

El pedaleo en kayakistas escolares durante la preparación técnica en la EIDE de Guantánamo
Pedaling in school kayakers during the technical preparation at the EIDE in Guantánamo

Guillermo Pérez-García¹, Enrique Duarte-Gómez²

¹Lic. Dirección Provincial de Deportes Guantánamo. Cuba.

²Ms.C. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física de Guantánamo. Cuba.

Email:

guillegimo@gmail.com

enriquedg@cug.co.cu

Fecha de recepción: 28 de octubre de 2022

Fecha de aceptación: 29 de noviembre de 2022

RESUMEN

La investigación responde a la estrategia de desarrollo del deporte canotaje en la provincia y se enmarca dentro del proceso de preparación técnica de kayakistas escolares en la EIDE de Guantánamo. La aplicación de métodos de investigación arroja que existen condiciones objetivas y subjetivas que limitan la aprehensión del hábito motor de pedalear durante la remada. El trabajo coordinado pierna y cadera, permite movilizar la mayor cantidad de músculos y mejorar la amplitud articular durante la ejecución de la técnica. El autor propone un sistema de acciones para estimular el pedaleo en kayakistas escolares durante la preparación técnica.

Palabras clave

Kayak; Técnica; Preparación técnica; Sistema de acción; Estimular; Pedaleo.

ABSTRACT

The research responds to the development strategy of the canoeing sport in the province and is part of the process of technical preparation of school kayakers at the EIDE in Guantánamo. The application of research methods showed that there are objective and subjective conditions that limit the apprehension of the motor habit of pedaling during rowing. Coordinated leg-hip work allows mobilizing the greatest number of muscles and improving joint amplitude during the execution of the rowing technique. The author proposes a system of actions to stimulate pedaling in school kayakers during technical preparation.

Keywords

Kayaking; Technique; Technical preparation; Action System; To stimulate; Pedaling.

INTRODUCCIÓN

El Canotaje en general y el Kayak en particular, comienzan a practicarse en la provincia de Guantánamo en los años comprendidos dentro de la década de 1980 del pasado siglo. La sede para la práctica de esta disciplina deportiva en la provincia tuvo varios escenarios geográficos. A finales de esa década se estableció la práctica en el municipio Caimanera, cuando se crea la otrora Academia Provincial de Deportes Náuticos.

Solo cuatro atletas han sido promovidas a la escuela nacional, todas féminas. En 1996 es promovida a la escuela nacional de canotaje la primera atleta de Kayak. Solo una atleta permanece en la Escuela Nacional desde 2019. Por lo que el autor de esta investigación considera insuficientes las promociones a lo largo de más de 20 años de existencia de la escuela náutica.

En la actualidad, la escuela náutica ubicada en el municipio Caimanera es una extensión educativa-deportiva de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Rafael Freyre Torres” de la provincia Guantánamo. Dentro de la matrícula de la escuela encontramos cuatro atletas femeninas de Kayak de la categoría 13-15 años. En el estudio se incluyen a las cuatro atletas.

En la aplicación del diagnóstico el autor comprueba que existen condiciones objetivas y subjetivas que dificultan la aprehensión del hábito motor de pedalear durante la remada. No existen profesores suficientemente preparados en la base que tributen a la promoción de los talentos a la EIDE. En consecuencia las captaciones directas se realizan con atletas escolares que llegan al deporte sin haber transitado por la primera etapa de Iniciación.

Se evidencia que los atletas nuevos ingreso a la EIDE llegan a la etapa de Consolidación sin vencer los objetivos de la etapa anterior. En consecuencia los entrenadores se ven obligados a buscar alternativas para una rápida aprehensión de la técnica de remada. El autor de esta investigación considera que se produce una quema de etapas que no favorece la aprehensión del hábito motor.

De ahí la importancia de aplicar un sistemas de acciones para estimular el pedaleo en kayakistas escolares durante la preparación técnica en la EIDE de Guantánamo. Por lo que autor declara:

Objetivo: Diseñar y aplicar un sistema de acciones para estimular el pedaleo en kayakistas escolares durante la preparación técnica en la EIDE de Guantánamo.

Hipótesis: Un sistema de acciones contenido de un estudio biomecánico que estimule el pedaleo mejorará el rendimiento técnico de kayakistas escolares durante la preparación técnica en la EIDE de Guantánamo.

MÉTODOS

Métodos Teóricos:

Análisis - Síntesis: Para analizar el proceso de Preparación Técnica en el Kayak en sus diferentes momentos y formas, posibilitando así descubrir las relaciones esenciales y características generales.

