



Guía metodológica para el entrenamiento de Esgrima con niños

Estiven Rivera Gil

Trabajo de grado II

Asesora

Zonaika Maíra Posada López

Especialista en Psicología del deporte y el ejercicio

Maestrante en ciencias del deporte y la actividad física

Actividad física y deporte

Facultad de Psicología y ciencias sociales

Universidad de Católica Luis Amigó

Medellín, 2022

Agradecimientos

A mi familia

A mi mamá y a mi abuela, por ser mi motor en la vida, por formarme como persona, por nunca dejar de insistir conmigo en los momentos más difíciles y por siempre querer lo mejor para mí.

A mi hermana por insistir y hacer todo lo que estuvo a su alcance para que yo comenzara mis estudios de pregrado en el programa de Actividad Física y Deporte.

A mí padrastro por el apoyo incondicional en este proceso académico; dónde me proveyó lo que requerí para terminarlo.

A los docentes

En general, a quienes me estuvieron acompañando durante el pregrado brindándome su conocimiento y guiándome en mis deberes como estudiante.

En especial, a Zonaika Posada mi asesora en el trabajo de grado 1 y 2. Por brindarme siempre buenas herramientas para la realización del trabajo. Y por su gran personalidad y don de buena gente.

A la sociedad

Por hacerme entender cada día, en cada situación vivida, el propósito de mi existencia y como puedo aportarles desde mi unicidad y como lograr dejar una huella.

Tabla de Contenido

Introducción	5
Planteamiento del problema	6
Justificación	9
Objetivos	11
Objetivo General	11
Objetivos específicos	11
Marco de referencia	12
Antecedentes	12
Marco Teórico-conceptual	14
Esgrima - enseñanza aprendizaje	14
Entrenamiento deportivo- componentes del entrenamiento	15
Contenidos, objetivos y enseñanza en el entrenamiento deportivo	16
Fases sensibles – periodos críticos	17
A nivel físico:	17
A nivel social:	17
A nivel motor:	18
A nivel psicomotriz	18
Escalas del desarrollo	21
Marco normativo	22
Metodología/Fases o Procedimiento	24
Metodología para la construcción de la guía	24
Diseño de investigación	24
Descripción de las fases para la construcción de la guía	30
Guía de ejercicio	51
Conclusiones	55
Cronograma	57
Referencias	58
Anexos	62

Lista de tablas

Tabla 1. Resumen de Ficha de análisis documental de acuerdo a resultados.....	31
Tabla 2. Guía metodológica de entrenamiento para la enseñanza de la esgrima con niños de 7-12 años de edad	51

Lista de figuras

Figura 1. Escalas del desarrollo para la etapa intermedia de la niñez	21
---	----

Lista de anexos

Anexo A. Ficha de análisis documental	62
Anexo B. Búsqueda en base de datos	63

Introducción

Esta investigación se realizó en Liga Antioqueña de Esgrima (LAES), una entidad deportiva de carácter privado que brinda formación a deportistas desde los 6 años de edad en dicho deporte. Donde durante el desarrollo de las distintas sesiones de entrenamiento se observa de manera reiterada la subjetividad de los entrenadores en la planeación de las sesiones y la generalización en su ejecución con las distintas categorías, que además están agrupadas por edades, omitiendo de forma clara el principio de individualidad y dejando en evidencia el desconocimiento de los contenidos de los componentes del entrenamiento que cuenta según las fases sensibles, dónde se sugiere atender necesidades distintas según las edades. Considerando estos elementos surge un cuestionamiento que direcciona el estudio de investigación ¿Qué contenidos de los componentes del entrenamiento deportivo deben ser abordados en la enseñanza de la esgrima en niños entre 7 y 12 años que pertenecen a la Liga Antioqueña de esta modalidad?

En función de responder a la pregunta y darle solución a esta problemática surge la propuesta de crear una guía metodológica con los contenidos específicos de cada componente del entrenamiento para la enseñanza de la esgrima para niños entre 7 - 12 años de edad. Para ello, en primera instancia se identificaron cuáles son los contenidos de los distintos componentes del entrenamiento que incluye la enseñanza de la esgrima, y luego especificarlos y sistematizarlos.

La metodología implementada para realizar este estudio es el método de investigación documental, ya que posibilita desarrollar de forma sistemática la búsqueda, recolección, organización, análisis e interpretación de la información o los datos que se hallen en documentos como artículos, tesis, trabajos de grado, guías metodológicas u otros productos de investigación y que permita la creación de la guía metodológica.

Después de haber realizado la revisión de la bibliografía se identificaron contenidos para el entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la coordinación en la esgrima con niños de 7-12 años y se construyó una guía de entrenamiento sencilla que incluye ejercicios en los cinco componentes.

Planteamiento del problema

La Liga Antioqueña de Esgrima (LAES) es una entidad deportiva y regidora, de carácter privado a nivel departamental, y forma parte de la estructura del sistema nacional del deporte. A este ente se encuentran afiliados los clubes formativos de los distintos municipios de la región que practican el deporte de la lucha de la espada (Esgrima); su objetivo es “fomentar el deporte como escenario para la formación de excelentes personas y grandes campeones”.

La LAES, entidad donde se realiza la investigación, cuenta con oficina y escenario de práctica en el coliseo de combate Guillermo Gaviria, ubicado dentro de la Unidad Deportiva Atanasio Girardot, la cual se encuentra ubicada en la calle 48 # 70-110 en el barrio estadio, en la comuna 11 (Laureles- Estadio), una de las 16 comunas en la que se divide política y administrativamente la ciudad de Medellín, capital del departamento de Antioquia – Colombia.

En esta entidad se desarrollan los entrenamientos los días martes y jueves, con una población de deportistas desde los 6 años de edad; y se observan con reiteración algunas particularidades al respecto: la generalización que se presenta en los entrenamientos realizados con los deportistas en las distintas categorías; la omisión de elementos relevantes para el desarrollo sesiones de entrenamiento acordes para las distintas fases sensibles por las que atraviesan los deportistas en su formación deportiva. Afectando el proceso directamente ya que si no se realiza de forma adecuada, no podrían evidenciarse los avances por los que se procura, lo que repercutirá directamente en la consecución de logros deportivos.

El problema central de la presente investigación es la planificación subjetiva de los entrenamientos, omitiendo múltiples elementos que se deben considerar desde los distintos componentes del entrenamiento en las diferentes fases sensibles: la consecución de la forma física en los diferentes periodos o etapas del entrenamiento deportivo a lo largo de la temporada no es verificada, controlando poco su crecimiento durante estos ciclos, lo que a la larga repercutirá en el balance final del progreso deportivo. Las capacidades físicas en el periodo preparatorio no son trabajadas desde lo general a lo específico; se omite trabajos de

fuerza, resistencia velocidad y flexibilidad como indica la teoría del entrenamiento que se debe hacer a principio de toda temporada. Pasando por alto el entrenamiento de base que sustentará la forma física durante las demás etapas del periodo preparatorio y competitivo. Los aspectos psicológicos, con la relevancia que toma este componente en la actualidad, son poco trabajados durante las sesiones, ya que se deberán manejar aspectos que reforzarán el desempeño y la consecución paulatina de su forma deportiva integral. En el componente teórico se encuentra falencias debido a la poca didáctica que se emplea para la enseñanza de la teoría de la esgrima a la larga repercutirá ya que conocer la modalidad deportiva permitirá manejar aspectos tácticos durante los distintos combates. En general se observa que por parte de los entrenadores se hace énfasis en la táctica del deporte, corrigiendo constantemente las ejecuciones de los deportistas que están a cada sesión realizando combates.

García et al (2012) realizó un estudio con el objetivo de conocer si existen diferencias en las habilidades psicológicas del esgrimista de competición en función de su nivel deportivo, edad y género y de identificar cuales factores inciden en el rendimiento de los deportistas de cada modalidad; para ello se le realizó un análisis a 20 deportistas de élite españoles de la modalidad de espada (12 mujeres y 8 hombres) mediante la administración de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportes. Los autores evidencian elevadas competencias en reto competitivo, y necesidad de mejora en otros aspectos como la imaginación, motivación, concentración, actitud positiva y autoconfianza. Respecto a diferencias por género o cantidad de sesiones semanales de entrenamiento no se han encontrado diferencias. Sin embargo, por categorías si se hallan diferencias, y se encuentra que los deportistas junior poseen mayor dominio en la habilidad motivacional que los senior. Y además, a medida que van aumentando los años de experiencia deportiva van aumentando los déficits motivacionales y de concentración. Todos estos elementos aportan a esta investigación estrategias de entrenamientos específicos que mejoren la efectividad del proceso del entrenamiento deportivo y orienten el proceso desde el componente psicológico según las edades y las distintas etapas del desarrollo.

A nivel local, en la Liga Antioqueña de Esgrima, Suárez et al., (2020) realizó un estudio sobre aspectos psicofísicos del entrenamiento de esgrima, con el objetivo de evaluar los tiempos de reacción y de acción ante estímulos visuales y auditivos en los esgrimistas de la liga; por medio de pruebas de laboratorio y de campo; las cuales se correlacionan de forma

significativa, y además permite evidenciar que: los hombres mayores de 18 años tienen tiempos de reacción y de acción significativamente menores que los menores de 18 años y que el género femenino, los tiempos de reacción y de acción de la vía visual son mucho menores que los de la vía auditiva a nivel general y por género y edad, que las escalas de medición para la evaluación de los tiempos de reacción y de acción tienen una correlación inversa significativa con la edad, el peso y el IMC, asimismo, evidenció que existen diferencias sustanciales no solo por la edad y el género, sino además por el canal de estimulación y lateralidad; dejando en evidencia que se deben considerar múltiples elementos como la edad, género, peso y otros, para la correcta enseñanza de la esgrima, y que no se deben desarrollar entrenamientos generalizados, ya que según las distintas fases sensibles el organismo es más o menos receptivo a los distintos estímulos.

Como puede observarse, generalizar los entrenamientos no garantiza resultados para todos los deportistas, debido a que las cargas son individuales y están condicionadas por varios factores como el género, edad, peso, etapa formativa y otros elementos que convergen para lograr los objetivos de cada uno. No individualizar los entrenamientos es una situación que se observa reiteradamente en las clases o entrenamiento de esgrima, convirtiéndose en un factor más de la problemática que logra evidenciarse en el lugar de la intervención. De acuerdo con Ozolin (citado en Bernal-Reyes et al., 2014)

el principio de individualización exige que los objetivos y tareas de la participación del deportista, es decir, los ejercicios físicos, su forma, su carácter, intensidad y duración, los métodos de realización y muchos otros aspectos de la preparación que debe realizar el deportista, se seleccionan en correspondencia con el sexo y la edad de los practicantes, del nivel de sus posibilidades funcionales, en la preparación deportiva y su estado de salud, teniendo en cuenta sus peculiaridades del carácter, las cualidades psíquicas, entre otros” (p.45).

Problemática que tiene raíz en que no se cuenta con una guía metodológica para el entrenamiento y la enseñanza de la esgrima que oriente a los distintos entrenadores con miras a lograr los objetivos. De acuerdo a la revisión y observación en esgrima, surge el siguiente interrogante de investigación: ¿Qué factores de los componentes del entrenamiento deportivo son abordados en la enseñanza de la esgrima en niños entre 7 y 12 años que pertenecen a la Liga Antioqueña en el año 2021?

