pero entre las más representativas en el deporte está la concentración, la estabilidad, la distribución y la velocidad de cambio.

En el estudio realizado, la concentración de la atención es prioridad en las tareas del jugador de Bádminon, pues requiere dirigir de forma constante todo el nivel de conciencia hacia las acciones propias y las del contrario para que el desempeño en el terreno sea eficiente. También es importante que la concentración se mantenga en el tiempo que dura el partido – aunque su carácter oscilante va a influir en el juego – lo que está en relación con la estabilidad de la misma. También es necesario que el jugador posea la cuali-

dad de percibir y realizar varias acciones de formas simultáneas (distribución) y que reaccione rápidamente ante los servicios del adversario (velocidad de cambio).

Existe una estrecha relación entre las posibilidades atencivas de un sujeto y el desarrollo de su voluntad. De hecho, cuando deseamos concentrar la atención en un esfuerzo o actividad, se requiere del esfuerzo volitivo, sin él, no se puede mantener durante largo tiempo la concentración.

Análisis de los resultados

Prueba de terreno de control propioceptivo (precisión del arribo del volante a la zona deseada).

A cada sujeto de estudio se le orientó realizar con total concentración de la atención y la mayor precisión, diez servicios por cada tipo seleccionado. En los resultados de la Figura 1 debe tenerse en cuenta que los 3 primeros son jugadores masculinos y el resto femeninos. Se seleccionó el servicio alto y profundo, dentro de las tablas elaboradas, que permiten apreciar el nivel de precisión en esta acción de los sujetos estudiados.

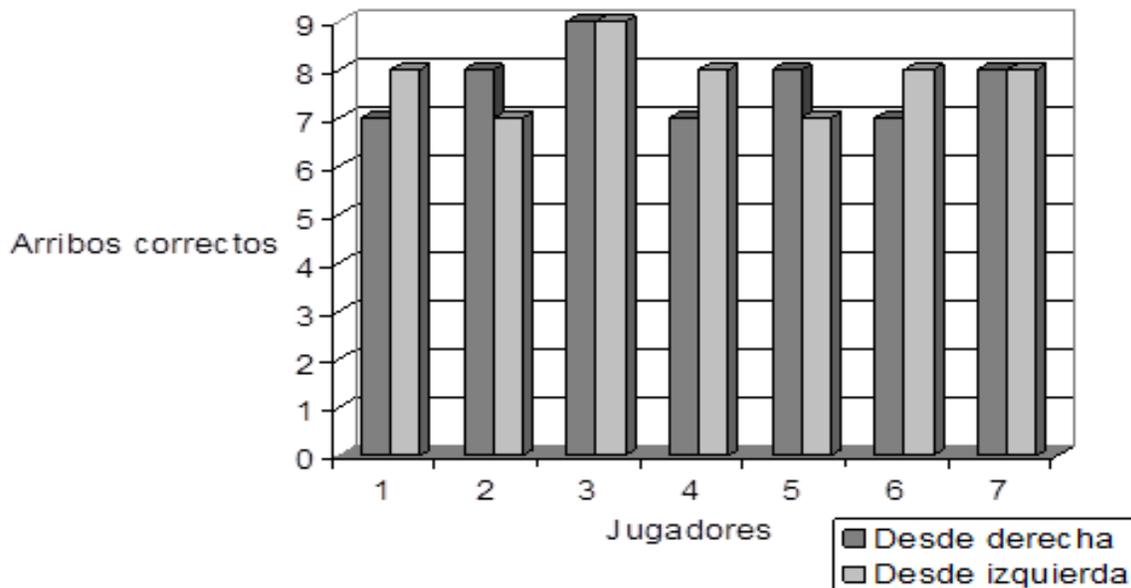


Figura 1. Cantidad de arribos del volante a la zona deseada por jugador, en el servicio alto y profundo desde ambas posiciones.

La gráfica muestra que el jugador de mejor control propioceptivo en la acción y por ende, el que tiene mejor precisión, es el 3, porque logra que el volante arribe a la zona, situado tanto a la derecha como a la izquierda de su terreno, en el 90% de los intentos. También coincide en las cifras obtenidas por ambas posiciones la jugadora 7, con el 80% de aciertos. En el resto de los deportistas se constata una mejor precisión en sus servicios desde una determinada posición, aunque la diferencia en todos es mínima. Los valores

generales de arribo correcto del volante en el equipo son muy semejantes, ya que, situados a la derecha de su terreno, obtienen un servicio alto y profundo con una eficiencia del 77,1%, mientras que situados a la izquierda es de 78,5%.

En la Figura 2 se muestran los valores correspondientes a los desvíos del volante, o sea, las ocasiones en que no arriba a la zona deseada y que conducen a incumplimientos de las reglas.