Inducción - Deducción: Para enunciar premisas según la lógica y determinar generalizaciones de las cuales se deducen nuevas conclusiones lógicas que permitan relacionarlas dentro del proceso de Preparación Técnica en el kayak.

Sistémico- estructural- funcional: Para la concepción y estructuración del sistema de acciones. Garantiza la unidad estructural y funcional entre las partes que lo componen.

Métodos empíricos

Análisis de documentos: Para profundizar los conocimientos de los documentos bibliográficos que nos permitieron los datos estudiados en la investigación.

La observación fática: A partir de la experiencia como metodólogo durante 4 años de labor.

La observación directa: Mediante una guía de observación y la percepción consiente permite conocer sobre aspectos cualitativos y cuantitativos en la realización del pedaleo por parte de los atletas.

La observación indirecta: Con el estudio de videos y fotos, el análisis biomecánico que permite conocer sobre aspectos cualitativos y cuantitativos durante la realización del pedaleo.

Criterio de especialista: Para determinar la pertinencia del sistema de acciones y con ello, hacer correcciones pertinentes.

La Medición: Para conocer los valores angulares en la postura crítica, tanto en la preparación técnica en tierra como en agua y su relación con la efectividad del pedaleo durante la fase acuática de la técnica del kayak.

Encuesta: Se aplicó a los atletas investigados de la categoría escolar para obtener información sobre los conocimientos teóricos de la técnica del kayak así como valorar los criterios de los mismos antes y después de la aplicación del sistema de acciones.

Entrevista: Para la recopilación de información acerca del fenómeno investigado mediante una conversación con preguntas dirigidas a atletas activos de la escuela nacional, exatletas de kayak, glorias de este deporte y otros investigadores.

Métodos Estadístico-Matemáticos

Estadística descriptiva: para el procesamiento de la información obtenida de las entrevistas, encuestas y la observación científica; en la construcción y análisis de tablas y gráficos. Para el análisis estadístico de la propuesta se empleó la Moda, Media, Mediana, Rango.

Calculo porcentual: para comparar y establecer relaciones de proporcionalidad de una parte respecto a un total. Total de veces que realizo el pedaleo y porcentaje en que el mismo fue efectivo. Porcentaje de atletas nuevo ingreso y continuante.

Población y/o muestra.

Para la realización de esta investigación se trabajó con una Población Censal de 4 atletas del sexo femenino de la categoría escolar.

RESULTADOS

El autor de esta investigación comprueba que:

- La ineffectividad del pedaleo es una deficiencia reiterada en visitas técnicas-metodológicas a las Unidades de Entrenamiento.
- Los entrenadores prestan mayor atención al trabajo aéreo, al movimiento del tronco y la cadera, obviando la importancia del trabajo activo de las extremidades inferiores que favorece el movimiento de la articulación coxofemoral.
- Los términos tracción, alón, recorrido de la pala, generan confusión en los atletas escolares.
- Inexistencia de la patera que limita la ejecución correcta del pedaleo.
- Poco uso de las tecnologías informáticas en función de estudios biomecánicos de la técnica deportiva.

Durante el proceso de preparación técnica el autor verifica que las atletas:

- No mantienen las amplitudes angulares recomendadas durante la flexión y extensión de la rodilla.
- No realizan el desplazamiento correcto de la cadera.
- No aplican presión en el reposapiés o no existe similitud de fuerza.
- No consideran importante el uso de las extremidades inferiores en la técnica de remada.
- Opinan que pedalear le resta equilibrio y estabilidad a la embarcación.

El autor de este trabajo considera que los ángulos de la rodilla durante el pedaleo pueden variar de acuerdo a:

- Cada estilo de remada.
- Está determinado por el nivel de flexibilidad de las extremidades inferiores y del tronco.

- Está condicionado por el ritmo o frecuencia de paladas que desarrolle el kayakista en función de lograr aceleración y aumentar la velocidad.
- Depende de la correcta distancia entre el punto de apoyo del asiento y el punto de apoyo de los pies. (Características individuales de cada atleta)
- Depende del tipo de pala que se use. (Wing y Rasmussen son las más modernas y usadas y han modificado la técnica, en vez de tirar y empujar es apoyarse y rotar.

La realización del estudio biomecánico arrojó datos preliminares que en estos momentos de la investigación se procesan estadísticamente. No obstante el autor comprueba que las amplitudes de los ángulos durante la flexión y extensión de la rodilla no se comportan dentro de los valores normales. Observándose hiperextensión en una atleta y poca movilidad en las extremidades inferiores durante el pedaleo en el resto de los atletas.

