



EJERCICIOS PARA PERFECCIONAR LA TÉCNICA DE FONDO EN ESGRIMISTAS DE LA CATEGORÍA 10-12 EN LA ESPECIALIDAD DE SABLE

EXERCISES TO IMPROVE THE FUND TECHNIQUE IN FENCER OF THE CATEGORY 10-12 IN THE SPECIALTY OF SABLE

Eusebia Isaac Noa

Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo. Cuba

E-mail: eusebiain@cug.co.cu

Annabel Elianne Pérez Noblet

Combinado Deportivo "Plaza", Guantánamo. Cuba

E-mail: anabelpn@cug.co.cu

Tatiana Lobaina Capdezuñer

Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo. Cuba

tatianalc@cug.co.cu

RESUMEN:

La investigación aborda una temática muy importante, identificada en la implementación del proyecto "Deportes para Todos" en el programa de preparación del deportista del deporte de Esgrima en la categoría 10-12 años en la provincia de Guantánamo, Cuba con el objetivo proponer ejercicios que perfeccionen la técnica de Fondo.

Se utilizó sustento teórico los criterios ofrecidos por autores como: Álvarez y Prieto (1993), Clery (1994), Arkayev (1998), Gaugler (1999), Thirioux (2003), Szabó (2007), López (2009), Silva (2009), Kronlund (2014), Lukovich (2015), Beke y Polgar (2016), Rosabal A. y Tejeda R. (2016), González-López y Loes-Real (2018).

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos y técnicas de investigación de los diferentes niveles que permitieron determinar las principales insuficiencias que presentan en la técnica de Fondo los esgrimistas de la categoría 10-12 en la especialidad de Sable, elaborar los ejercicios necesarios para perfeccionar esta técnica y corroborar la factibilidad de la propuesta.



Palabras clave: Técnica de fondo; Esgrimistas; Especialidad sable

ABSTRACT:

The research is about a very important theme, identified in the implementation of the project "Sports for All" in the preparation program of the fencer in the category 10-12 years in Guantanamo province with the objective to propose exercises that perfect the background technique.

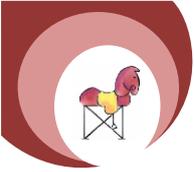
Theoretical support the criteria offered by authors such as: Álvarez and Prieto (1993), Clery (1994), Arkayev (1998), Gaugler (1999), Thirioux (2003), Szabó (2007), López (2009), Silva (2009), Kronlund (2014), Lukovich (2015), Beke and Polgar (2016), Rosabal A. & Tejeda R. (2016), González-López and Lores-Real (2018).

For the development of the investigation, research methods and techniques from the different levels were used that allowed to determine the main insufficiencies that the fencers of the category 10-12 in Sable specialty have in the Fund technique, to elaborate the necessary exercises to perfect this technique and to corroborate the feasibility of the proposal.

Key words: Fund technique; Fencers; Sable specialty

Recibido: 16 de julio de 2020.

Aceptado: 17 de julio de 2020



INTRODUCCIÓN

Los sablistas en las diferentes formas de maniobras para desplazarse se auxilian del movimiento del Fondo, en dependencia de la situación táctica favorable en que se encuentre durante el combate, así como adoptar las diferentes posiciones en dependencia de la estrategia a realizar, para lograr el objetivo del movimiento. Es importante tener en cuenta, que un buen control de la ejecución de los movimientos de los atletas por parte del entrenador, permite corregir a tiempo cualquier incorrección posible.

El uso de la tecnología moderna permite determinar a tiempo de manera certera los errores técnicos, permite un trabajo individualizado efectivo durante el entrenamiento, garantizando una correcta ejecución de las acciones y de ahí mayor efectividad durante las competencias

En los últimos años se ha presentado dificultad con la ejecución correcta de la técnica del Fondo, esto se ha observado en los resultados de las pruebas técnica que se desarrollan en las competencias fundamentales en la que participan los atletas, en los resultados deportivos y en los test técnicos que se aplican en cada etapa del entrenamiento deportivo, por estas razones se buscan alternativas que contribuyan a resolver esta problemática.

Según el estudio y análisis realizado sobre diferentes investigaciones con respecto al tema, se constata que en estudios realizados por Arkayev (1990), en su libro "La Esgrima", su principal objetivo fue el de explicar la secuencia y pasos metodológicos de la enseñanza de los elementos ofensivos y defensivos y dentro de ello el Fondo y su técnica, pero no aparece ningún ejercicio para la ejecución y perfeccionamiento de este.