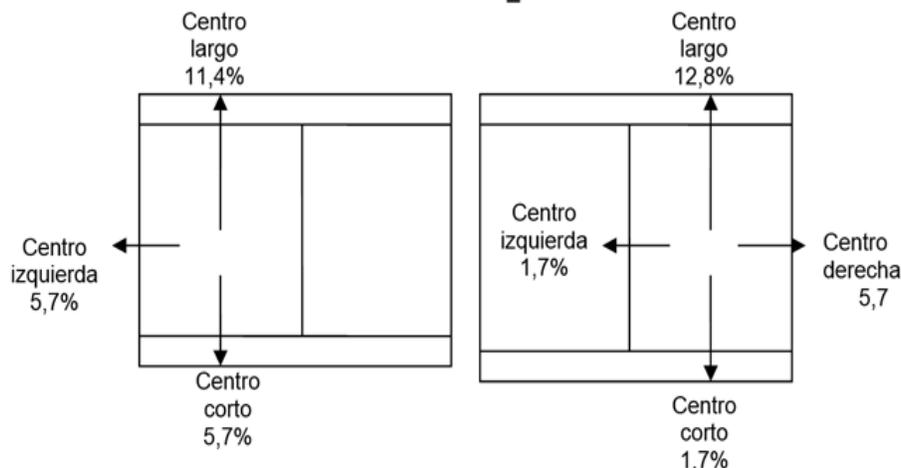


Figura 2. Valores porcentuales de las desviaciones de los arribos del volante a la zona deseada desde ambas posiciones.

Los principales errores de precisión en esta muestra, en ambas posiciones, y donde el entrenador deberá prestar mayor atención corresponden a la zona ubicada en el mismo lateral al cual iba dirigido el volante, pero más allá de lo permisible, por lo cual se le denominan “centro – largo”, siendo estas desviaciones, algo superiores, por una diferencia muy pequeña, cuando el servicio se ha llevado a cabo desde la izquierda del terreno del sujeto que lo ejecuta. Ello demuestra que los errores principales que atentan contra la eficiencia de esta acción radican en aplicar más fuerza de la necesaria al movimiento del golpeo. En segundo lugar, aunque con valores porcentuales inferiores (5,7%), se constatan los desvíos por la zona, pero hacia fuera, tanto a la izquierda como hacia la derecha, analizado a partir de la posición del sujeto que brinda el servicio, así como los volantes que se quedan cortos en su recorrido, en la primera posición expuesta; y en menor medida, solo con un intento incorrecto, por las denominadas zonas “centro corto y “centro izquierda”, ambos con jugador situado a la izquierda del terreno. Mientras que los primeros errores – cuando el volante pasa de largo por la zona adecuada – y los que quedan cortos, pueden relacionarse también con dificultades en la percepción de distancia, lo cual puede inducir a aplicar mayor o menor fuerza a la acción. Estos últimos desvíos son también deficiencias de control propioceptivo, pues se deben a posiciones del brazo, la mano o la inclinación de la articulación de la muñeca de forma inadecuada.

Test de concentración

En este componente psicoregulador de la acción los resultados son deficientes. Con una dirección y concentración del nivel de conciencia tan pobre, a los jugadores les resulta difícil alcanzar un buen desempeño en sus acciones técnico – tácticas. Es probable que las acciones ineficientes en los servicios que se han comentado tengan también en su base este pobre desarrollo de la intensidad atenta.

No.	Sexo	Σ Segundos	Evaluación
1	Masculino	204	Mal
2	“	210	Mal
3	“	393	Mal
4	Femenino	180	Regular
5	“	300	Mal
6	“	219	Mal
7	“	220	Mal
Prom.	---	246,5	Mal

Conclusiones

La prueba de terreno utilizada para la determinación de la precisión de los servicios en jugadores de 10 – 12 años de iniciación pertenecientes al equipo del municipio de Jagüey Grande de la provincia de Matanzas, permite analizar el nivel de desarrollo del control propioceptivo de los mismos en dicha acción.

La aplicación del test de concentración de la atención de los sujetos investigados contribuyó a obtener datos de valor para el entrenador y los propios deportistas: se destaca un aceptable acierto del arribo del volante a la zona deseada y un desvío mayor de la trayectoria de este hacia su caída final en la dirección correcta, pero más allá del lugar adecuado, lo que significaría puntos a favor del adversario en un partido competitivo.

Las deficiencias de la cualidad de atención investigada, debe ser objeto de planificación en tareas de intervención psicológica que favorezcan la solución de las dificultades.

Referencias bibliográficas

- Rudik, P. A. (1990). Psicología. Libro de texto, p. 223. Moscú. Editorial Planeta.
- Mathesius, B., P. Kunath (1988). Psychologie im Leistungssport. Pag. 47 Leipzig. Sportverlag.
- Sainz de la Torre, N. (2003) La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo.pag. 50. BUAP – UJED. Puebla. Editorial Siena.
- _____ (2009) Test dinámicos en psicodiagnóstico en el deporte. Pp 6-13 Monografía en Biblioteca Virtual UMCC. Matanzas.
- _____ (2011) Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte escolar. P.62 La Habana. Editora Deportes.
- Navarro, J. (2013) El juego de Bádminon actual. (en línea). (Consulta: Diciembre, 2014). Disponible en: <http://www.mindspring.com/~divegeek/articles.htm>.