

Ejercicios tácticos tipificados de esgrima (florete femenino juvenil) de Santiago de Cuba

Typical tactical fencing exercises (youth women's foil) of Santiago de Cuba

Liobal Tabares-Hierrezuelo¹, Yojacny Duany-Velázquez²

¹ Ms. C. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

² Lic. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba.

Email:

liobalth@gmail.com

duanyv@gmail.com

Fecha de recepción: 3 de octubre de 2024

Fecha de aceptación: 3 de noviembre de 2024

RESUMEN

La investigación trata acerca de ejercicios funcionales, basándonos en las características y condiciones que presentan las atletas para el trabajo de la táctica en atletas de esgrima de la categoría escolar en la modalidad de florete del sexo de la EIDE de Santiago de Cuba. Estos se pondrán en función de diferentes situaciones ofensivas y defensivas, produciendo una modelación del combate consiguiendo alcanzar una adaptación específica y de calidad. Se trabajó con el 100% de la población del florete femenino juvenil durante. Esta investigación tiene como objetivo: aplicación de una planeación de ejercicios funcionales basada en situaciones de combate para contribuir a la excelencia de la preparación táctica en atletas de esgrima en la modalidad de florete femenino escolar de la EIDE Cap. Orestes Acosta.

Palabras clave

Esgrima; Táctico; Florete; Combate.

ABSTRACT

The research deals with functional exercises where it is based on the characteristics and conditions presented by the athletes for tactical work in fencing athletes of the school category in the sex foil modality of the EIDE of Santiago de Cuba. These will be put in function of different offensive and defensive situations, producing a combat modeling achieving a specific and quality adaptation. We worked with 100% of the population of the juvenile female floret during. This research aims to: apply functional exercise planning based on combat situations to contribute to the excellence of tactical preparation in fencing athletes in the school female foil modality of the EIDE Cap. Orestes Acosta.

Keywords

Fencing; Tactical; Foil; Combat.

INTRODUCCIÓN

La preparación táctica requiere de condiciones físicas y de elementos técnicos para librar una lucha, pero también se necesita inteligencia y nivel teórico. Lo cierto es que ella es la encargada de enseñar al deportista a realizar un uso racional de sus posibilidades, del nivel de preparación alcanzado. Por esa razón hablamos de esta preparación como la "reina del sistema".

Por preparación táctica podemos entender el proceso que proporciona las formas más organizadas y efectivas de utilizar la técnica. También puede definirse esta preparación como el proceso de dominio de la táctica, es decir, la adquisición de conocimientos, hábitos y habilidades necesarias para tomar decisiones correctas en el transcurso de la competencia, así como su perfeccionamiento.

La esgrima se caracteriza por ser un deporte variable y acíclico por lo que depende de las acciones y preparaciones de los contrarios. La preparación táctica dependerá de del dominio de elementos técnicos que domine el atleta los cuales tiene que poner en práctica durante el combate.

Durante varios cursos debido a la escasas de medios y a su vez de pocos toques y competencias preparatorias se ha hecho escabrosa la preparación táctica, apreciándose la mecanización de las acciones, la utilización de acciones incorrectas en un momento determinado del combate y de escasas variantes de acciones de primera y segunda intención costando la victoria, dependencia de preparaciones sobre el arma del oponente, la poca iniciativa para realizar acciones ofensivas, el no dominio del tiempo y momento de acción, influyendo también la calidad con que llegan las atletas a la EIDE, o sea, el vencimiento de los objetivos de la categoría, donde en muchas ocasiones no ha realizado trabajo en pareja ni combate.

Problemática: insuficiencias en el proceso de entrenamiento deportivo durante el aprendizaje en la preparación táctica el cual influye en los resultados deportivos de los atletas

Por lo anteriormente expuesto nos trazamos el siguiente **problema científico:** ¿Cómo contribuir a la excelencia de la preparación táctica en atletas de esgrima en la modalidad de florete en la categoría escolar del sexo femenino de la EIDE Cap. Orestes Acosta?

Objetivo: Aplicación de un diseño de ejercicios basado en situaciones de combate para contribuir a la excelencia de la preparación táctica en atletas de esgrima en la modalidad de florete femenino escolar de la EIDE Cap. Orestes Acosta.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustenta la preparación táctica en el deporte?
2. ¿Cuál es el estado actual que presenta la preparación táctica en atletas del deporte de esgrima?

3. ¿Cómo planificar ejercicios basados en situaciones de combate para contribuir a la excelencia de la preparación táctica en atletas de esgrima?
4. ¿Cómo valorar la aplicación preliminar de los ejercicios para la preparación táctica en atletas de esgrima categoría escolar de florete femenino de la EIDE?