Justificación

Es importante realizar una investigación en la Liga Antioqueña de Esgrima, debido a que, en la misma, no existe una guía metodológica de entrenamiento deportivo en esta modalidad, y lo que se pretende es contribuir a la mitigación de esta problemática; para lograrlo se requiere: especificar contenidos y objetivos para el entrenamiento y enseñanza de la esgrima y organizarlos de forma documentada y sistematizada; proporcionar a los entrenadores de la Liga Antioqueña de Esgrima claridad de los distintos factores de los componentes del entrenamiento que orientan los procesos de formación; todo esto para brindar calidad en su enseñanza y garantizar la consecución de los objetivos propuestos en cada temporada, ya que son elementos indispensables para guiar procesos deportivos. Eso, teniendo en cuenta que, “se pueden designar como contenidos de entrenamiento todas las medidas prácticas con las que se persiguen, planificada y sistemáticamente, los objetivos del entrenamiento” (Hohmann et al., 2005).

Crear una guía metodológica de entrenamiento de esgrima basada en la ciencia, como producto de la intervención en la liga Antioqueña de Esgrima, posibilita la correcta enseñanza de esta práctica, lo que impacta de forma positiva y beneficia a distintos actores: propios (LAES, entrenadores, deportistas) y externos (estudiantes y practicantes en el ámbito deportivo de la esgrima), generando un soporte para la formación deportiva. El impacto que genera la realización de estudio será a corto, mediano y largo plazo; ya que de forma inmediata a la terminación de esta investigación la liga podrá implementar la guía y mantenerla durante un largo periodo de tiempo garantizando la mejora de los deportistas. Y con ello se solidifica en el ámbito deportivo y administrativo, dado a que cuentan con una herramienta que soporta y garantiza desde lo científico un desarrollo integral del deportista direccionado a la consecución de triunfos; lo que supondría un mayor estatus para la entidad.

El impacto no solo se verá reflejado en el corto, mediano y largo plazo en la entidad como tal, sino que como ya se mencionó, los deportistas, contarán con respaldo científico para su formación deportiva. Lo que garantiza un crecimiento deportivo sistemático, mayores probabilidades de conseguir los objetivos.

Sin duda, el aporte a la solución de la problemática desde una perspectiva general, para la actividad física y el deporte y los entrenadores deportivos (inicialmente del municipio de Medellín), serán: una guía metodológica para la orientación de los profesores en la estructuración y desarrollo de sus sesiones de entrenamiento; mitigar la subjetividad en el entrenamiento deportivo de la esgrima a nivel municipal y destacar un estilo de enseñanza y lograr uniformidad en la formación deportiva en los deportistas entre 7 y 12 años, que se encuentran según (Winter, 1986 citado en Valdivielso, 2004) en aquellos períodos “delimitados” del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos. Estos periodos críticos se dan en los deportistas, según las características de las distintas etapas de desarrollo de los niños, a nivel físico, motor y social, en sus edades biológicas y/o cronológicas (p.72).

Finalmente, el aporte de esta investigación se aborda desde el contexto académico y universitario en donde se amplía el conocimiento sobre las metodologías de entrenamiento, los componentes del mismo y las particularidades de una disciplina deportiva como la esgrima la cual es poco abordada desde la Universidad.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar una guía de los componentes del entrenamiento de la Esgrima para niños entre los 7 y los 12 años.

Objetivos específicos

- Identificar los distintos factores de los componentes del entrenamiento que comprende la enseñanza de la esgrima en niños de 7-12 años.
- Especificar los contenidos del entrenamiento deportivo de la esgrima en los diferentes componentes del entrenamiento.
- Sistematizar los distintos factores de los componentes del entrenamiento que comprende la enseñanza de la esgrima.

Marco de referencia

Antecedentes

Páez (2000) en un estudio intenta aclarar la controversia sobre la viabilidad del entrenamiento de la fuerza en niños y para ello propone diversos factores para su aplicación y desarrollo en cualquier disciplina deportiva:

Los diferentes tipos y medios de entrenamiento de fuerza que son empleados en esta edad (prepuberal), los efectos producidos tanto en el plano estructural como el nivel de fuerza, su relación con el desarrollo de otras cualidades y capacidades, las diferencias sexuales, su evaluación así como las precauciones que se han de tomar de cara a reducir los riesgos que puede presentar este tipo de entrenamiento (p.64).

García et al (2012) realizó un estudio con el objetivo de conocer si existen diferencias en las habilidades psicológicas del esgrimista de competición en función de su nivel deportivo, edad y género y de identificar cuales factores inciden en el rendimiento de los deportistas de cada modalidad; para ello se le realizó un análisis a 20 deportistas de élite españoles de la modalidad de espada (12 mujeres y 8 hombres) mediante la administración de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportes. Donde se evidencian elevadas competencias en reto competitivo, y necesidad de mejora en otros aspectos como la imaginación, motivación, concentración, actitud positiva y autoconfianza. Respecto a diferencias por género o cantidad de sesiones semanales de entrenamiento no se han encontrado diferencias. Sin embargo, por categorías si se hallan diferencias, y se encuentra que los deportistas junior poseen mayor dominio en la habilidad motivacional que los senior. Y además, a medida que van aumentando los años de experiencia deportiva van aumentando los déficits motivacionales y de concentración. Todos estos elementos lo que permite en este estudio es la posibilidad de diseñar una estrategia de entrenamientos específicos que mejore la efectividad del proceso del entrenamiento deportivo y orientar el proceso desde el componente psicológico según las edades y las distintas etapas del desarrollo.

En un estudio sobre los componentes didácticos en la preparación táctica de esgrimistas de la Universidad de Granma, Piñeiro et al (2014) propone abordar elementos relacionados con el entrenamiento deportivo en la esgrima, específicamente un proceso de preparación táctica como dirección independiente y un instrumento cuyo propósito es lograr una planificación, organización, ejecución, control y evaluación más exacta y eficiente dentro de la enseñanza-aprendizaje de este deporte. Y para ello los componentes o categorías que influyen en el proceso de preparación táctica del esgrimista son los objetivos, ya que estos determinan un fin, es decir, meta o propósito, cuya función es lograr transformaciones graduales en el sistema de conocimientos, hábitos y habilidades que poseen, así como en sus actitudes, convicciones, sentimientos, ideas y valores (p.31).

Por su parte Puente (2019) realizó una investigación en la cual evidencia la importancia de adaptar las sesiones de entrenamiento, basándolas en el principio de individualidad en cada atleta de este deporte, tanto en los aspectos físicos y psicológicos como en los teóricos, basados por sus acciones tácticas. El objetivo del estudio fue proponer un conjunto de orientaciones metodológicas sobre los criterios que propicien la implementación del principio de la individualización, el estudio se llevó a cabo por medio de la observación (a los deportistas), entrevistas (a los entrenadores) y revisiones bibliográficas, en 30 sesiones de entrenamiento. Los principales resultados de la observación fueron: los entrenadores ofrecen detalles mínimos en lo que concierne al entrenamiento individual, muchas veces resulta difícil reconocer el objetivo real del entrenamiento, no se observan regularmente tareas concretas u otras orientaciones para el trabajo individual. En los resultados de la entrevista, el 42 % de los entrenadores dicen que seleccionan el contenido según las experiencias que han acumulado durante sus años de trabajo, aunque no niegan que a veces les sirve ciertas literaturas especializadas. El 22% de ellos alude la necesidad de tener en cuenta las características de los contrarios de mayor relevancia y piensa también que es importante la consulta de ciertas bibliografías; y el 36% que dan otras referencias, considerando elementos como el estado físico de los atletas, las acciones más reiteradas que deben hacer los deportistas en la competencia y la propia opinión de los atletas. A modo de conclusión, esta investigación permite corroborar la necesidad de perfeccionar el proceso de individualización teniendo en cuenta esas características, para elaborar un modelo que perfeccione este principio de modo que se asimilen los contenidos más generales por los

practicantes y educar las exigencias más específicas y particulares de los esgrimistas. Lo que este estudio deja para la consideración de la presente investigación, es la importancia que se debe tener en el entrenamiento deportivo el principio de individualidad, ya que cada deportista cuenta con condiciones diferentes desde los distintos componentes del entrenamiento.

Suárez et al (2020) realizaron un estudio sobre aspectos psicofísicos del entrenamiento de esgrima, con el objetivo de evaluar los tiempos de reacción y de acción ante estímulos visuales y auditivos en los esgrimistas de la liga Antioqueña; por medio de pruebas de laboratorio y de campo; las cuales se correlacionan de forma significativa, y además permite evidenciar que: los hombres mayores de 18 años tienen tiempos de reacción y de acción significativamente menores que los menores de 18 años y que el género femenino, los tiempos de reacción y de acción de la vía visual son mucho menores que los de la vía auditiva a nivel general y por género y edad, que las escalas de medición para la evaluación de los tiempos de reacción y de acción tienen una correlación inversa significativa con la edad, el peso y el IMC y que existen diferencias sustanciales no solo por la edad y el género, sino además por el canal de estimulación y lateralidad, en especial en el género masculino y en los menores de 18 años. Dejando en evidencia que se deben considerar múltiples elementos como la edad, género, peso y otros, para la correcta enseñanza de la esgrima, y que no se deben desarrollar entrenamientos generalizados.

Marco Teórico-conceptual

Esgrima - enseñanza aprendizaje

La esgrima es un deporte individual, de combate y oposición, cuyas acciones se desarrollan en presencia de un adversario, y ambos tienen intenciones opuestas. Sus objetivos son “tocar sin ser tocado”, es decir, alcanzar con el arma, el blanco, antes de que el adversario lo consiga. Cada toque cuenta como un punto, y quien consiga primero 15 puntos en tres tiempos de 3 minutos gana el combate. Cuando se marca un toque válido, los deportistas regresan al área de guardia antes de que se reanude el combate y si se detiene un combate por

otras razones, como un toque fuera de destino, la acción normalmente se reanuda desde donde se detuvo. Esta disciplina deportiva cuenta con tres modalidades: florete, sable y espada; que se diferencian por las características de sus armas y zonas de toques. En este deporte, antes de que comience un combate (que se lleva a cabo en una pista de 14 metros de largo por 1,5 de ancho), los tiradores se conectan a un circuito eléctrico que permite rastrear los golpes, prueban las armas y la zona válida de toque para verificar su correcto funcionamiento.

Según Zatsiorski (1989), la esgrima es un deporte de carácter compensable entre las diferentes variables que condicionan el rendimiento. Esto la convierte en un deporte abierto a diferentes perfiles biotipológicos; una actividad de lucha en la que no existen diferenciaciones o clasificaciones en función del peso corporal y, por tanto, exenta de los condicionantes de otros deportes de combate (p.35). Donde además de tener en cuenta estos elementos biotipológicos en la enseñanza de la esgrima, según Reig et al (2007) también se debe considerar elementos a los que se les da gran importancia como la educación en valores mediante el respeto a los compañeros, a los rivales, al profesorado y al material; el reconocimiento de ser tocado por el rival; la canalización de la agresividad; el respeto y seguimiento de las normas; el saludo antes y después los asaltos y de los diferentes trabajos con compañeros.