En el orden nacional encontramos investigaciones como las de Morales, A. y Morales & Álvarez Prieto (1993) realizaron una investigación sobre el "Entrenamiento deportivo personalizado para la Esgrima de la especialidad de florete", logrando realizar una propuesta metodológica para la estructuración del EDP en los elementos técnicos, pero su estudio no recoge al Fondo como principal arma ofensiva. Díaz (2008) en su manual para el entrenamiento del esgrimista nos hace unos análisis morfo-funcional acerca de la fase transitoria del Fondo, planos, principales músculos que intervienen, pero no brinda ejercicios para perfeccionar el desarrollo de esta técnica en las categorías principiantes.



En estudios realizados por la Comisión nacional y provincial de Esgrima se revela que la enseñanza de la técnica del Fondo se desarrolla de forma asistémica y poco coherente trayendo como consecuencia que los niños y niñas asciendan a los centros de alto rendimiento con dificultades en dicha técnica, de ahí que la comisión provincial declara en la demanda tecnológica del cuatrienio la búsqueda renovadora de formas de enseñanza desde edades tempranas. Sin embargo, hay que destacar que en la revisión de los documentos rectores que emite la comisión nacional de Esgrima no proporciona herramientas para perfeccionar la técnica de Fondo en la categoría 10-12 años.

La revisión bibliográfica y análisis de documentos normativos revelan las siguientes insuficiencias:

El Programa Integral de Preparación del Deportista en la categoría 10-12 años de Sable exige la enseñanza de la técnica del Fondo con regreso a la guardia, paso adelante y atrás, combinación de desplazamiento sin embargo no brinda ejercicios de cómo lograrlo. Los atletas presentan limitaciones en la ejecución de la técnica de Fondo en el empuje; extensión completa de la planta del pie de atrás, extensión del brazo armado y retardada la salida de este con el pie delantero, así como la poca extensión de la pierna delantera siendo raso al suelo y con apoyo del talón.

MATERIALES Y MÉTODOS

En la investigación se emplearon diferentes métodos y técnicas que coadyuvaron en la elaboración de la propuesta y la determinación de su factibilidad.

En un primer momento se identificó la muestra con que se iba a trabajar compuesta de 14 practicantes sistemáticos de ellos 6 niñas y 8 niños, de las niñas 3 tienen 10 años, 2 tienen 11 años y una tiene 12 años, de los 8 niños 3 tienen 10 años, 2 tienen 11 y 3 tienen 12 años.

En un segundo momento se aplicó un test técnico inicial a los atletas, se observaron clases, se encuestaron los profesores y se revisó el Programa Integral de Preparación del Deportista de esgrima para determinar las principales insuficiencias que limitan el proceso de preparación de los atletas en cuanto a la técnica objeto de estudio y que facilitarían la elaboración de los ejercicios adecuados para resolverlas. En un tercer momento se realizó después de aplicados los ejercicios un test técnico final para corroborar la factibilidad su factibilidad.



Las fuentes informativas primarias y secundarias consultadas estuvieron compuestas por datos extraídos del Programa Integral de Preparación del Deportista, el plan de entrenamiento, artículos científicos, libros, tesis y el personal responsable de la preparación de los atletas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados del diagnóstico inicial de la muestra

Al aplicar el test técnico inicial se les evalúa a los atletas diferentes elementos técnicos que constituyen elementos de la técnica del fondo. Los errores más frecuentes que detectados radican en levantar la planta del pie del piso, no realizar la total extensión del brazo armado y retardada la salida de este con el pie delantero, así como la poca extensión de la pierna delantera siendo raso al suelo y con apoyo del talón.

Propuesta de ejercicios para perfeccionar la técnica de Fondo en la categoría 10-12 años de Sable.

Los ejercicios están diseñados por grupos, en el primer grupo están destinados a para fortalecer los planos musculares, de las extremidades superiores e inferiores y el abdomen, el segundo grupo para corregir la posición, el tercer grupo para la salida del brazo armado, el cuarto grupo para la salida de la pierna delantera y el quinto para el empuje del pie trasero.

El primer y segundo grupo de ejercicios se realizará en la (I) Etapa de Iniciación, desde la semana 3 hasta la semana 9, el test técnico se realizará en la semana 10, una vez evaluados los ejercicios seguirán sistematizándose durante las siguientes semanas para darle cumplimiento a los objetivos propuestos.

