

Caracterización de la actividad competitiva en la impulsión de la bala

Characterization of competitive activity in the shot put

Lidainy Mora-Guerra¹, Yhullieth Delgado-de la Cruz², Luz Marda de la Cruz-Gómez³

¹M. Sc. Prof. Instructor. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana. lmq@gmail.com

²Dr. C. Profesor Titular. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana. yhulydc@gmail.com

³M. Sc. Profesor Auxiliar. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana. luzcq@uccfd.cu

Fecha de recepción: 18 de noviembre de 2019

Fecha de aceptación: 21 de diciembre de 2019

RESUMEN

La investigación se desarrolla con entrenadores de la impulsión de la bala con el objetivo de caracterizar la actividad competitiva en esta modalidad. Para ello se utilizaron métodos teóricos como el analítico sintético y métodos empíricos como la observación no participante y el análisis de documentos. Se obtienen como resultados principales la caracterización de la actividad atendiendo a once indicadores que se asocian en tres grupos de parámetros lo que permitirá una mejor preparación física en este deporte.

Palabras clave: Impulsión de la bala; Actividad competitiva; Preparación física; Atletismo

ABSTRACT

The research is developed with trainers of the bullet drive with the objective of characterizing the competitive activity in this modality. For this purpose, theoretical methods such as synthetic analysis and empirical methods such as non-participant observation and document analysis were used. The main results are the characterization of the activity attending to eleven indicators that are associated in three groups of parameters which will allow a better physical preparation in this sport.

Keywords: Shot put; Competitive activity; Physical preparation; Athletics

INTRODUCCION

La dinámica del deporte contemporáneo plantea retos que exigen la presencia de

la ciencia para encontrar soluciones adecuadas. En el caso de la impulsión de la bala, esto cobra mayor vigencia por contar, en nuestro país con solo una representante que desde el 2000 hasta el 2017 obtuvo resultados históricos satisfactorios al más alto nivel (Larovere, 2015) y (Bernal, 2012).

El atletismo, deporte rey y generalmente base de muchos deportes por la variedad de elementos que se nutren de este, cuenta con la antigüedad más rica de todos los deportes que existen. Este nació, se forjó y se fue haciendo popular en el hombre ya que este tuvo que adquirir una serie de habilidades como son, caminar, correr, saltar, lanzar, las que posteriormente, a través de los años, contribuyen a la formación de este deporte y a la competición internacional del mismo. El atletismo se desglosa para su participación en cinco grandes áreas como son la velocidad, medio fondo y fondo, lanzamientos, pruebas múltiples y saltos. Para su entrenamiento, el área de lanzamiento cuenta con (lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de martillo y la impulsión de bala. En Cuba se ha contado con excelentes resultados desde la década del 80 y la especialidad objeto de análisis tuvo atletas como Velay Laza, María Elena Sarriá, Hilda Ramírez, Gracia Hamilton, Herminia Fernández y Yumileidi Cumbá. Larovere (2015).

Esta disciplina representó a Cuba a nivel mundial desde su inicio, demostrando que las mujeres que han impulsado la bala siempre han quedado en las primeras del mundo principalmente desde el año 80 hasta la actualidad con múltiples atletas Olímpicas, Mundiales, Panamericanas y Centroamericanas.

Cuba en la actualidad solamente cuenta con un atleta cuyos resultados se corresponden con los exigidos a nivel internacional donde las características de la actividad deportiva han variado tanto en los modos de participación como en las normativas que se plantean. Unido a ello, aunque no se observe un incremento en los niveles de records nacionales e internacionales, es incuestionable que existe una modificación sustancial de los métodos y procedimientos que sustentan el proceso de entrenamiento.

MÉTODOS

Para abordar el objeto investigado se seleccionaron métodos teóricos y empíricos,

a partir de una propuesta de investigación teórica, predominantemente cualitativa. (Álvarez,2010)

La unidad de estudio fue seleccionada de forma no probabilística intencional y estuvo conformada por los 4 entrenadores del Equipo Nacional de Impulsión de la Bala de la Escuela de Formación de Atletas de Alto Rendimiento ESFAR “Giraldo Córdova Cardín” en el período comprendido entre 2000 y 2017. Estos entrenadores presentaban un promedio de edad de 48 años, 23 años de experiencia como entrenadores, de ellos un promedio de 12 años como entrenadores.