Entrenamiento deportivo- componentes del entrenamiento

El entrenamiento deportivo como medio para la formación integral de deportistas, demanda de múltiples elementos que se deben complementar entre sí para lograr el máximo rendimiento. Los elementos que propone Matveiev (citado en Weineck, 2005) en su concepción del entrenamiento deportivo, son: “la preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista y se desarrollan con la ayuda de ejercicios físicos” (p.16). Los cuales son relevantes para la planificación del entrenamiento en un ciclo, y permiten alcanzar los objetivos y los contenidos del mismo. Y para que estos elementos logren el mayor efecto en los deportistas, según (Verkhoshanski (1990) citado en Manso et al., 1996) la “actividad motora debe ser específica, sistemática, dirigida a la formación y a la educación completa del atleta en este campo: adquisición de múltiples y variados

conocimientos especiales de habilidad motora y capacidad deportiva; aumento de la capacidad condicional de rendimiento del organismo; y control de la técnica deportiva y de la forma de comportarse en competición (táctica) (p.38)”. Para formar a los deportistas de manera específica y eficiente, el entrenamiento deportivo debe ser un procedimiento previamente planeado, donde se especifique y se establezca de manera organizada cada acción que se va a realizar para lograr los objetivos; deberá ser un “proceso metodológicamente estructurado por el técnico deportivo, que consiste en la aplicación de cargas de trabajo que provocan en el deportista la ruptura de su estado de equilibrio mediante una fatiga controlada, la cual tras una adecuada recuperación permite una vuelta a la situación de normalidad que con el tiempo se transforma en adaptaciones que conducen a una mejora en el rendimiento” (Manso et al., 1996, p.38).

Para lograr adaptaciones, las cargas del entrenamiento deben gestionarse de manera correcta, por lo que también deben ser pensadas con antelación para generar efectos que perduren en el tiempo, y lograr que suceda no es fácil si no se tienen claros los objetivos, los contenidos y los métodos que van utilizarse, y para tal fin, Hohmann, Lames y Letzeier (2005, citado en Navarro Valdivieso et al., 2016) proponen un proceso, y lo describen como la realización planificada y sistemática de las medidas necesarias (contenidos y métodos de entrenamiento) para la obtención, con efectos persistentes y duraderos, de objetivos (objetivos de entrenamiento) en y a través del deporte (p.40).

Contenidos, objetivos y enseñanza en el entrenamiento deportivo

Para que el entrenamiento deportivo sea efectivo debe ser respaldado por la ciencia, adicionalmente una vez que se tengan definidos los elementos que demanda el deportista para lograr los objetivos deportivos, se debe dar un desarrollo sistemático de esos contenidos; eso teniendo en cuenta que el entrenamiento es sistemático cuando los objetivos, métodos, contenidos, estructura y organización del entrenamiento están predeterminados, de acuerdo con los postulados científicos y con la experiencia práctica del entrenamiento, cuando la realización del trabajo se orienta en función de dichos postulados y su efecto se evalúa con controles detallados del rendimiento, y si la organización se determina en función del

objetivo perseguido (Röthig, 1992 citado en Weineck, 2005, p.17). Los principios de acción que deben estar reflejados en los contenidos; ya que “El contenido del entrenamiento es el tipo de actividad que se produce durante el entrenamiento, y mediante su realización se intenta conseguir determinados objetivos” (Martin et al., 2016, p. 53)

Fases sensibles – periodos críticos

Winter (citado en Valdivielso, 2004) respecto al entrenamiento en las distintas fases sensibles de los deportistas y las adaptaciones que se pueden generar en ellas, según las etapas de desarrollo, las define como:

Aquellos períodos “delimitados” del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionan de modo más intenso que en otros ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos. Asimismo, se entiende por fase crítica, un período “delimitado” dentro de una fase sensible, durante el cual deben aplicarse estímulos si aún se quieren obtener los efectos de desarrollo deseados. (p.72)

Etapas del desarrollo

Para lograr mayores efectos en el entrenamiento, en la etapa del desarrollo de los 7-12 años de edad, se propone considerar los siguientes factores, a nivel del desarrollo físico, social y motor.

A nivel físico:

Propone considerar las dificultades de ajuste (donde las adaptaciones son más sencillas en esta etapa de crecimiento que es lento y uniforme), el nivel de energía, las necesidades de nutrición, el mantenimiento de la homeostasis y la torpeza (Hurlock, 1982, p.114).

A nivel social:

Propone dos tipos de patrones:

Patrones conductuales sociales: Cooperación, rivalidad, generosidad, empatías, simpatía, deseo de aprobación social, dependencia, falta de egoísmo, amistad (Hurlock, 1982, p.254).

Conductuales asociales: Negativismo, agresión, peleas, burlas y abusos, conducta ascendente, egocentrismo, prejuicios, antagonismo sexual (Hurlock, 1982, p.254).

A nivel motor:

Propone considerar la constitución genética, las condiciones prenatales, la nutrición y la salud, el cociente intelectual, la estimulación, la sobreprotección, los defectos físicos, diferencias sexuales, raciales y socioeconómicas (Hurlock, 1982, p.149).

A nivel psicomotriz

Para el desarrollo de los niños entre los 7 y 12, (Rota Iglesias, 2015) propone la etapa de la representación mental y del conocimiento del propio cuerpo como la consecuencia de diferentes aspectos madurativos, que coinciden en la evolución: la evolución de la inteligencia, la maduración neurológica y la estructuración del espacio y del tiempo (p.35):

La evolución de la inteligencia:

En este periodo de la evolución de la inteligencia, que (Rota Iglesias, 2015) describió como el momento en el que el niño acceda a la capacidad de las operaciones concretas (que son acciones mentales, a partir de unas acciones físicas que el niño ha interiorizado), y en la que los niños pueden:

- Reestructurar los datos inmediatos de la realidad en nuevas formas mentales (Rota Iglesias, 2015, p.37).
- Situarse en relación a la propia acción, siendo esta la principal característica de dicha etapa (Rota Iglesias, 2015, p.37).

- Distanciarse de su propio cuerpo, es capaz de pensarlo y de utilizarlo como un elemento quinesésico diferenciado (Rota Iglesias, 2015, p.37).
- Adquirir la capacidad de dominar y de utilizar su cuerpo de una forma consciente, a partir de esta dualidad que adquiere, a través de la posibilidad de interiorización de las acciones (Rota Iglesias, 2015, p.37).
- Percibir como algo reversible y móvil las imágenes de las cosas, de su propio cuerpo y de los objetos situados en un tiempo y en un espacio real (Rota Iglesias, 2015, p.37).
- Dejar de estar condicionado el movimiento a la realidad, a los acontecimientos que ocurren en el entorno, para constituirse en una posible construcción desde el razonamiento (Rota Iglesias, 2015, p.37).
- Generar imágenes reproductoras y también anticipadoras del movimiento (Rota Iglesias, 2015, p.37).
- Desdoblar la imagen corporal: la imagen derivada del «esquema postural», que representa la estabilidad estática, y una imagen dinámica, que corresponde a los esquemas de acción, que, a su vez, pueden ser pensados (Rota Iglesias, 2015, p.37).

La maduración neurológica

- Desde un punto de vista funcional, la maduración de las estructuras corticales del cerebro tiene una clara influencia sobre los aspectos tónicos y clónicos de la motricidad; es decir, se produce un mejor ajuste postural y de las praxias (Rota Iglesias, 2015, p.38) Donde:
- A partir de un esquema postural consciente, gracias a la capacidad de descentramiento del niño, a los 9 años este es capaz de relajar voluntariamente cualquier grupo muscular, sin que este esfuerzo de distensión haga aparecer sincinesias, ni variaciones en su postura global (Rota Iglesias, 2015, p.38).
- A partir de los 9 años, por tanto, es posible la relajación voluntaria, a partir precisamente de esta capacidad de dominar y «manipular» el cuerpo (Rota Iglesias, 2015, p.38)

- Se produce también una clara evolución en el control del gesto y de las reacciones emocionales primarias. Podemos decir que el niño evoluciona desde una forma de expresión espontánea, subjetiva, a otra forma de expresión socializada, donde es importante la aceptación de los convencionalismos que fundamentan la relación social (Rota Iglesias, 2015, p.38).
- En esta edad, la maduración cortical del cerebro permite mejorar la cualidad del gesto y sobrepasar lo que hasta este momento era un aspecto más cuantitativo, la adquisición de nuevas praxias (Rota Iglesias, 2015, p.38).

La estructuración del espacio y del tiempo

- Antes de este período, la comprensión del espacio por parte del niño estaba limitada a la experiencia sensorial motriz con los objetos concretos y el medio que lo circundaba. El espacio y el tiempo son dos conceptos invisibles e intangibles, no tenían propiamente existencia. Para el niño, estos estaban incluidos en la apariencia de las cosas, en la proximidad, en la separación, en la continuidad con su entorno e iban unidos a experiencias vitales: el ritmo y la duración de las actividades. En definitiva, puede decirse que, hasta este momento, el punto de referencia del niño en su capacidad de orientación espaciotemporal era su cuerpo (Rota Iglesias, 2015). Donde a partir de los 7-8 años, el niño puede:
- Escoger ya otras referencias además de su cuerpo en esta orientación espaciotemporal, y puede colocarse desde otras perspectivas (Rota Iglesias, 2015, p.38).
- Acceder al espacio que (Rota Iglesias, 2015) llamó «espacio euclidiano» Es un espacio exterior, con unas leyes propias, independientes del propio espacio corporal, donde se tienen en cuenta las proporciones, las dimensiones, las distancias, y en donde el cuerpo se sitúa como un objeto más (p.38).
- Evidenciar todas estas adquisiciones que se deben a la capacidad de descentramiento y a las capacidades operativas del niño de esta etapa (Rota Iglesias, 2015, p.38).

- El niño de 12 años llega al momento más evolucionado y significativo en relación a la formación de su esquema corporal y de su desarrollo psicomotor (Rota Iglesias, 2015, p.38).
- Integrar todos los datos adquiridos a partir de su vivencia, con los datos perceptivos y cognitivos (Rota Iglesias, 2015, p.38).
- Representar, a través del dibujo de la figura humana, una imagen ajustada y completa de sí mismo, muy rica en detalles (Rota Iglesias, 2015, p.38).

Escalas del desarrollo

Las escalas de desarrollo son instrumentos de medición que establecen una relación de las conductas de desarrollo que experimenta el niño comparándolas con lo esperado a su edad. Y deben ser instrumentos que proporcionen índices válidos a partir de los cuales se pueden identificar en forma temprana, retrasos o alteraciones en el desarrollo de los niños y diseñar los programas de intervención temprana individualizados para cada caso (Bolaños et al., 2006, p.191).

Las siguientes escalas del desarrollo infantil permiten evaluar a los niños en la etapa intermedia de la niñez.

Nombre del instrumento	Autor	Año	Rango de edad (meses)	País de origen	Idiomas	Validación en Colombia
Escala Abreviada del Desarrollo	Ortiz Pinilla	1991	0-84	Colombia	Español	Si
Battelle Developmental Inventory 2	Jean Newborg	2005	0-95	USA	Inglés y español	No
TEPSI	Haeussler y Marchant	1980	24-60	Chile	Español	No
PRUNAPE	Lejarraga	2005	0-60	Argentina	Español	No
Bayley	Nancy Bayley	1993	1-42	USA	Inglés	No

Figura 1. Escalas del desarrollo para la etapa intermedia de la niñez

Nota: adaptado de “análisis de escalas para la evaluación del desarrollo infantil usadas en américa: una revisión de literatura” (p.78). Por castro, 2016, revista movimiento científico.