El tercer grupo de ejercicios se realizará en la (II) Etapa de formación básica global, desde la semana 11 hasta la semana 14, el test técnico se realizará en la semana 15, una vez evaluados los ejercicios seguirán sistematizándose durante las siguientes semanas para darle cumplimiento a los objetivos propuestos.

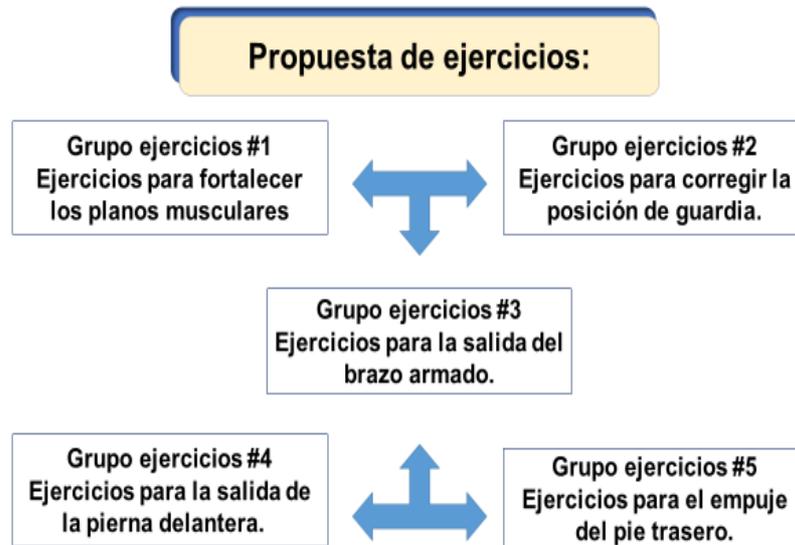
El cuarto grupo de ejercicios se realizará desde la semana 22 hasta la semana 25, el test técnico se realizará en la semana 26, una vez evaluados los ejercicios seguirán sistematizándose durante las siguientes semanas 27, 28, 29 para darle cumplimiento a los objetivos propuestos.

El quinto grupo de ejercicios se realizará en la (III) Etapa de consolidación, desde la semana 30 hasta la semana 34, el test



técnico se realizará en la semana 35, una vez evaluados los ejercicios seguirán sistematizándose durante las siguientes semanas para darle cumplimiento a los objetivos propuestos.

La (IV) Etapa de profundización, desde la semana 40 hasta la 42, se consolidan los ejercicios propuestos en los diferentes grupos y se aplica el test técnico en la segunda semana de ésta etapa.



Ejercicio grupo # 1.

Nombre: Ejercicios para fortalecer los planos musculares

Objetivo: Fortalecer los planos musculares de las extremidades superiores e inferiores y el abdomen.

Ejercicios

1. Desde la posición de guardia, flexión de las rodillas y manos en la cintura a la cuenta de uno elevar talones y dos volver a la posición inicial. (realizar con la pierna derecha primero, después con la izquierda).
2. Desde la posición de guardia, flexión de las rodillas y manos en la cintura, a la cuenta de uno elevar talones, dos realizar cuclillas en el lugar manteniendo la postura de la guardia, tres volver a la posición inicial.
3. Desde la posición de guardia, flexión de las rodillas y manos en la cintura, a la cuenta de uno paso adelante y dos realizar cuclillas, posición inicial manos en la cintura dos pasos adelante y cuclillas.
4. Desde la posición de guardia, flexión de las rodillas y manos en la cintura, un paso adelante, cuclilla y Fondo.



Materiales: este ejercicio se puede realizar en el área de entrenamiento sin arma, solamente con la presencia del atleta y con una vestimenta adecuada para los desplazamientos.

Método: estándar (repeticiones)

Procedimientos y formas organizativas: para los ejercicios 1 y 2 se sugiere utilizar frontal en fila y para los ejercicios 3, 4 y 5 onda en hileras

Evaluación: de forma práctica 2 veces por semana.

Requerimientos metodológicos: el profesor debe indicarle al atleta para ponerse en guardia se colocan los pies en ángulo recto, con una separación de pie y medio aproximadamente y los talones dispuestos en la misma línea, luego se flexionan las piernas, situando las rodillas en la misma dirección de los pies correspondientes, el brazo armado se dobla, colocando el codo a la altura de la cintura, separándolo de 15 a 20 cm; el antebrazo y la muñeca en la misma horizontal y el tronco recto para evitar deformidades en la columna vertebral y una postura incorrecta de la guardia.

