

***Sistema de ejercicios para mejorar la capacidad resistencia a la fuerza de los
ajedrecistas juveniles de la EIDE de Guantánamo***
***Exercise system to improve the resistance capacity for strength of the youth chess
players of the EIDE of Guantanamo***

Hugo Rausseaux-García ¹, Enrique Iznaga-Bouly ²

¹Lic. Profesor Instructor. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Guantánamo. Cuba.

²Dr. C. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Guantánamo. Cuba.

Email:

hrausseauxgarcia@gmail.com

enriqueib@cug.co.cu

Fecha de recepción: 24 de octubre de 2022

Fecha de aceptación: 28 de noviembre de 2022

RESUMEN

Este artículo, responde a necesidades declaradas en las estrategias nacional y provincial del deporte Ajedrez; así como, a las demandas tecnológicas en torno a la preparación física de los ajedrecistas y a las deficiencias en el cumplimiento de la preparación de dicha preparación, lo que incide en los bajos resultados deportivos que se obtienen en la actualidad en todos sus niveles competitivos. Se emplearon diferentes métodos, procedimientos y técnicas de investigación científica entre los cuales se encuentran: nivel teórico, nivel empírico y en el procesamiento de la información se utilizó la estadística descriptiva y la estadística inferencial.

ABSTRACT

This article responds to needs declared in the national and provincial strategies of the Chess sport; as well as the technological demands regarding the physical preparation of chess players and the deficiencies in compliance with said preparation, which affects the low sporting results currently obtained at all competitive levels. Different methods, procedures and techniques of scientific research were used, including: theoretical level, empirical level and descriptive statistics and inferential statistics were used in the processing of information.

Palabras clave

Ajedrez; Preparación física; Sistema de ejercicios; Demandas tecnológicas.

Keywords

Chess; Physical training; Exercise system; Technological demand.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad en el mundo del ajedrez se avanza rápido en la búsqueda de resultados y Grandes Maestros a temprana edad, en el plano internacional se destacan: Magnus Carlsen, Serguey Karjakin, Teimour Radjabov, entre otros. Cuba no ha estado ajena a este hecho y también al respecto posee su historia: José Raúl Capablanca, Leinier Domínguez y Lázaro Bruzón entre los más destacados.

Cuba, desde su triunfo revolucionario, dedica innumerables recursos para potenciar y perfeccionar el Ajedrez como deporte de masas en el territorio nacional; como puede observarse, los resultados no siempre cumplen con las expectativas previstas, lo que lleva a la búsqueda constante de nuevas formas de entrenamiento según las necesidades deportivas de los atletas.

El Ajedrez cubano para lograr incluirse en la élite mundial debe realizar ajustes en el proceso de preparación, perfeccionando las habilidades y las capacidades físicas de los atletas desde edades tempranas, los que deben ser influenciados y asesorados constantemente por los entrenadores.

En el sentido, en Cuba se dedican innumerables recursos para potenciar y perfeccionar el desarrollo del ajedrez; es así que Castro (2009) en una de sus reflexiones planteó aplicar métodos más técnicos y científicos en el desarrollo de nuestros deportistas, habló sobre revolucionar los métodos de preparación de nuestros atletas, no solo en la pelota, sino en todas las disciplinas deportivas. Esto confirma la relevancia que se le ha concedido a la preparación de los ajedrecistas por la máxima dirección del país.

Según Heredia, D. (2012), entre los estudios investigativos de mayor demanda por parte del Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez (ISLA) y la Comisión Nacional de Ajedrez (CNA), para potenciar el proceso de entrenamiento ajedrecístico, se encuentran los relacionados con la planificación de los componentes teórico y práctico.

El autor ante citado asevera que el ajedrecista debe asumir un riguroso entrenamiento y esfuerzo mental durante varias horas para dominar toda la información, todos los conocimientos posibles y resolver las disímiles situaciones problemáticas que ocurren durante una partida.

Sin embargo, los referentes relacionados acerca de la preparación física son insuficientes. De este modo, dentro de dicha preparación y en especial la resistencia a la fuerza, se convierte en un escenario especial para prestar atención a este hecho, por cuanto se trata de hallar vías en que, a partir del adecuado tratamiento, pueda lograrse una efectiva preparación integral de los ajedrecistas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la elaboración de este trabajo se seleccionó como muestra 6 ajedrecistas de la EIDE de Guantánamo perteneciente a la categoría juvenil. Empleándose la técnica de muestreo intencional. Para llevar a cabo este trabajo se utilizaron métodos investigativos teórico, empírico y matemático estadístico entre los que resaltan el analítico-sintético, inductivo-deductivo, sistémico-estructural-funcional, análisis documental, observación científica, encuesta y la medición. El procesamiento de los datos se realizó con el programa estadístico SSPS para determinar el nivel de significación estadística de los cambios antes y después de aplicada las tareas de entrenamientos.

DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Se realizó una entrevista a los profesores del ajedrez del alto rendimiento (10). Todos ellos expusieron sus definiciones personales a partir de su experiencia pedagógico-deportiva. A continuación se resumen los resultados de la entrevista.

Las preguntas de la entrevista:

Pregunta 1 ¿Qué entiende usted por preparación física?

De los 10 entrevistados el 100% consideraron que la preparación física es la capacidad que se orienta al fortalecimiento de órganos y sistemas de órganos para obtener buenos resultados deportivo.

Pregunta 2 ¿En qué etapa considera usted que debe emplearse la preparación física en los entrenamientos?

De los 10 entrevistados seis (60%) estimaron que en todo el proceso de preparación, tres (30%) afirmaron que en la etapa de preparación general, mientras sólo uno manifestó que depende de la etapa.

Pregunta 3 ¿Entre los elementos de su macro de entrenamiento dedica tiempo planificado a la preparación física?

El 80% de los entrevistados no planifican la preparación física como una dirección de entrenamiento.

En sentido general, existe una mala orientación en cuanto al trabajo dirigido al desarrollo de la preparación física en los ajedrecistas categoría escolar de la preselección con vistas a los eventos nacionales, los profesores no dominan lo suficiente los contenidos de las capacidades físicas, por lo cual no logran aplicar de manera efectiva los ejercicios físicos para mejorar el rendimiento durante la

clase de entrenamiento. Esto desarrolla un carácter mecanicista en los ajedrecistas donde prima el empirismo.

Fundamentación del sistema de ejercicios físico

El sistema de ejercicios físico que se propone en la presente investigación tiene como objetivo esencial mejorar el rendimiento de los ajedrecistas el proceso de entrenamiento del ajedrez, así como en la competencia. La intención de este artículo es que el profesor deportivo se constituya en el facilitador que ayude al ajedrecista a construir su propio conocimiento, incentivándolo a la toma de decisiones acertadas durante la partida.

Según Zatsiorski (1989) se denomina sistema al conjunto de cualesquiera elementos que forman un todo único. De acuerdo con lo planteado por Bertalanffy (1991), que un sistema es un conjunto cuyos elementos están en interacción.

El sistema de ejercicios físicos que se propone presenta un carácter sistémico, se construyó sobre la base del método sistémico -estructural - funcional, el cuál posibilita la comprensión del proceso de preparación física de los ajedrecistas de alto rendimiento como una realidad integral. Se sustenta en los criterios de Heredia, D. (2012) quien expone que el componente físico de la preparación del ajedrecista posibilita: la creación de adaptaciones biológicas que propician un mejor abastecimiento de oxígeno y sustratos energéticos al cerebro durante la elevada actividad mental que despliegan los ajedrecistas de alto rendimiento en cada partida y a lo largo del ciclo competitivo; acelerar la recuperación de las estructuras del Sistema Nervioso Central que participan en la actividad intelectual del ajedrecista, por tanto cumple la función de ser una actividad compensatoria que mejora la plasticidad del cerebro; fortalecer los planos musculares que reciben mayor tensión en la prolongada postura de sentado que adoptan los ajedrecistas; y desde el punto de vista social contribuye a la recreación física, al fomento de una vida saludable, a la formación de una cultura física como parte de la formación integral de la personalidad.

Por otra parte, la implicación activa del ajedrecista significa que el tenga un papel protagónico en el proceso de preparación física de manera consciente y con disposición para realizar el esfuerzo intelectual, la reflexión, la problematización y la búsqueda creadora del conocimiento.

Sistema de ejercicios para mejorar la preparación física de los ajedrecistas juveniles.