Marco normativo

El congreso de la república de Colombia (2006) crea la ley 1098, código de la Infancia y la Adolescencia, el cual tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Y que prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna; y en su artículo 3° (sujetos titulares de derechos) que para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.

En esta ley en el capítulo 2, artículo 30 se menciona que los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.

Por su parte, la ley 181 de 1995, ley del deporte, tiene como objetivo general la el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad (congreso de la república de Colombia, 1995). Esta ley es la garantía que se le ofrece a los deportistas, en su desarrollo en las distintas etapas, ya que se les fomenta el deporte y provee el patrocinio y asesoramiento para su práctica.

Para efectos del deporte formativo, que con regularidad se da en la niñez, la ley en su título IV (del deporte) capítulo I (definiciones y clasificación) y artículo 16 (deporte

formativo): es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes. Lo que garantiza durante su niñez a los deportistas, su proceso como deportista en sus distintas etapas.

Metodología/Fases o Procedimiento

Metodología para la construcción de la guía

Diseño de investigación

La presente investigación se realiza por medio del enfoque cualitativo, debido a que, tal como menciona Piedrahita (s.f), este tipo de investigación aporta conocimiento siguiendo una visión holística de los fenómenos posibilitando crear nuevos saberes a partir de las experiencias permitiendo dar respuesta a los interrogantes traduciendo el conocimiento en formas comprensivas para el sujeto, de manera tal que sean aplicables para los contextos y requerimientos actuales.

Además este tipo de investigación, presenta varias características que coinciden con las que demanda esta investigación, según Sampieri (2010) la investigación cualitativa utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación; técnicas para recolectar datos como la observación no estructurada, revisión de documentos; la muestra, la recolección y el análisis son fases que se realizan prácticamente de manera simultánea (p.8).

Para realizar este estudio se seleccionó el método de investigación documental, siguiendo la estrategia de Revisión de Literatura ya que es el medio que permite por sus características llevar a cabo el proceso, dado que posibilita desarrollar de forma sistemática la búsqueda, recolección, organización, análisis e interpretación de la información o los datos que se hallen en los distintos tipos de documentos para la creación del producto final.

Al ser una revisión de literatura, la fuente de extracción de la información son las bases de datos que permiten la revisión de la bibliografía y el hallazgo de la información que posibilita desarrollar la guía metodológica, es importante señalar que se espera encontrar información confiable, actualizada, que permita recopilar los mejores datos para construir información válida; por ello, se eligieron bases de datos que son de libre acceso y de uso de

la Universidad Católica Luis Amigó tales como: Redalyc, Dialnet, Google académico, Scopus, Scielo, y Ebsco.

Los criterios para elegir las bases de datos de las cuales se extrajo la información son:

- Bases de datos afines al entrenamiento deportivo y al desarrollo infantil.
- Bases de acceso abierto o con las cuales la Universidad Católica Luis Amigó tenga suscripción activa.
- Artículos, tesis, trabajos de grado, guías metodológicas y otros productos de investigación.
- Información construida y/o publicada en los últimos 10 años.

Criterios de exclusión:

- Información en idiomas diferentes al español.

Categorías de análisis

La edad, el sexo y los componentes del entrenamiento, son los elementos que se definen como las categorías principales debido a que son factores que pueden variar dentro de la investigación, y son de naturaleza cuantitativa y cualitativa y en las cuales se definirán las actividades que se contienen en la guía.

Las categorías se utilizan para designar cualquier característica o cualidad de la unidad de observación. Dichas características pueden mostrar diferentes valores de una unidad de observación a otra o variar con en el tiempo en una misma unidad de observación (Lerma, 2009, p. 73).

Nombre de la variable	Descripción conceptual	Naturaleza	Nivel de medicion	Unidades o categorías
Edad	Número de años cumplidos que tiene un niño	Cuantitativa	Razón	Entre 7,8,9,10,11 y 12 años
Sexo	Condición orgánica, masculina o femenina	Cualitativa	Nominal	Hombre y Mujer
Componente físico	Mejorar las capacidades físicas (motrices) e incrementar el potencial fisiológico de los deportistas (Issurin, 2018, p.22).	Cualitativa	Nominal	Capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad,
Componente técnico	Adquirir habilidades técnicas y cognitivas y conseguir el nivel deseado de dominio técnico(Issurin, 2018, p.22).	Cualitativa	Nominal	Preparación técnica; general preparación especial.
Componente táctico	Adquirir tácticas cognitivas específicas para el deporte, que permitan el uso más efectivo de las capacidades motrices y técnicas en las competiciones (Issurin, 2018, p.22).	Cualitativa	Nominal	Táctica pasiva; técnica activa; táctica individual.
Componente psicológico	Desarrollar la personalidad del deportista para que éste tenga armonía, una alta motivación y una moral estable. Inculcar las habilidades de autorregulación cognitiva del estado emocional de los deportistas para facilitar la realización máxima de su potencial psicofisiológico (Issurin, 2018, p.22).	Cualitativa	Nominal	Regulación del estado emocional; rasgo de personalidad; nivel de motivación.
Componente teórico	Incrementar el conocimiento del deportista en cuanto a lo que éste realiza y sus efectos posteriores, sirviendo de base para plantear conjuntamente entre el entrenador y el deportista qué objetivos realistas pueden desarrollarse en la temporada (Delgado 2016,	Cualitativa	Nominal	Conocimiento del deporte, plantear objetivos conjuntamente, normas del deporte, conocimientos sobre

Figura 2. Operacionalización de las variables

En la anterior figura (2) se encuentra condensada la operacionalización de las categorías, las cuales permitieron la creación de instrumentos y/o técnicas de recolección de datos y los elementos que era necesario analizar y clasificar para la construcción de la guía de entrenamiento.

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

La recolección de los datos según Sampieri (2010) está orientada a proveer un mayor entendimiento de los significados y experiencias de las personas. El investigador es el instrumento de recolección de los datos, se auxilia de diversas técnicas que se desarrollan durante el estudio. Es decir, no se inicia la recolección de los datos con instrumentos preestablecidos, sino que el investigador comienza a aprender por observación y descripciones de los participantes y concibe formas para registrar los datos que se van refinando conforme avanza la investigación (p.12).

La técnica utilizada para la recolección de información es la revisión documental, ya que el investigador, más que fundamentarse en la revisión de la literatura para seleccionar y definir las categorías o conceptos clave del estudio, confía en el proceso mismo de investigación para identificarlos y descubrir cómo se relacionan Sampieri (2010, p.12); esta revisión documental utilizó la ficha de análisis documental para situar los artículos encontrados, extrayendo los principales datos y poder analizarlos desde sus componentes.

Delimitación y alcance

El alcance de esta investigación es descriptivo, ya que:

La meta del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren (Sampieri 2010, p.80).

Plan de Análisis

Para la revisión de la información válida y pertinente que permita construir una guía metodológica basada en evidencia, se revisó de manera meticulosa y ordenada bases de datos en donde se identificaron artículos, tesis, trabajos de grado o guías metodológicas sobre entrenamiento deportivo (componentes físico, técnico, táctico, psicológico y teórico), entrenamiento en esgrima, etapas del desarrollo y fases sensibles.

Al identificar estos elementos, se realizó lectura de los documentos encontrados para filtrar datos o información relevante y recolectarlos para condensarlos de manera resumida y estructurada en la ficha de análisis documental en las distintas categorías de acuerdo a las necesidades del tema de investigación. Las categorías construidas para la ficha fueron las siguientes: base de datos, referencia, tipo de publicación, año, objetivo, metodología, resultados (en los componentes físico, técnico, táctico, teórico y psicológico), edades de intervención, conclusión o aporte del artículo y observaciones.

Las bases de datos elegidas fueron aquellas que se identificó eran afines al entrenamiento deportivo y al desarrollo infantil, de acceso abierto o con las cuales la Universidad Católica Luis Amigó tuviera suscripción activa. Para la búsqueda se utilizaron las siguientes palabras claves y sus combinaciones:

- Redalyc, Dialnet, Google académico, Scopus, Scielo y Ebsco: “esgrima” + “entrenamiento” + “niños” + “fases sensibles” + “etapas del desarrollo”.
- Redalyc, Dialnet, Google académico, Scopus, Scielo y Ebsco: “esgrima and entrenamiento”; “esgrima and niños”; “esgrima and fases sensibles”; “entrenamiento deportivo and etapas del desarrollo”, “fases sensibles and entrenamiento deportivo”

En la ficha, los datos contenidos tuvieron las siguientes características:

Referencias del artículo: se recolectan los datos que permitan describir o identificar los distintos documentos bibliográficos para la extracción de los datos.

Tipo publicación: libros, artículos, tesis, trabajos de grado, guías metodológicas y otros productos de investigación.

Año: material bibliográfico construido en los últimos 10 años

Objetivo: se describe cual es el objetivo de la investigación que se está revisando para la recolección de los datos.

Metodología: se describe la metodología que se implementó en documento de revisión.

Componente físico: en esta ficha se reúnen de forma resumida los datos relevantes que permitan determinar cuáles son los contenidos que se deben desarrollar para la mejora de las capacidades físicas como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad en la práctica de la esgrima con niños de 7-12 años de edad.

Componente técnico: datos relevantes que permitan determinar cuáles son contenidos que se deben desarrollar en la enseñanza de las habilidades técnicas.

Componente táctico: datos que determinen los contenidos que se deben desarrollar para enseñar la táctica.

Componente psicológico: datos que determinen cuáles son los contenidos del componente psicológico.

Componente teórico: datos que determinen cuáles son los contenidos teóricos.

Edades de intervención: se especifica las edades de la población objeto de estudio.

Conclusión o aporte: el investigador de cada documento del que haya recolectado datos o información hará un aporte o conclusión.

Observaciones: el investigador de cada documento del que haya recolectado datos o información hará una observación de algo que le llame la atención y que aporte a la construcción de la guía.

Una vez recolectada la información, la misma se analizó en Excel, este programa de Microsoft permite visualizar datos de manera ordenada, en este caso tipo texto encontrando puntos de convergencia en cada una de las categorías necesarias para la creación de la guía metodológica; de acuerdo con Sampieri (2010), el investigador, puede de acuerdo al esquema que haya diseñado, codificar los datos que haya agregado según las reglas que haya establecido lo cual le permite generar un producto a partir de los datos de la investigación.

Descripción de las fases para la construcción de la guía

Una primera fase consistió en la estructuración del anteproyecto de investigación definiendo la metodología del mismo y las palabras que permitirán la búsqueda de información.

La segunda fase consistió en la búsqueda de artículos que dieran sustento a la guía metodológica a partir de los componentes de entrenamiento físico, técnico, táctico, psicológico y teórico, los cuales se condensarían en una tabla de Excel denominada “Ficha de análisis documental”.