Ejercicio grupo # 2

Nombre: Ejercicios para corregir la posición

Objetivo: Corregir las diferentes posiciones de guardia y combinación de desplazamiento en el trabajo en grupos y en parejas

Ejercicios

1. Desde la posición de guardia, flexión de las rodillas y manos en la cintura, a la cuenta de uno realizar un salto en el lugar y caer manteniendo la posición de guardia.
2. Desde la posición de guardia, flexión de las rodillas y manos en la cintura realizar salto adelante y atrás, con paso adelante y atrás.
3. Desde la posición de guardia, flexión de las rodillas y manos en la cintura salto hacia arriba cruzando los pies y caer en posición de guardia.
4. Desde la posición de guardia, flexión de las rodillas y manos en la cintura, realizar paso adelante (giro de 180° cayendo en la posición contraria y manteniendo la guardia) Fondo, paso atrás giro y Fondo.
5. Desde la posición de guardia completa realizar Fondo, paso y Fondo, quedarse en la última posición para corregirse



Materiales: este ejercicio se puede realizar en el área de entrenamiento sin arma, solamente con la presencia del atleta y con una vestimenta adecuada para los desplazamientos.

Método: estándar (repeticiones)

Procedimientos y formas organizativas: para los ejercicios 1, 2 y 3 se sugiere utilizar frontal en grupos, para el 4 y 5 frontal en parejas.

Requerimientos metodológicos: el profesor debe observar que las aletas realicen la correcta separación de los pies, ni muy corta ni muy amplia, así como la flexión de las piernas permitiendo mejorar los desplazamientos, El pie delantero debe conservar su dirección hacia adelante y mantener la posición vertical del tronco permite que el peso del cuerpo quede repartido adecuadamente en las piernas, facilitando la movilidad y el Fondo.

Ejercicios grupo #3

Nombre: Ejercicios para la salida del brazo armado

Objetivo: consolidar las distintas posiciones y salidas del brazo armado para la efectividad del toque

Ejercicios:

- 1) Desde la posición de guardia, en el lugar al conteo de uno extensión del brazo armado, dos volver a la guardia.
- 2) Desde la posición de guardia al conteo de uno extensión del brazo armado, dos pasos adelante, tres volver a la guardia.
- 3) Desde la posición de guardia al conteo de uno extender el brazo armado seguido del paso adelante, dos volver a la guardia.
- 4) Desde la posición de guardia uno extender el brazo armado seguido del Fondo, dos regresar a la guardia.
- 5) Desde la posición de guardia completa realizar Fondo extendiendo rápidamente el brazo armado para recibir algún objeto tirado por el profesor al frente (guante o máscara).

Materiales: este ejercicio se puede realizar en el área de entrenamiento sin arma, solamente con la presencia del atleta y con una vestimenta adecuada para los desplazamientos.

Método: global - fragmentado

Procedimientos y formas organizativas: para el ejercicio 1 se sugiere utilizar frontal en fila, para el 2,3, 4 y 5 onda en hilera.



Requerimientos metodológicos: el profesor debe observar que los atletas realicen una adecuada extensión del brazo armado evita que el adversario domine nuestra arma y evita que nuestros movimientos sean amplios, el brazo armado se extiende de manera continua y sin tensión, la muñeca alineada con el antebrazo y los hombros relajados, Idealmente mano, muñeca, brazo y hombro hacen una línea recta.

Ejercicios grupo # 4

Nombre: Ejercicios para la salida de la pierna delantera.

Objetivo: Consolidar la salida y extensión de la pierna delantera través de ejercicios

Ejercicios:

- 1) Desde posición de guardia, flexión de las rodillas con las manos en la cintura, realizar a la cuenta de uno, extensión de la pierna delantera con apoyo del talón dos volver a la posición inicial
- 2) Desde posición de guardia, flexión de las rodillas con las manos en la cintura, realizar a la cuenta de uno, extensión de la pierna delantera con apoyo del talón y dos, Fondo.
- 3) Desde posición de guardia, flexión de las rodillas con las manos en la cintura, realizar uno extensión de la pierna delantera con apoyo del talón dos, Fondo y tres regresar a la guardia.
- 4) Desde la posición de guardia, flexión de las rodillas realizar Fondo continuos, recogiendo con la pierna delantera, manteniendo la de atrás extendida.
- 5) Desde la posición de guardia, flexión de las rodillas completa con una moneda debajo del talón de la pierna de adelante realizar Fondo con el objetivo de lanzar la moneda hacia delante.