Tareas

1. Fundamentación teórica que sustenta la preparación táctica en el deporte.
2. Diagnóstico del estado actual de la preparación táctica en atletas del deporte de esgrima.
3. Diseño de ejercicios basados en situaciones de combate para contribuir a la excelencia de la preparación táctica en atletas de esgrima.
4. Valoración de la aplicación preliminar de los ejercicios para la preparación táctica en atletas de esgrima escolares de florete femenino de la EIDE

Métodos científicos

Del nivel teórico: Análisis y síntesis, inductivo-deductivo

Método empírico: Observación

Entrevista

Encuesta

Procesamiento estadístico: Cálculo porcentual, promedio

DESARROLLO

La preparación táctica es un proceso que exige creatividad por parte de los entrenadores y de los atletas, y representa uno de los rasgos que más distingue a los deportistas. Esta característica de la preparación táctica la torna un proceso difícil por cuanto requiere de una constante búsqueda de nuevos medios, procedimientos y métodos.

Población y Muestra

Para la investigación se tomó una población de 5 atletas donde la muestra coincide con el 100% de la misma. De las atletas, 3 (1 oro, 2 platas) son medallistas en juegos escolares, 1 (bronce) en la primera categoría, 1 medalla (bronce) en control nacional con atletas del equipo nacional y atletas perspectivas inmediatas.

Metodología

Los ejercicios que mostraremos a continuación se utilizarán principalmente a partir de la etapa especial en lo adelante dando lugar primeramente al dominio de los elementos técnicos y al desarrollo de las capacidades físicas de las atletas.

Estos se pondrán en función de diferentes situaciones ofensivas y defensivas, produciendo una modelación del combate consiguiendo alcanzar una adaptación específica y de calidad.

El entrenamiento debe cobrar una importancia extrema a nivel táctico, tratando todos los aspectos que el entrenador quiere que ocurran sobre la pista en distintos momentos que el combate posee.

Los ejercicios que se propongan deben simular momentos de competición y ese simular no debe descontextualizar lo que será la realidad competitiva.

Se realizó el test de los motivos de **BUTT**, el **SCAMPER** para la creatividad y el test de Wisconsin dirigido a medir las funciones ejecutivas del cerebro.

Ejercicios

- Trabajo para el desarrollo del sentido de la distancia de ataque, contrataque y defensa en los 4 metros. Estos deben ser provocados o sobre el gesto de piernas y/o del arma del contrario.
- Los ataques de contestación con la relajación del contrario luego de un ataque fallido.
- Utilización de los cambios de ritmo, amplitud y dirección de los desplazamientos, utilizarlos en función de la táctica para sincronizar y/o desequilibrar para hacer perder la distancia al adversario y concentración en pos de preparar una acción de ataque o defensa simple o compuesta.
- Poner en práctica acciones falsas que el contrario vea como verdaderas, estas deben ser provocadas en función de ser efectivas con ataques simples hasta llegar a los compuestos y combinados. Estos son efectivos contra atletas que realizan muchos contrataques.
- Realizar acciones defensivas de anticipación y en el último momento, con defensas circulares o directas, combinando el tiempo de acción con respuestas a diferentes sectores donde estos no se repitan de manera inmediata, mantener el mismo momento para la acción.
- Realizar acciones de contrataque ganándole el tiempo al contrario con preparación con el arma y sin esta.
- Realizar acciones de batimento sobre la hoja del contrario en diferentes posiciones, este movimiento debe ser enmascarado tanto con las piernas (bailar en la pista) como con el brazo armado buscando el momento y la distancia adecuada para la ejecución.
- Acciones de 2da intención tanto en los 4 metros como en los límites de la pista.
- Utilización de la línea en las acciones de defensa en el último momento.
- Ceder y robar la iniciativa durante los ejercicios en donde ninguno de estos tenga la prioridad para dirigir, o sea debe ganarla, donde deba hacer una acción tanto simple, compleja o combinada.

- Realizar ejercicios de muralla tanto con tarea como libres.
- Atacar con situaciones de ventajas y desventajas, tanto en puntuación como con el tiempo de duración del combate.
- Ataque sorpresa: esta táctica consiste en tomar al oponente desprevenido con un ataque rápido y agresivo, sin dejarle tiempo para que reaccione. Puede ser útil en situaciones donde el oponente se encuentra distraído o cansado.
- Control de la distancia: el control de la distancia es una táctica de las más importantes en la esgrima, ya que permite mantener una distancia segura del oponente y atacar desde una posición ventajosa. Si el oponente intenta acortar la distancia, se puede utilizar movimientos defensivos como el retroceso o la defensa sobre la hoja para mantener la distancia adecuada.

Análisis de los resultados.