DISCUSIÓN

El autor considera que la prueba Test de rendimiento 250m que propone el Programa Integral de Preparación del Deportista para evaluar el desempeño técnico es insuficiente para ese propósito. El mismo solo evalúa el tiempo realizado en la distancia específica y a una cantidad de paletadas indicada. No se contemplan los valores angulares recomendados en cada postura crítica, no se conocen los valores del trabajo activo en el reposapiés.

En una regata en condiciones de competencia, es a partir de los 250m cuando comienzan a aparecer los primeros síntomas de cansancio, debido al agotamiento de los fosfágenos. El Sistema Energético Anaerobio Alactácido es el predominante durante los primeros segundos de regata, en los que el kayakista realiza los movimientos más explosivos y con una alta intensidad de trabajo. Los músculos de las extremidades inferiores son más grandes y generan mayor cantidad de energía que los de las extremidades superiores.

En el kayak el poder real a la remada viene de las extremidades inferiores y el tronco, empujando hacia adelante el bote a través del trabajo activo de los pies en coordinación con el movimiento sobre la base de los glúteos. Un mayor trabajo de las extremidades inferiores posibilita movilizar la musculatura del tronco, los cuales son capaces de trabajar durante largos períodos de tiempo y generan grandes cantidades de energías. Utilizar solo los brazos limita la potencia y la resistencia en la remada ya que no se movilizan los músculos de los muslos, las piernas y los pies, que unido al poco movimiento del tronco, genera como consecuencia menor movimiento de cadera.

Se concluye en que un sistema de acciones contentivo de un estudio biomecánico que estimule el pedaleo mejorará el rendimiento técnico de laskayakistas escolares durante la preparación técnica en la EIDE de Guantánamo.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Acevedo, D., Barroso Y., Labrada, O., Sauri, S., Rodríguez, D. (2015). Programa Integral de Preparación del Deportista. Editorial Deportes. p.27
- Acevedo, D., Delgado, E., Domínguez, Y., García, I., Garrido J., Perales N., León, R., Rodríguez, D., Romero, R., Hamze, A. (2021). Programa Integral de Preparación del Deportista. Comisión Nacional de Canotaje.
- Aguilera, M. (2015). Modelo de técnica para la ejecución de los movimientos de remado para el Kayak en Cuba. Facultad de Cultura Física de Matanzas.
- Arrate, M., Cabrera, R., Cousse, R. (2013). Ejercicios de coordinación y equilibrio para potenciar la seguridad y confianza en la ejecución de la actividad deportiva de los atletas de canotaje de Santiago de Cuba. Revista Digital EFdeportes. www.efdeportes.com
- Astorga, P. (2021). Kayak: ¿Qué músculos se trabajan y como entrenar? Revista digital FullOutdoor. www.fulloutdoor.cl
- Barrios, N. (2006). Análisis de la Técnica de Kayak de Tipo Olímpico en aguas Tranquilas y su comparación con el movimiento realizado en Ergómetro de kayak. Universidad Autónoma de México.
- García, M. (2020) Técnica de Kayak. Sitio de Internet www.youtube.com
- Gil, Y. (2014). Conjunto de ejercicios para el mejoramiento de la fase acuática en las kayakistas categoría 11-12, en Ciro Redondo Isla de la Juventud.
- Matvéev,L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Raduga.p.122
- Navarro, S. (2007) La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento. Editorial Deportes. p. 4
- Nikonorov, A. (2016). Sprint Kayak. Paddling Technique. Biomechanic approach. <https://www.youtuve.com>
- Nikonorov, A. (2012). Sprint Racing Canoeing. Kayak Paddling Technique. Core Components. <https://www.youtuve.com>
- Pichardo, J. (2022). Curso Iniciación Deportiva y Selección de Talentos. Maestría Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia. Facultad de Cultura Física Guantánamo

- Platonov, V. N. (1994). Entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología. Editorial Paidotrivo.p.107
- Romero, R. (2008). La selección y preparación en deportistas de canoa-kaya. Editoial Deportes. p. 58
- Sandes, M. (2022). Curso Control Médico Deportivo. Maestría Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia. Facultad de Cultura Física Guantánamo
- Silvestre, M., Zilberstein, J. (2002). ¿Cómo hacer más eficiente el aprendizaje?. CEIDE. p.20
- Valdés, P., Sifredo, C. (2002). Física 8vo grado. Editorial Pueblo y Educación. p.40
- Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotrivo.p.46
- Zatsiorski, V. (1989). Metrología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Pueblo y Educación. p. 102