Materiales: este ejercicio se puede realizar en el área de entrenamiento sin arma, solamente con la presencia del atleta y con una vestimenta adecuada para los desplazamientos.

Método: global- fragmentado

Procedimientos y formas organizativas: para el ejercicio 1 se sugiere utilizar frontal en fila, para el 2,3, 4 y 5 onda en hilera.

Requerimientos metodológicos: el profesor debe observar que los niños al realizar la salida de la pierna delantera, el pie de adelante inicia su fase de lanzamiento levantando la punta del pie y no con el pie plano o levantando el talón ya que esto último



produce una gran elevación de la pierna y su salida se hace en 2 tiempos. El pie de adelante debe caer apoyándose con el talón y no caer con la planta o punta del pie ya que no frena el Fondo.

Ejercicios grupo # 5

Nombre: Ejercicios para el empuje del pie trasero

Objetivo: Realizar el correcto empuje del pie trasero mediante ejercicios

Ejercicios:

- 1) Desde la posición de guardia, rodillas flexionadas y manos en la cintura, saltar sobre una línea dibujada en el suelo, ayudado por el empuje de la pierna trasera y caer en el Fondo
- 2) Desde la posición de guardia, rodillas flexionadas y manos en la cintura al conteo de uno cuclilla, dos realizar Fondo.
- 3) Desde la posición de guardia, rodillas flexionadas y manos en la cintura realizar Fondos continuos, recogiendo con la pierna trasera
- 4) Desde la posición de guardia, rodillas flexionadas y manos en la cintura realizar salto adelante, salto atrás y Fondo.

Materiales: este ejercicio se puede realizar en el área de entrenamiento sin arma, solamente con la presencia del atleta y con una vestimenta adecuada para los desplazamientos.

Método: estándar (repeticiones)

Procedimientos y formas organizativas: para el ejercicio 1 y 2 se sugiere utilizar frontal en pareja, para el 3 y 4 frontal en hilera.

Requerimientos metodológicos: El pie de atrás quedará plano luego de la extensión y el pie delantero caerá en el talón, el pie de atrás debe permanecer lo más plano en el piso para tener un buen punto de apoyo y por tanto dar impulso, aceleración y equilibrio.

Determinación de la factibilidad de la propuesta

Los resultados del test técnico inicial arrojaron dificultades en cuanto a la posición de la guardia, las posiciones del brazo armado, los pasos, la salida del brazo armado y la pierna delantera entre otras. Los resultados del test final permitieron corroborar que estas insuficiencias fueron solucionadas en su mayoría con la aplicación durante el proceso de preparación de los atletas de los ejercicios elaborados. Estos resultados corroboran la factibilidad de la propuesta.



CONCLUSIONES

Se realizó un estudio que permitió determinar las principales insuficiencias que afectaban la preparación de los esgrimistas en la categoría 10-12 en cuanto a la Técnica de Fondo en la modalidad Sable. Se elaboraron ejercicios que favorecieron la preparación de estos atletas en cuanto a la técnica objeto de estudio. Se demostró la factibilidad de la propuesta con el empleo de métodos y técnicas de investigación al observarse resultados satisfactorios en la preparación de los atletas.

BIBLIOGRAFIA

Arkadiev (1980). *La Esgrima*. Moscú.: Editorial deporte y Cultura física.

Arkayev (1998) *La Esgrima*. La Habana: Editorial Orbe.

Beke y Polgar. (2016). *La metodología de la Esgrima con sable*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

Clery (1994). *´escrime aux trois armes*. París: Editions Amphora.

López A. (2009). *El tocado con Fondo en la Esgrima de alto nivel. Estudio biomecánico del Fondo en competición. El golpe recto clásico*. tesis doctoral. Escuela Técnica Superior de Arquitectura. Madrid, España.

González-López C., & Lores-Real C. (2018). *Metodología para mejorar la técnica de los desplazamientos en esgrimistas*. *Cultura Física y Deportes de Guantánamo*, 8(15), 40-49. Recuperado a partir de <http://famadeportes.cug.co.cu/index.php/Deportes/article/view/196>

Morales A. & Álvarez Prieto (1993). *Entrenamiento deportivo personalizado para la Esgrima de la especialidad de florete*. Tesis de doctorado, Instituto Nacional de Educación Física y Deportes, La Habana.

Rosabal A. & Tejeda R. (2016). *Sistema de ejercicios técnicos especiales para potenciar la ejecución correcta del fondo en los esgrimistas*. Recuperado a partir de:

<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/702/1269>