Tabla 1. Resumen de Ficha de análisis documental de acuerdo a resultados

Referencia del artículo	Objetivo	Componente físico	Componente técnico	Resultados Componente táctico	Componente psicológico	Componente teórico	Edades de intervención	Conclusión o aporte del artículo	Observaciones
Carrasco Páez, L., & Torres Luque, G. (2000). Stength training in kids. Revision. Apunts. Educación Física y Deportes, 61, 64-71	Clarificar la problemática suscitada en lo referente al entrenamiento y desarrollo de la fuerza en niños.	Parece evidente la existencia de una fase sensible alrededor de los 7 u 8 años de edad, en la que los estímulos de entrenamiento relacionados con la fuerza rápida y fuerza resistencia pueden tener un importante efecto positivo en el niño.					7-8 años	Con niños de 7-8 de puede trabajar la fuerza rápida y fuerza resistencia.	El entrenamiento de la fuerza desempeña un papel importante en la formación y en el desarrollo general de los niños y es por esta razón por la que esta cualidad debería comenzar a trabajar desde los primeros años de vida. La capacidad de desarrollo de la fuerza en el niño evoluciona durante toda la infancia. Los niños deben ejercitarse con pesas que sean capaces de levantar en de 7-10 repeticiones. Los efectos del entrenamiento en niños está determinado por el sexo, la edad y el nivel de maduración. Los medios más indicados para el desarrollo de la fuerza son el propio peso, las pesas libres o mancuernas, balones lastrados, tensores o gomas elásticas.

Fajardo Galdámez,
M. D. L. A. (2014).
Proceso y Métodos
de Enseñanza del
Deporte de Esgrima
en Atletas
Guatemaltecos de la
Categoría Infantil.

Determinar
el
procedimie
nto Técnico
-
Metodológi
co que
emplean los
Entrenadore
s de las
Asociacion
es
Departamen
tales de
Esgrima
para la
enseñanza
de los
atletas de la
categoría
infantil.

Acciones
técnicas
ofensivas:
ataque,
respuesta y
contra
respuesta.
Acciones
técnicas
defensivas:
las paradas.
Circulares y
semicirculare
s y
compuestas;
directas e
indirectas
Duración del
combate: 5
tocados,
máximo 3
minutos; en
eliminación
directa: 15
tocados,
máximo 9
minutos
divididos
en 3 periodos
de 3 minutos,
con un
minuto de
pausa entre
dos períodos;
Por equipos:
3 minutos
para cada
relevó.
Armas:
En la esgrima
se usan tres
armas: el
florete, la
espada, y el
sable.
Superficie
válida.
Manera de

12 años

la técnica y la teoría
deben enseñarse en
la infancia antes que
la táctica

El ataque es la
acción ofensiva
inicial que se
ejecuta extendiendo
el brazo.
La respuesta es la
acción ofensiva del
tirador que ha
parado el ataque.
La contra respuesta
es la acción ofensiva
del tirador que ha
parado la respuesta.
La parada es la
acción defensiva
efectuada con el
arma para
impedir que toque
una acción ofensiva.

<p>Ofarril Ferrer, B. L. (2021). Ejercicios especiales de coordinación para la esgrima (Bachelor's thesis, Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física).</p>	<p>Proponer un conjunto de ejercicios especiales para favorecer la coordinación de las extremidades inferiores de esgrimistas de la categoría 11-12 del combinado deportivo "Henry García" de Holguín</p>	<p>Los ejercicios especiales en la esgrima son importantes partiendo de que contienen elementos técnicos propios de este deporte, donde los movimientos simultáneos y sucesos van a estar siempre dirigidos hacia una orientación racional que influyen en que se aprovechen total y efectivamente para alcanzar altos resultados deportivos.</p>	<p>dar los tocados según el arma. Inicio, detención y reanudación del combate. Puesta en guardia. Forma de empuñar el arma. Superficies de combate. Posición de combate.</p>	<p>11-12 años</p>	<p>La enseñanza de las técnicas deben propiciar la coordinación, en este deporte las extremidades inferiores necesitan de ejercicios especiales que propicien mantener las posturas correctas en las ejecuciones de los desplazamientos, por ser donde mayores dificultades se evidencian en las edades de iniciación</p>	
<p>Reche-García, C., Cepero-González, M., & Javier Rojas-Ruíz, F. (2013). Consideraciones en el entrenamiento de</p>	<p>Conocer si existen diferencias en las habilidades psicológica</p>	<p>El deporte de competición intervienen variables psicológicas que</p>		<p>15- 40 años</p>	<p>No se encuentran diferencias estadísticamente significativas en las variables evaluadas</p>	<p>Adaptar el trabajo con los deportistas en función de su nivel deportivo y edad facilita la selección</p>

habilidades psicológicas en esgrima. / Considerations for training in psychological skills in fencing. Cuadernos de Psicología Del Deporte, 13(2), 83-88.

s del esgrimista de competición en función de su nivel deportivo, edad y género.

tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonal es o el ajuste emocional,

en función del género o edad

y ajuste de estrategias psicológicas específicas en los planes de entrenamiento de esgrimistas con el objetivo de mantener y fortalecer sus habilidades psicológicas llegando a conseguir que se manifiesten al máximo nivel.

García, C. R., González, M. C., & Ruiz, F. J. R. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. Cultura, Ciencia y Deporte, 7(19), 35-44.

Detectar y evaluar las necesidades y la planificación y desarrollo del entrenamiento de habilidades psicológicas relevantes en los centros de formación de esgrima.

Los resultados revelan elevadas competencias en reto competitivo sensibilidad emocional. Y la necesidad de mejora en imaginación, motivación, concentración, actitud positiva y autoconfianza

15-33 años

No se han encontrado diferencias por género ni sesiones semanales de entrenamiento. En la categoría junior poseen mayor dominio en la habilidad motivacional que los sénior. La concentración, la atención, el control emocional, el reto competitivo y la motivación, son decisivos en la calidad de ejecución táctica en esgrima.

Perfil de un esgrimista: un adecuado nivel de motivación; un elevado desarrollo de las cualidades morales y volitivas; buena velocidad y precisión de la reacción; coordinación, rapidez y precisión de movimientos; alta capacidad de concentración y de la atención; y adecuados mecanismos reguladores (emocional y de la acción). Además, capacidad de representación mental de la acción y de carga psíquica; percepciones altamente

Dallegrave, E. J., das Neves Salles, W., Feijó Poulsen, F., Flach, M. C., Porto Maciel, L. F., Vieira do Nascimento, J., & Folle, A. (2021). Estructura pedagógica del entrenamiento técnico-táctico en categorías de formación de balonmano femenino. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 257–264.

Analizar la estructura pedagógica de las tareas de entrenamiento técnico táctico en categorías en formación de balonmano

Gestos técnicos: situaciones analíticas

Conducta táctica: acciones de juego: ofensivas, defensivas; Mixtas (que representan las dos fases).

14-15 años

Mapear las tareas de entrenamiento, en sus respectivos micros ciclos, lo que permite desarrollar una perspectiva más clara y detallada de la estructuración técnico-táctica de los entrenamientos.

especializadas y manipulación correcta del arma; adecuadas reacciones de anticipación; precisos cálculos visuales de espacio y tiempo (capacidad de observación); elevado volumen de conocimientos técnico-tácticos y de razonamiento táctico, abstracto y pensamiento práctico-motor, operativo, solucionador de problemas (capacidad intelectual); adecuados mecanismos reguladores (emocional y de la acción); desarrollo de buenas relaciones sociales y cualidades físicas. El entrenamiento basado en situaciones técnicas y tácticas, evidencia la búsqueda del equilibrio entre la conciencia táctica y los componentes técnicos durante las sesiones de entrenamiento. Ejercicios: Actividades para mejorar aspectos específicos del juego; Juegos modificados: pre-deportes y

<https://doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1725>

<p>Tejeda Piñeiro, M., & Figueredo Frutos, L. (2022). Capacidad senso perceptual. Un reto hacia el pensamiento táctico del esgrimista. EduSol, 22(78), 181-190.</p>	<p>Valorar el comportamiento de la capacidad senso perceptual durante la preparación táctica de los esgrimistas.</p>	<p>Percepción del tiempo en el desplazamiento, percepción del tiempo del toque, percepción de la distancia y percepción de la distancia en pareja.</p>	<p>Edad escolar (6-12)</p>	<p>De forma general se mostraron deficiencias en las capacidades coordinativas especiales, sobre todo en el ritmo, acoplamiento, diferenciación, equilibrio en las acciones esgrimísticas y capacidades coordinativas complejas, entre ellas, la agilidad a la hora de solucionar cada situación problemática. Ello es un factor determinante para una adecuada percepción de la distancia y tiempo de combate de las acciones complejas ofensivas y defensivas.</p>	<p>juegos reducidos; Competición: Ejemplificación de situaciones reales de práctica de juego.</p>
<p>Silveira, Y. B., & Sánchez, J. I. R. (2019). CONSIDERACIONES TEÓRICAS SOBRE EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AEROBIA EN NIÑOS CATEGORÍA 11-12</p>	<p>Valorar algunas consideraciones teóricas referidas al desarrollo de la resistencia aerobia en niños</p>	<p>El desarrollo de la resistencia aerobia en la iniciación al deporte tiene sus particularidades, por cuanto la esencia es respaldar el</p>	<p>11-12 años</p>	<p>El escenario de entrenamiento ha de parecerse cada vez más a la competición, pues asimismo han buscarse la integración de los contenidos esenciales que determinan el</p>	<p>En el entrenamiento de la resistencia en los principiantes rige lo siguiente: ya el niño en edad preescolar está en condiciones de superar rendimientos generales constantes de baja intensidad,</p>

<p>AÑOS/THEORETIC AL CONSIDERATIONS ON THE DEVELOPMENT OF AEROBIA RESISTANCE IN CHILDREN CATEGORY 11-12 YEARS. Universidad & Ciencia, 8, 804-812.</p>	<p>categoría 11-12 años que se persiguen en la iniciación al Atletismo.</p>	<p>aprendizaje técnico, elemento de suma importancia en las edades tempranas.</p>	<p>alcance de resultados deportivos superiores, en correspondencia con los objetivos de la iniciación deportiva, en tanto se logre una articulación, desde los inicios de la preparación, de los componentes técnico y el desarrollo de la condición física del deportista</p>	<p>dándose una serie de limitaciones que no se basan tanto en el sistema cardiocirculatorio, sino mucho más en la desfavorable relación entre el tejido muscular y el peso corporal. Al empezar la edad escolar mejora la configuración muscular, es decir, los músculos se vuelven más fuertes, más rápidos y alcanzan una mayor superficie.</p>		
<p>Pino Agurto, Karla, Carrasco-Alarcón, Vanessa, & Martínez Salazar, Cristian. (2018). Eficacia de un programa de Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad en la modificación de variables corporales en escolares preadolescentes de un colegio de la ciudad de Temuco, Chile. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 22(2), 149-156. Epub 03 de febrero de 2020</p>	<p>Determinar la eficacia de un programa de entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (HIIT) en la disminución del porcentaje de grasa, mejorar el estado nutricional y las capacidades físicas de los escolares</p>	<p>el HIIT es una metodología que podría considerarse en el enfoque de mejorar variables como las antropométricas y también variables que inciden en la condición física como la capacidad funcional.</p>	<p>7-10 años</p>	<p>El Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (HIIT) con menores volúmenes de entrenamiento es una eficiente estrategia, proporcionando beneficios para la salud y alcanzando resultados mejores o similares que los de ejercicios de larga duración y baja intensidad.</p>	<p>La metodología de ejercicio utilizada en esta investigación consistía en 30 segundos de ejercicio a un 90% de la capacidad máxima de los sujetos con 1 minuto de descanso pasivo, todo esto repetido 10 veces, con un tiempo total de 15 minutos, 2 veces por semana durante 12 semanas. Este tipo de metodologías HIIT son tiempo-eficientes y mejoran la funcionalidad muscular.</p>	
<p>Nápoles, A. A. B., & Álvarez, S. A. L. (2020). Estrategia de intervención para la concentración de la</p>	<p>Caracterizar la conducta de los niños de 12-14 años de la</p>	<p>Lascualidades físicas derivadas de la concentración</p>	<p>Para el desarrollo de las cualidades</p>	<p>12-14 años</p>	<p>La esgrima, como modalidad deportiva se inserta en el desarrollo de la preparación de</p>	<p>La ejecución rápida y precisa de las acciones técnicas y los planes tácticos de</p>

atención en esgrimistas (Original). Revista científica Olimpia, 17, 1207-1221.