Luego de un trabajo al que se le ha dedicado tiempo se logró en primer lugar obtener 1 medalla de bronce en el evento individual en el control nacional del mes de abril donde participaron atletas de la selección nacional y perspectivas inmediatas, en un ranking nacional se ubican después de las atletas del equipo nacional las 3 atletas de Santiago, se mejoró en la toma de decisiones, el estudio de la situación y la capacidad de reaccionar rápidamente a los movimientos.

Mejóro la comprensión constante de las condiciones combativas, la anticipación de las acciones y de las intenciones del adversario, manifestada en la rapidez de la percepción visual, en la prontitud del análisis psicológico y la perspicacia de las sensaciones táctiles y musculares en el momento en que se realizaba los ejercicios y los asaltos mejorando la eficacia.

Mejóro la creatividad de las atletas ajustando y adaptándose a diferentes situaciones creadas por el oponente. Permitió anticipar acciones ofensivas y defensivas y prepararse mejor para enfrentarlas, siendo más innovadoras y a pensar fuera de lo común, llevando a soluciones nuevas y efectivas en circunstancias imprevistas en el combate, donde al fomentarse mejoraron su capacidad para hacer frente a los desafíos. La motivación la fue de media a alta. Para los que se utilizaron el test de los motivos de **BUTT** y el **SCAMPER**.

En el test de Wisconsin, dirigido a medir las funciones ejecutivas del cerebro, arrojó indicadores mentales de carácter general y de potencial desarrollo, que se pueden traducir en las demandas neuropsicológicas de la resolución de problemas estratégicos y tácticos dentro de los combates, en todos los atletas dio normal con un nivel cualitativo de medio alto.

CONTROL NACIONAL MES FEBRERO 2024

Nombre	CC	CG	CP	Ave	P+	P-	Efic
Luisa	7	2	5	285	35	35	0
Delianis	7	3	4	428	28	37	-1,28
Susana	7	3	4	428	27	39	-1,71
Total	21	8	13	380	90	111	-1

NACIONAL MES ABRIL 2024

Nombre	CC	CG	CP	Ave	P+	P-	Efic
Luisa	8	6	2	750	52	31	2,63
Delianis	8	5	3	625	49	36	1,62
Susana	8	3	5	375	38	43	0,62
Total	24	14	10	583	139	110	1,20

(Evaluación de la Eficacia $Ave = CG * 1000 / CC$ $Efic = (P+) - (P-) / CC$)

Evaluación de la Eficacia

$Ave = CG * 1000 / CC$

$Efic = (P+) - (P-) / CC$

Ave= Average

CC = Cantidad de Combates

CG = Combates Ganados

Efic= Eficacia

P+ = Puntos a Favor P- = Puntos en Contra

CONCLUSIONES

1. El empleo y diseño de ejercicios basada en situaciones de combate en el proceso del entrenamiento deportivo en la esgrima propende al cambio de un proceder de orientación técnica por uno de predominio táctica y contribuye a la excelencia de la preparación táctica.

2. El recurso técnico se desarrolla en una concepción amplia posibilitando dar respuesta a las exigencias que demandan las situaciones del combate.
3. La planeación táctica propone los objetivos necesarios para cumplir racionalmente los ejercicios, metodos, recursos, educa en los atletas iniciativa, tiempo y momento de acción. Elimina las actividades resguardadas bajo la improvisación las cuales suelen ser motivos de fracasos y que no conllevan a un fin.
4. Favorece la motivación, la creatividad y el desarrollo de gestos técnicos en el combate.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avelar Rosa, B. & Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: Interpretación del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 4(3), 44-57.
- Castejón, F.J. (2003) (Coord.). *Iniciación deportiva: la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Castejón, F.J. et al. (2002). La enseñanza del deporte con diferentes estrategias de enseñanza: técnica, táctica y técnico-táctica. *Revista de Educación Física. Renovar la teoría y la práctica*, 86, 27-33.
- Collazo, A. (2007). *Metodología del entrenamiento deportivo*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Díaz Rey, J.A (2010) *La esgrima. Bases de la preparación técnica, táctica y psicológica*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- FIE (2015a). Reglamento de organización. Recuperado el 2 de agosto de 2016 de: <http://fie.org/fie/documents/rules>.
- FIE (2015b). Reglamento del material. Recuperado el 2 de agosto de 2016 de: <http://fie.org/fie/documents/rules>.
- FIE (2016a). Reglamento técnico. Recuperado el 2 de agosto de 2016 de: <http://fie.org/fie/documents/rules>.
- López Ros, V. (2010). Perspectiva constructivista del aprendizaje y de la enseñanza del deporte. In F.J. Castejón (Coord.), *Deporte y enseñanza comprensiva*, (pp. 35-61). Sevilla: Wanceulen.
- Mahlo, F. (1974). *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Verkoshansky, Y. y Siff, M. (2000). *Super entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.