Se realizó una revisión documental que incluyó los planes de entrenamientos correspondientes a los macrociclos 2002, 2006, 2008, 2011, 2014 y 2015, así como el Programa Integral de Preparación del Deportista. Además, se empleó la observación no participante para realizar la caracterización de la actividad competitiva.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las dimensiones que conforman el universo y a la vez contienen las invariantes esenciales capaces de caracterizar la competencia, están dadas por:

- Los parámetros asociados a la reglamentación propia de cada ejercicio competitivo.
- Los que describen las acciones con las que los individuos llevan a cabo el ejercicio.
- Los que definen el efecto que tales acciones producen en los sujetos participantes.

A continuación, se explican las dimensiones que se relacionan durante la ejecución del ejercicio competitivo (Copello, 2007).

Reglamentación del ejercicio competitivo. Por supuesto, que aspectos no relacionados directamente con el éxito como el vestuario, las funciones de los oficiales y otros, no forman parte de este estudio, sino aquellos que condicionan la conducta del competidor y de los cuales depende la modelación del proceso de entrenamiento.

Acciones a aplicar. Lo más importante en cualquier disciplina deportiva respecto a las técnicas o las acciones que se ejecutan, está en la consideración de los segmentos corporales comprometidos y las funciones que realizan, así como en la clasificación de esas acciones desde los puntos de vistas que sean necesarios.

Los que definen el efecto de esas acciones en los sujetos participantes. Para diseñar las tareas de la preparación con arreglo a las exigencias de la competencia, es preciso tener una referencia que permita cuantificar objetivamente el carácter de los esfuerzos y el justo momento para su aplicación.

Finalmente, en una segunda abstracción, es posible determinar aquellos aspectos que harían objetivamente verificables los componentes de la competencia que fueron seleccionados y que en este apartado reciben el nombre de indicadores.

De las dimensiones antes mencionadas se derivan los siguientes indicadores:

Duración real y total. La duración total es aquella que está previamente determinada por el reglamento, pero la duración real es la que se refiere al tiempo que dura objetivamente la actividad, considerando los tiempos de pausas entre los componentes.

Tiempo reglamentario. En los deportes existe una norma que establece un tiempo mínimo reglamentario. 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 para la competencia.

Cantidad de presentaciones para estar entre los primeros. Los tipos de organigramas que se aplican en los eventos competitivos de los deportes son muy variados, sobre todo teniendo en cuenta los objetivos de las competencias donde tienen lugar, entiéndase eventos preparatorios, oficiales o de entrenamiento. 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 es muy variada pero, de todas formas, es una referencia de particular importancia no solo para la selección del contenido, sino también para la programación del proceso.

Limitaciones espaciales y temporales. Se refiere al tamaño del área donde se compite.

Criterio de efectividad de las acciones. Se refiere al modo en que resulta válida la acción realizada, no solo desde el punto de vista de la reglamentación sino, además por la finalidad de la misma, este indicador es uno de los más importantes, pues identifica el carácter y la finalidad de los deportes.

Clasificación de las acciones. La mayor parte del volumen de acciones que se realizan clasifica 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 en la actividad, ella es el fundamento de la selección de los medios más específicos para el entrenamiento, lo que permite inferir su importancia para la individualización de la preparación.

Tipo de estímulo predominante. Como es conocido el accionar del competidor transita constantemente por la percepción, el análisis y la respuesta motriz. En ese arco reflejo la percepción es la primera fase y la calidad de la misma determina, en gran medida, la efectividad de la acción. Por eso, en la medida en que se conduzca mejor el proceso de especialización de las percepciones, la conducta del competidor en la competencia debe ser superior.

Densidad de las cargas que presenta el ejercicio competitivo. La mayor parte de los deportes que participan en el programa olímpico y otros que no participan, están obligados por su reglamento a desarrollar una gran frecuencia de acciones. Ese dato es de un valor inestimable para proyectar el entrenamiento de la preparación física.

Carácter de los esfuerzos. Está claro que desde una simple observación no es posible determinar el costo energético de la acción realizada. Sin embargo, su duración aproximada y la intensidad con que se ejecutan ayuda a inferir si se trata de un evento de velocidad – fuerza, de velocidad propiamente o de fuerza máxima, lo que da una idea al entrenador del tipo de esfuerzo al que se debe orientar la adaptación.