Escuela Integral Deportiva (EIDE): Pedro Batista Fonseca de Granma, durante la práctica de esgrima.

de la atención son :reacciones de anticipación, capacidad de observación, coordinación oculomanual, rapidez y precisión de movimientos, orientación espacial

psicológicas se deben trabajar las capacidades sensoriales y los métodos para el desarrollo de la capacidad de concentración de la atención y otras cualidades físicas derivadas de la misma , tales como: reacciones de anticipación, capacidad de observación, coordinación oculomanual, rapidez y precisión de movimientos, orientación espacial

sus atletas perfeccionando y desarrollando nuevos métodos y procedimientos que le proporcionen al esgrimista un nivel superior de preparación frente a las exigencias crecientes de dicho deporte a nivel mundial. Se deben desarrollar las cualidades psicológicas que intervienen en el desarrollo del perfil de exigencias en la esgrima, principalmente asociadas al desarrollo de las cualidades morales y volitivas , tales como: disciplina, tenacidad, decisión, perseverancia, dominio de sí, iniciativa e independencia, audacia, sentido crítico.

esgrimistas están asociados a la capacidad que puedan desarrollar para orientar de forma centralizada su atención, así como distribuir esta en los diferentes componentes de su ejecución propia y de las variaciones de las ejecuciones del contrario. El tratamiento a las capacidades sensoriales y tiempo de reacción, el conocimiento técnico-táctico y de razonamiento táctico, práctico-motor, operativo, solucionador de problemas (capacidad intelectual).

Obert, P., Mandihout, M., Vinet, A., & Courteix, D. (2015). Efectos de un Programa de Entrenamiento Aeróbico de 13 semanas sobre la Potencia Máxima desarrollada durante una Evaluación de Fuerza-Velocidad en Niños y Niñas Prepúberes-G-SE.

Evaluar el efecto de un programa de entrenamiento aeróbico sobre la potencia máxima desarrollada (Pmáx.) durante una evaluación

se evidencia que hay una fase sensible entre los 10-11 años para el desarrollo de la potencia máxima por medio de entrenamiento aeróbico

10-11 años

Se destaca la efectividad de un programa de entrenamiento aeróbico para mejorar la potencia máxima durante un ejercicio de corta duración en niños pre púberes.

Además de la sesión semanal de educación física en la escuela (una sesión basada en juegos aeróbicos), los niños participaron en dos sesiones adicionales de actividad física por semana durante 13 semanas. Cada sesión duraba cerca de 1 h. El

Revista de Educación Física, 32(4).

de ejercicio de corta duración en niños pre púber.

entrenamiento era predominante mente aeróbico y consistía de una sesión de carreras intervaladas (series de trabajo-recuperación repetidas sobre distancias cortas: 10 x 300 m, 12 x 250 m, 4 x 600 m) y una sesión de carrera continua de larga distancia (cerca de 15 a 20 min). Las intensidades de entrenamiento fueron definidas para que indujeran frecuencias cardiacas durante la carrera, mayores al 90 y 75-80 % de la frecuencia cardiaca máxima de cada niño (determinada antes del entrenamiento durante el test de ir y volver) para las carreras intervaladas y continuas, respectivamente.

Tejada, M., & Piñeiro, M. T. (2016). Estrategia didáctica para instruir la distancia durante la preparación táctica de los esgrimistas. Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma, 13(39), 83-95.

Elaborar una estrategia didáctica para instruir la distancia durante la preparación táctica de los esgrimistas de alto rendimiento de la

Se evidencian insuficiencias relacionadas con los procesos sensorperceptivos: sentido de la distancia, tiempo de acción y velocidad del movimiento.

14-16 años

La táctica, cómo actividad intelectual compleja y dirección específica del entrenamiento, se evidencia en la concreción práctico-competitiva entre los contendientes. Los procesos mentales implicados en las acciones combativas y el ulterior desencadenamiento

La preparación táctica es un despliegue de destrezas intelectuales, en donde el proceso de formación no se desarrolla con el empleo de procedimientos didácticos desarticulados, espontáneos, carentes de planificación,

	<p>categoría escolar 14-16 años de la provincia Granma.</p>		<p>en tareas conscientes resolutivas del competidor ante situaciones problemáticas concretas, tienen una génesis biológica, debido a la interacción entre las distintas unidades funcionales del cerebro, cada una de las cuales, brinda su aporte a las sensopercepciones, memoria, imaginación, pensamiento, lenguaje y otras formas de actividad consciente compleja del deportista</p>	<p>organización de los contenidos y de control.</p>
<p>Piñeiro, M. T., & Piñeiro, M. A. T. (2015). Algunas concepciones relacionadas con la subdirección intelectual que se ponen de manifiesto durante la preparación táctica del esgrimista (revisión). Revista científica OLIMPIA, 12(37), 1-10.</p>	<p>Abordar elementos relacionados con la subdirección intelectual así como sus concepciones y características fundamentales contentivas de los contenidos específicos presentes en el proceso de preparación táctica del esgrimista.</p>	<p>En el estudio se evidencian varios componentes como son: La capacidad observacional, clasificada en la orientación hacia el contrario, el campo visual y la identificación de indicios sustanciales. La capacidad sensoperceptiva, donde podremos encontrar el estudio del</p>	<p>14-16años</p> <p>Se considera que la falta de claridad y las imprecisiones en el conocimiento y tratamiento de la subdirección intelectual ha perjudicado el proceso de formación de habilidades tácticas. Como consecuencia se exhibe un esgrimista poco creativo, independiente e inteligente, pobre de sentido del combate y con insuficiente habilidad mental para enfrentar las demandas de la Esgrima actual</p>	<p>La memoria también es un aspecto importante, por eso la capacidad memorística juega su papel dentro de la dirección táctica y específicamente en el intelecto, en cuanto al reconocimiento y el recuerdo de los fenómenos, para de esta forma lograr establecer la lógica explicativa y resolutive dentro de la capacidad racional conceptual en la búsqueda de variantes de acciones tanto ofensivas como defensivas.</p>

<p>Quesada, S. A. R., Valle, A. T., & Hevia, S. G. (2017). La preparación física especial como vía para perfeccionar el fondo en los esgrimistas (revisión). Revista científica Olimpia, 14(42), 97-108.</p>	<p>Investigar el efecto de un programa de entrenamiento basado en la mejora de la condición física general sobre el rendimiento deportivo de patinadores infantiles considerando la edad y el sexo como factores determinantes.</p>	<p>La velocidad-agilidad mejoró significativamente post-intervención sólo en el caso de los participantes menores de 10 años. La capacidad aeróbica mejoró significativamente solo para las niñas menores de 10 años</p>	<p>sentido de la distancia, del arma, del contrario, del tiempo, del espacio y del puntaje.</p>	<p>6-13 años</p>	<p>La edad y el sexo son factores determinantes en el desarrollo de las cualidades físicas predominantes en el patinaje de velocidad, las cuales inciden directamente sobre el rendimiento deportivo en infantes.</p>	<p>Desarrollar programas de acondicionamiento físico general con incidencia en el trabajo de fuerza y potencia, sin olvidar la capacidad aeróbica de base, junto el entrenamiento técnico-táctico, considerando en todo momento, las adaptaciones pertinentes en el programa en función de la edad y el sexo, para asegurar el correcto desarrollo motor y deportivo de los infantes.</p>
<p>Quesada, S. A. R., & Piñeiro, M. T. (2016). Sistema de ejercicios técnicos especiales para potenciar la ejecución correcta del fondo en los esgrimistas. Revista científica OLIMPIA, 13(39), 47-57.</p>	<p>Proponer los ejercicios especiales idóneos para contribuir a la ejecución correcta del desplazamiento fondo en los atletas de esgrima.</p>	<p>Fortalecer los planos musculares, corregir la posición, salida del brazo armado, salida de la pierna delantera, empuje del pie trasero.</p>		<p>13-14 años</p>	<p>Estos ejercicios se aplicaron en la parte de la preparación especial después de la parte técnico táctica, la cantidad de ejercicios a emplear fue de tres a cinco con no menos de ocho diez repeticiones por tandas según el tiempo planificado para esta actividad y el nivel de</p>	<p>Se denomina fondo a la extensión del brazo, seguida del lanzamiento, vuelo y caída de la pierna correspondiente al brazo armado, impulsada por la otra pierna. Para la realización del fondo, desde la posición de guardia se estirará vivamente el brazo</p>

preparación del atleta.

armado sin rigidez, mientras el cuerpo sigue inmóvil y la mano del brazo armado llega a situarse a la altura del hombro. Se lanza a continuación el pie adelantado, estirando completamente la pierna a ras de suelo, para caer con el talón. La pierna retrasada empuja con la máxima potencia al despegar del suelo el pie adelantado. El brazo no armado se despliega enérgicamente hacia atrás hasta quedar casi paralelo a la pierna retrasada, en el mismo plano de los hombros, con los dedos de la mano estirados y la palma de la mano en posición supina. La mano armada termina ligeramente más alta que el hombro. El fondo pertenece al grupo de los desplazamientos y es una de las técnicas que más se utiliza para tocar al contrario, debido a las dificultades que estaban presentando los alumnos de esta categoría, nos dimos a la tarea de crear ejercicios

especiales para la erradicación de estas deficiencias mediante un sistema de ejercicios lógicamente ordenados. Para organizar esta propuesta en forma de sistema nos fue necesario realizar primeramente una prueba de diagnóstico. El test que se utilizó para determinar estas deficiencias técnicas en la ejecución correcta del fondo fueron diez aspectos fundamentales que un esgrimista no debe violar para que el triunfo sea más eficaz en la estocada final (fondo). (Tabla-2). Para determinar cuáles eran los errores más frecuentes y su origen. (Tabla-3) Después de haber analizados cada uno de los componentes que conforman al fondo llegamos a la conclusión que las deficiencias de más peso recaen en: Falta de fuerza de pierna. Mala postura del tronco. Retardada la salida del brazo armado. No empuje de la pierna trasera. No

Noa, E. I., Noblet, A. E. P., & Capdezuñer, T. L. (2020). Ejercicios para perfeccionar la técnica de fondo en esgrimistas de la categoría 10-12 en la especialidad de sable. Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte, (21), 25-36.