PRINCIPALES CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA	EJEMPLOS	OBJETIVOS
Resistencia Aerobia	- Carreras continuas y variables. -Juegos predeportivos y deportivos (Fútbol, Baloncesto, Balonmano, Voleibol). - Gimnasia musical aerobia. - Natación.	Desarrollar la capacidad aerobia para garantizar un mayor suministro de oxígeno, glucosa sanguínea y nutrientes al cerebro.
Resistencia a la Fuerza a partir de los 12 años (espalda, glúteos, cuádriceps femoral, músculos posteriores del muslo)	- Promentre 3 y 5 tandas de 10 a 15 repeticiones. - Sentadillas (cucilllas) con peso entre 3 y 5 tandas de 10 a 15 repeticiones. - Flexión y extensión de piernas con peso (cuádriceps femoral) entre 3 y 5 tandas con 10 o más repeticiones. - Barra fija entre 3 y 5 tandas con 10 o más repeticiones. - Peso muerto entre 3 y 5 tandas con 10 o más repeticiones. - Remo inclinado con peso entre 3 y 5 tandas con 10 o más repeticiones. -Tracciones con polea para espalda entre 3 y 5 tandas con 10 o más repeticiones.	Fortalecer los planos musculares que mayor tiempo de tensión reciben durante la postura de sentado del ajedrecista.
Ejercicios terapéuticos para profilaxis y tratamiento a deformidades posturales.	- Ejercicios para escoliosis, trastornos cervicales, cifosis, lordosis, sacrolumbagias, etcétera.	Prevenir y tratar deformidades y trastornos posturales.

Relación entre las particularidades del ajedrez y el contenido de la preparación física
(Elaborado por: Fausto Lorenzo Osorio Curbelo)

Particularidades del ajedrez	Contenido de la preparación física
Duración total de la partida clásica de 1.5-3 horas Extensión del evento de 5-15 días Trabajo predominantemente intelectual, actividad donde prevalece el sistema energético aerobio, y la glucosa sanguínea es el principal combustible del tejido cerebral. Resistencia.	Resistencia aerobia
Los principales planos musculares que intervienen en la posición que adoptan los ajedrecistas de alto rendimiento (tanto en el proceso de preparación teórico práctica como competitivo), por el tiempo que permanecen en una posición estática, aunque no se produce acortamiento ni alargamiento de las fibras musculares, genera una tensión, considerada una contracción isométrica estática.	Resistencia a la fuerza
Los últimos cinco minutos de los controles de tiempo (pueden ser dos y hasta tres) se juegan a una ritmo muy rápido, donde debe existir coordinación entre las acciones que debe realizar, con el movimiento de la pieza sin tumbar las demás, pues pierde tiempo en acomodarlas como está establecido, marcar de alguna forma el número de jugadas y además accionar el reloj finalmente, para considerar la jugada completa El ajedrez rápido (duración de la partida entre 15 y 60 minutos) y el relámpago (menos de 15 minutos) aunque son modalidades del deporte, se utilizan con frecuencia como medios de desempate.	Resistencia anaerobia, rapidez y coordinación

Resultados de la observación a clases (final).

Se observaron ocho clases, en ellas se pudo constatar que:

- Se logró una mayor motivación e implicación de los ajedrecistas en la preparación física.
- En el 62.5 % de las clases, las actividades desarrolladas lograban vincular los contenidos de teórico, táctico, físico en la preparación. También se aprovecharon las potencialidades de los ajedrecistas.
- En el 100 % de las clases la preparación se concibió con un enfoque integrador de los componentes de la preparación.
- En el 75.0 %, (seis clases), los ejercicios físicos propuestos contribuyeron al aprendizaje de los ajedrecistas.

CONCLUSIONES

1. El estudio epistemológico reveló que la preparación física de los ajedrecistas no está acorde con las necesidades de los ajedrecistas, lo cual limita su desempeño competitivo.
2. El sistema para mejorar de ejercicios físico propuesto constituye una vía eficaz para mejorar la preparación física en el Ajedrez de alto rendimiento fundamentalmente la resistencia y la fuerza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Colectivo de autores del ISLA (2010). Ajedrez Integral. La Habana, Cuba: Editorial Deportes. Tomo 1.
- Collazo, M. (2002). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana, Cuba Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.
- De la Reina, M. y Martinez, H. (2003). Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico. Madrid: Editorial Ciencias del Deporte.
- Dvoretzky, M. (2004). Los secretos del entrenamiento ajedrecístico. Madrid, España. Guyton, A. y Hall, J. (1998). Tratado de fisiología médica. Madrid: Mc Graw Hill Interamericana de España S.A.
- García, L. (2009). Es el ajedrez un deporte. Recuperado de: www.une.es/escuela/ejedrez/revista#3
- Heredia, D. (2013). Modelo de planificación para la preparación teórico práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento. ISCF Manuel Fajardo. La Habana: Editorial Universitaria.
- Huerta, R. (1991). Metodología para enseñanza y entrenamiento en Ajedrez.