RESULTADOS DE LA CARACTERIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA

Siendo consecuente con los indicadores que se derivan de las dimensiones declaradas, se verán en primer lugar los parámetros asociados a la reglamentación propia de la actividad competitiva:

En cuando a “la duración real y total de las presentaciones”, de modo general se observa que en la impulsión de las balas su duración total es de aproximadamente 1 hora $\frac{1}{2}$ en dependencia de la cantidad de competidores convocados, pero el tiempo para realizar la impulsión es de 1 minuto.

En cuanto al “tiempo reglamentario entre presentaciones”, solo es posible afirmar que se trata de un dato que está sujeto a lo que disponga la sede de la competencia.

Otro indicador importante para la caracterización del ejercicio competitivo es “la cantidad de presentaciones para estar entre los primeros”. En ese sentido la impulsión de la bala se organiza para un total de seis presentaciones por atleta, pero la definición del lugar no depende de la cantidad de presentaciones porque desde la primera impulsión la marca obtenida puede definir el lugar.

Al considerar la “Duración aproximada de la competencia” se aprecia que el tiempo total de competencia para este deporte es de aproximadamente 1 hora $\frac{1}{2}$ horas, mientras que las “Limitaciones espaciales y temporales” se caracterizan por realizarse en un área techada o no techada en pista de recortan que mide 2,13 metros de circunferencia y cuenta, además, con un tope.

Otro de los indicadores es el “Criterio de efectividad de las acciones” que para este deporte por el desempeño de los competidores es táctico. (Aurelio,2016)

Cuando la caracterización del ejercicio competitivo se realiza a partir de “los indicadores que describen las acciones con las que los individuos llevan a cabo el ejercicio”, debe tenerse en cuenta que la clasificación de las mismas es cíclica

Teniendo en cuenta la “Estructura funcional de las acciones” que se realizan, como los modos de relación entre las funciones de los segmentos corporales, es posible apreciar que los mismos realizan anteversiones, retroversiones y flexiones

en regímenes lo mismo estático que en movimientos. Al obtener la información desde una observación estructurada como la que fue aplicada, se percibe que las acciones por más simples que pudieran parecer, están compuestas por subsistemas de movimientos que se organizan temporalmente, resultado que es coincidente por lo expuesto por Donskoi y Zatziorski en su obra Biomecánica del ejercicio.

Finalmente, la caracterización de la actividad competitiva se sustenta en los indicadores que definen el efecto que las acciones producen en los sujetos participantes y en ese orden se tiene en cuenta en primer lugar los “Tipo de estímulos predominantes”, los cuales resultan tan variables como los estímulos visuales, somatosensoriales vinculadas a la percepción del nivel de fatiga para administrar los recursos con los que se cuenta.

En cuanto a la “Densidad de las cargas que representa el ejercicio competitivo”, existen esfuerzos concentrados y sostenidos al no existir momentos de pausa durante la prueba.

Por último, en cuanto al “Carácter de los esfuerzos” que es el indicador que permite inferir las capacidades que respaldan la ejecución del ejercicio, se observa que los esfuerzos son explosivos, condicionados por la estrategia concebida o por la falta de pausa que la caracteriza pueden oscilar entre moderado y submáximo.

CONCLUSIONES

Se realiza la caracterización de la actividad competitiva atendiendo a los indicadores planteados que permitirá no solo tener en cuenta los aspectos relacionados con la reglamentación sino los propios de la actividad concreta que realiza el atleta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, C. (2010). Metodología de la Investigación Científica (Sexta Edición). Grupo Editorial Kipus, Bolivia Depósito Legal, 2-1-932-04.
- Aurelio, N. (2016). Sistema de entrenamiento para la dirección del desarrollo de la fuerza especial en corredores de obstáculos de alto rendimiento. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Camagüey, Cuba.

- Bernal, M. (2012). La Planificación: Conceptos Básicos, Principios, Componentes, Características y Desarrollo del Proceso. Los Teques.
- Copello, M. (2007). Metodología del entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate. La Habana, Cuba.
- Larovere, P. (2015). Actualización en cargas de entrenamiento en atletismo. Foco en fondistas y mediofondistas. Recuperado el 3 de Julio de 2015.