Proponer ejercicios que perfeccionen la técnica de Fondo.

Posición de la guardia, las posiciones del brazo armado, los pasos, la salida del brazo armado y la pierna delantera

10-12 años

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.

extensión de la pierna de adelante con apoyo en el talón
Análisis de los Resultados.

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

Piñeiro, M. T., & Tejada, M. (2014). Componentes didácticos en la preparación táctica de los esgrimistas (revisión). Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma, 11(35), 31-41.

Abordar elementos relacionados con los componentes didácticos presentes en el entrenamiento deportivo de los esgrimistas y específicamente, dentro del proceso de preparación táctica como dirección independiente

Los métodos más utilizados para la enseñanza de la táctica son: la modelación, problematización, reciprocidad, progresividad, juegos tácticos y los variables.

Sin rango de edad

Los componentes o categorías que influyen en el proceso de preparación táctica del esgrimista son los objetivos, ya que estos determinan un fin, es decir, meta o propósito, cuya función es lograr transformaciones graduales en el sistema de conocimientos, hábitos y habilidades que poseen, así como en sus actitudes, convicciones, sentimientos, ideas y valores.

Modelación:
Consiste en las abstracciones de las situaciones y soluciones que con más o menos frecuencia se dan en el combate en correspondencia con la categoría de edad y el nivel competitivo de los atletas.
Problematización:
Cada situación es un problema que hay que resolver y la solución se convierte al mismo tiempo en un nuevo problema. Un mismo problema puede tener diferentes soluciones y una misma solución puede ser utilizada para diferentes

problemas.

Progresividad: La complejidad de las situaciones y las soluciones aumentan en dependencia de los objetivos y volumen técnico. -

Reciprocidad: Obliga al atleta a pensar no solo como él, sino también como el adversario, de manera que cada situación que cree el atleta, él mismo sea capaz de solucionarlas empleando las acciones preferidas de los atletas. -

Juegos tácticos: Se pone de manifiesto de acuerdo al tipo de preparación de los atletas en el combate o entrenamiento en cuanto al juego de piernas y del arma que empleen en la enmascaración de acciones. -

Variables: al colocar situaciones cambiantes o problemática para su solución, estamos posibilitando la creación o enriquecimiento del pensamiento táctico; y el del juego táctico porque en él se materializan, entre otros aspectos, los cambios que se

<p>Nordet Leyva, J. C. (2020). Propuesta de juegos tradicionales para la iniciación de la enseñanza en la esgrima.</p>	<p>Elaborar una propuesta de juegos tradicionales para la iniciación en la enseñanza de la Esgrima en los niños de 8 a 9 años del Combinado deportivo Fernando de Dios municipio Holguín</p>	<p>Ejercicios especiales en la esgrima: ayudan la mejora de potencia física en los desplazamientos en la pista. Ejercicios de desplazamientos en la pista de esgrima: desplazarse primero hacia delante y luego hacia atrás por toda la pista (sacar o estirar el brazo antes). Trabajo en parejas y asaltos de esgrima</p>	<p>1. Iniciación a) enunciación b) motivación-explicación c) organización 2. Enseñanza a) demostración b) práctica c) introducción de las reglas 3. Desarrollo: a) ejecución b) variante c) evaluación</p>	<p>8-9 años</p>	<p>La propuesta de juegos posibilita el incremento del interés de los niños por la esgrima. Aprender esgrima jugando es novedoso e interesantes para los niños.</p>	<p>producen en el entrenamiento y por ende, en el combate</p> <p>Si bien el juego conlleva, a través de su carácter lúdico, una gran motivación intrínseca en el individuo, propicia variados tipos de agrupamientos y su fácil práctica con normas sencillas se adapta a las características de los atletas.</p>
<p>Meriño Castillo, Á. (2015). Ejercicios especiales para el desarrollo de los desplazamientos en esgrimistas categoría pioneril del Combinado Deportivo “Jesús Feliu Leyva” (Bachelor's thesis, Facultad de Cultura Física y Deporte).</p>	<p>Proponer ejercicios para el desarrollo de los desplazamientos en practicantes de esgrima categoría 11-12 años del Combinado Deportivo —Jesús Feliu Leyva municipio Holguín</p>	<p>Ejercicios especiales en la esgrima: ayudan la mejora de potencia física en los desplazamientos en la pista. Ejercicios de desplazamientos en la pista de esgrima: desplazarse primero hacia delante y luego hacia atrás por toda la pista (sacar o estirar el brazo antes). Trabajo en parejas y asaltos de esgrima</p>	<p>1. Iniciación a) enunciación b) motivación-explicación c) organización 2. Enseñanza a) demostración b) práctica c) introducción de las reglas 3. Desarrollo: a) ejecución b) variante c) evaluación</p>	<p>11-12 años</p>	<p>Los fundamentos teóricos abordados en el estudio, permiten justificar la necesidad de ofrecer tratamiento al empleo de los desplazamientos en la esgrima, dentro de la preparación física de los esgrimistas.</p>	<p>Los ejercicios y juegos están encaminados a desarrollar distintos planos musculares muy importantes para la actividad esgrimista,</p>

controlados:
El trabajo en pareja se hará conforme a las técnicas concretas y básicas.

Sánchez Arévalo, M. D. P. (2015). Fortalecimiento de las habilidades básicas motoras correr, saltar y lanzar en niños de 6 a 11 años del municipio de Guateque a través de la educación física en ambientes extraescolares.

Fortalecer las habilidades básicas motoras correr, saltar y lanzar a través de actividades lúdico - recreativas en ambientes extraescolares desde la Educación Física.

Las Habilidades Básicas Motoras son esenciales para su desarrollo pero en este caso se tomó el trabajo con niños y niñas con edades de 6 a 11 años, edad perfecta para el dominio de su cuerpo al momento de aplicar cualquier tarea motriz.

6-11 años

Se observó cómo al involucrar diferentes actividades y la enseñanza adecuada en estos espacios extraescolares pueden generar cambios en el desarrollo físico de los niños e involucrarlos en temas que aportan a la mejora de su habilidad con un fin específico.

Se aplicaron actividades lúdico-recreativas, y deportivas que ayudan y aportan a su desarrollo psicológico, físico-motor y cognitivo. Se aplicó un test de entrada y uno de salida donde se midió la capacidad de: Correr: Este mediante ejercicios de fortalecimiento de aumento de la zancada, flexión de pierna y desplazamiento. Salto: Se trabajaron dos modalidades, salto horizontal y salto vertical, observando la acción correcta al momento de la realización. Lanzamiento: Se realizaron ejercicios altos, medios y bajos, observando la posición que daban a cada uno de los tres pasos, ya que en cada lanzamiento los niños normalmente tendían a llevar un pie hacia adelante o

quedaban totalmente
quietos.

Tal como se observa en la Tabla 1 se encontraron 20 documentos: 7 en el componente físico, de los cuales 2 son de fuerza, 3 de resistencia, 1 de coordinación motriz y otro de velocidad y agilidad; 4 en el componente técnico; 4 en el táctico, 3 en psicológico y 2 en el teórico. Donde además en dos artículos se encontró contenidos para dos componentes, el técnico y táctico.

De los 20 documentos encontrados 15 fueron artículos (con 2 publicaciones en 2015, en 2016 y 2020; y con de a 1 publicación en 2000, 2012, 2013, 2014, 2017, 2018, 2019, 2021 y 2022) y 5 fueron tesis o trabajos de grado (con 2 publicaciones en 2015 y de a 1 en 2014, 2020 y 2021). De estas publicaciones 7 fueron descartadas debido a que no cumplieron con parámetros de inclusión como el rango de edad (7-12 años de edad) o fecha de publicación (últimos diez años, 2012-2022). El resto de la información encontrada cumplía con los parámetros de inclusión. En las publicaciones encontradas se evidencia que los estudios fueron realizados la mayoría con niños entre los 11-12 y en segunda instancia con niños de entre los 6-11, 6-12 y 6-13 años de edad.

En la tercera fase se analizaron los resultados y se encontraron las similitudes entre los diferentes componentes del entrenamiento con niños en esgrima que sirvieran para la creación de la guía, y en el componente físico los puntos principales fueron los contenidos para el desarrollo de las capacidades físicas como preparación de base que permita a los deportistas realizar las acciones técnico tácticas la mayor cantidad de veces posibles y de forma eficiente durante un combate; los componentes técnicos que demandan las acciones tácticas en la esgrima; los componentes tácticos que se requieren para un combate de esgrima; los componentes psicológicos que preparan mentalmente a los deportistas para llevar a cabo la ejecución de un plan físico técnico y táctico durante un combate sin importar las dificultades que se presenten en el mismo; y por último los componentes teóricos que permiten a los deportistas reconocer la modalidad deportiva y así competir dentro de las reglas.

En el componente físico se halló que las Habilidades Básicas Motoras en niños de 6-11 años son esenciales para su desarrollo y que es la edad perfecta para el dominio de su cuerpo al momento de aplicar cualquier tarea motriz. La fuerza rápida y fuerza resistencia tienen una fase sensible alrededor de los 7 u 8 años de edad. La potencia máxima tiene una

fase sensible entre los 10-11 años para su desarrollo por medio de entrenamiento aeróbico. El HIIT incide en la mejora de la capacidad funcional de los niños de 7-10 de edad. El desarrollo de la resistencia aeróbica respalda el aprendizaje técnico de los deportistas de 11-12 años de edad. La velocidad y agilidad tiene una fase sensible en los niños de 10 años. Los ejercicios de coordinación especiales con niños de 11-12 años en la esgrima son importantes debido a que contienen elementos técnicos propios de este deporte. La coordinación oculomanual, rapidez y precisión de movimientos en niños de 12 años son cualidades físicas derivadas de la concentración de la atención.

En el componente técnico se encontró que la posición de la guardia, las posiciones del brazo armado, los pasos, la salida del brazo armado y la pierna delantera y los desplazamientos en la pista de esgrima hacia delante y luego hacia atrás son contenidos para la enseñanza de la esgrima para niños entre 10-12 años.

En el componente táctico se hallaron que la percepción del tiempo en el desplazamiento, percepción del tiempo del toque y percepción de la distancia son contenidos para la enseñanza de la esgrima en niños de 6-12.

En el componente psicológico se encontró que las cualidades psicológicas que intervienen en el desarrollo del perfil de exigencias en la esgrima para niños de 12 años están principalmente asociadas al desarrollo de las cualidades morales y volitivas como disciplina, tenacidad, decisión, perseverancia, dominio de sí, iniciativa e independencia, audacia, sentido crítico.

En el componente teórico se halló que los contenidos para la enseñanza de la esgrima en niños de 12 años son las acciones técnicas ofensivas y acciones técnicas defensivas. La duración del combate. Las armas. La superficie válida. La manera de dar los tocados según el arma. Inicio, detención y reanudación del combate. La forma de empuñar el arma. La posición de combate.

Guía de ejercicio

En la siguiente guía (tabla 2) se especifican de forma sistematizada los contenidos del entrenamiento con niños, donde se condensan los elementos encontrados según los componentes del entrenamiento.

Tabla 2. Guía metodológica de entrenamiento para la enseñanza de la esgrima con niños de 7-12 años de edad

Guía metodológica para el entrenamiento de Esgrima con niños				
Componente s del entrenamien to	Contenidos de los componentes del entrenamiento con niños de 6- 12años		Fase sensible	Observaciones
Componente físico	Habilidades Básicas Motoras. Sánchez (2015)		6-11 años	Involucrar diferentes actividades lúdico-recreativas y deportivas genera cambios en el desarrollo físico de los niños y aportan a la mejora de su habilidad con un fin específico.
		La fuerza rápida y fuerza resistenci a. Carrasco (2000)	7-8 años	Ejercitarse con pesas que sean capaces de levantar entre 7-10 repeticiones. Los medios más indicados para el desarrollo de la fuerza son el propio peso, las pesas libres o mancuernas, balones lastrados, tensores o gomas elásticas.

Potencia máxima Obert (2015)			10-11 años	Utilizar método de intervalos y continuo.
El HIIT Pino (2018)			7-10 años	30 'de ejercicio a un 90% de la capacidad máxima con .1 minuto de descanso pasivo. 10 repeticiones. Tiempo total de 15 minutos. 2 veces por semana. Durante 12
La resistencia aeróbica Silveira (2019)			11-12 años	Respalda el aprendizaje técnico
		La velocidad y agilidad Quesada (2017)	10 años	
		La coordinación Ofarril (2021)	11-12 años	La enseñanza de las técnicas deben propiciar la coordinación, los ejercicios especiales propician mantener las posturas correctas en las ejecuciones de los desplazamientos, por ser donde mayores dificultades se evidencian en las edades de iniciación.

		Coordinación oculomanual, rapidez, precisión de movimientos Nápoles (2020)	12 años	
Componente técnico	Posición de guardia. Posición del brazo armado. Salida del brazo armado y la pierna delantera. Desplazamiento hacia delante y hacia atrás Noa (2020)		10-12 años	
Componente táctico	Percepción del tiempo en el desplazamiento, percepción del tiempo del toque y percepción de la distancia Tejeda Piñeiro (2022)		6-12 años	Es necesario comprender el comportamiento de la capacidad sensorial en los esgrimistas, pues ayuda a percibir y perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje de la táctica.

Componente psicológico	<p>Capacidades sensoriales y la capacidad de concentración de la atención disciplina, tenacidad, decisión, perseverancia, dominio de sí, iniciativa e independencia, audacia, sentido crítico Nápoles (2020)</p>	12 años	<p>Las cualidades físicas derivadas de las capacidades sensoriales y de la concentración de la , tales como: reacciones de anticipación, capacidad de observación, coordinación oculomanual, rapidez y precisión de movimientos, orientación espacial</p>
Componente teórico	<p>Acciones técnicas ofensivas y acciones técnicas defensivas. La duración del combate. Las armas. La superficie válida. La manera de dar los tocos según el arma. Inicio, detención y reanudación del combate. La forma de empuñar el arma. La posición de combate Fajardo (2014)</p>	12 años	

Conclusiones

Se logró desarrollar una guía metodológica con los componentes del entrenamiento de la esgrima para niños de 7-12 años que incluye distintos contenidos a desarrollar desde cada uno de los componentes: físico, técnico, táctico, teórico y psicológico a partir de una revisión de literatura realizada desde el año 2012.

De acuerdo a los hallazgos en el componente físico, la guía de entrenamiento debe incluir contenidos de fuerza como la fuerza rápida y la fuerza resistencia ya que es evidente la existencia de una fase sensible alrededor de los 7 u 8 años de edad, en la que los estímulos de entrenamiento relacionados con estos tipos de fuerza pueden tener un importante efecto positivo en el niño, ya que permitirá que los deportistas sean más rápidos a la hora de ejecutar la técnica.

Según la evidencia las habilidades motrices básicas de los niños entre los 6-12 años deben desarrollarse fundamentalmente debido a que es esencial para el dominio de su cuerpo y la aplicación de cualquier tarea motriz.

La potencia máxima puede desarrollarse por medio de entrenamiento aeróbico y según la evidencia científica existe una fase sensible entre los 10-11 años de edad. Por lo que se considera como uno de los contenidos del componente físico para la guía de entrenamiento con niños.

Según la revisión de la literatura el método HIIT permite mejorar la capacidad funcional de los niños de 7-10 de edad. Y se considera como un elemento relevante dentro de los contenidos físicos del entrenamiento con niños debido a que permite mejorar su desempeño en la competencia.

Desarrollar la resistencia aeróbica de los niños en el entrenamiento de la esgrima es relevante ya que permite según los hallazgos, respaldar el aprendizaje técnico de los deportistas de 11-12 años de edad.

Se debe considerar la coordinación óculo-manual, la rapidez y la precisión como contenidos del entrenamiento de la esgrima con niños, debido a que son cualidades físicas derivadas de la concentración de la atención que contribuyen a la formación de los niños en dicho deporte.

En general el estudio presento dificultades para la identificación de los distintos contenidos de los componentes del entrenamiento debido a la escasez de bibliografía referente al entrenamiento de la esgrima con niños entre 7-12 años.

Referencias

- Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, H. H., & Placencia-Camacho, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biocencia*, 16(3), 42-49.
- Bolaños, M. C. H., Golombek, L., Márquez, A., de la Riva, M., Galicia, C. E. S., García, O. G., & Pereztejada, H. E. (2006). Validez de correlación del perfil de conductas de desarrollo con la escala de desarrollo infantil Bayley II. *Acta Pediátrica de México*, 27(4), 190-199.
- Dallegrave, E. J., das Neves Salles, W., Poulsen, F. F., Flach, M. C., Maciel, L. F. P., do Nascimento, J. V., & Folle, A. (2021). Estructura pedagógica del entrenamiento técnico-táctico en categorías de formación de balonmano femenino (Pedagogical structure of technical-tactical training in female handball formation categories). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 257-264.
- Fajardo Galdámez, M. De los A. (2014). *Proceso y Métodos de Enseñanza del Deporte de Esgrima en Atletas Guatemaltecos de la Categoría Infantil*.
- García, C. R., González, M. C., & Ruiz, F. J. R. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(19), 35-44.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Hurlock, E. B. (1982). *Desarrollo del niño*. McGraw-Hill México.
- Lerma, H. (2009). Metodología de la investigación: Propuesta, anteproyecto y proyecto. Bogotá, DC: Ecoe ediciones. 7-73. Recuperado de: <http://bibliotecavirtual.unad.edu.co>, 2048.
- Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N., & Caballero, J. A. R. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo: Principios y aplicaciones*.

- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2016). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/funlam/titulos/124415>
- Meriño Castillo, Á. (2015). Ejercicios especiales para el desarrollo de los desplazamientos en esgrimistas categoría pioneril del Combinado Deportivo “Jesús Feliu Leyva”.
- Nápoles, A. A. B., & Álvarez, S. A. L. (2020). Estrategia de intervención para la concentración de la atención en esgrimistas (Original). *Revista científica Olimpia*, 17, 1207-1221.
- Navarro Valdivieso, F., Gonzalez Rave, J. M., & Delgado Fernandez, M. (2016). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/funlam/titulos/33706>.
- Noa, E. I., Noblet, A. E. P., & Capdezuñer, T. L. (2020). Ejercicios para perfeccionar la técnica de fondo en esgrimistas de la categoría 10-12 en la especialidad de sable. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, 21, 25-36.
- Nordet Leyva, J. C. (2020). *Propuesta de juegos tradicionales para la iniciación de la enseñanza en la esgrima*.
- Obert, P., Mandihout, M., Vinet, A., & Courteix, D. (2015). Efectos de un Programa de Entrenamiento Aeróbico de 13 semanas sobre la Potencia Máxima desarrollada durante una Evaluación de Fuerza-Velocidad en Niños y Niñas Prepúberes-G-SE. *Revista de Educación Física*, 32(4).
- Ofarril Ferrer, B. L. (2021). *Ejercicios especiales de coordinación para la esgrima*.
- Páez, L. C., & Luque, G. T. (2000). El entrenamiento de fuerza en niños. Revisión. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(61), 64-71.

- Pino Agurto, K., Carrasco-Alarcón, V., & Martínez Salazar, C. (2018). Eficacia de un programa de Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad en la modificación de variables corporales en escolares preadolescentes de un colegio de la ciudad de Temuco, Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 22(2), 149-156.
- Piñeiro, M. T., & Tejada, M. (2014). Componentes didácticos en la preparación táctica de los esgrimistas (revisión). *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 11(35), 31-41.
- Puente, Z. O., & Chibás, E. G. (2019). Orientaciones metodológicas para la individualización del entrenamiento en la esgrima del equipo nacional en Cuba. *Acción*, 15.
- Quesada, S. A. R., & Piñeiro, M. T. (2016). Sistema de ejercicios técnicos especiales para potenciar la ejecución correcta del fondo en los esgrimistas. *Revista científica OLIMPIA*, 13(39), 47-57.
- Quesada, S. A. R., Valle, A. T., & Hevia, S. G. (2017). La preparación física especial como vía para perfeccionar el fondo en los esgrimistas (revisión). *Revista científica Olimpia*, 14(42), 97-108.
- Reche-García, C., Cepero-González, M., & Rojas-Ruiz, F. J. (2013). Consideraciones en el entrenamiento de habilidades psicológicas en esgrima. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 83-88.
- Reig, X. I. I., Blanch, B. A., & Arévalo, C. G. (2007). Valores en guardia. *Apunts Educación Física y Deportes*, 87, 35-53.
- Robeto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, María del Pilar Baptista Lucio. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta edición). McGraw-Hill.
- Rota Iglesias, J. (2015). La intervención psicomotriz: De la práctica al concepto. *La intervención psicomotriz*, 1-141.

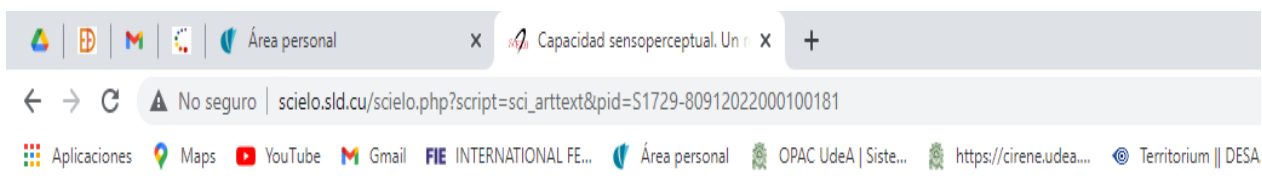
- Sánchez Arévalo, M. del P. (2015). Fortalecimiento de las habilidades básicas motoras correr, saltar y lanzar en niños de 6 a 11 años del municipio de Guateque a través de la educación física en ambientes extraescolares.
- Silveira, Y. B., & Sánchez, J. I. R. (2019). CONSIDERACIONES TEÓRICAS SOBRE EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AEROBIA EN NIÑOS CATEGORÍA 11-12 AÑOS/THEORETICAL CONSIDERATIONS ON THE DEVELOPMENT OF AEROBIA RESISTANCE IN CHILDREN CATEGORY 11-12 YEARS. *Universidad & Ciencia*, 8, 804-812.
- Suárez, G. R., Arabia, J. J. M., Alzate, S. G., & López, Y. G. (2020). Tiempo de reacción y acción visual y auditiva en deportistas de la Liga Antioqueña de Esgrima. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 20-42.
- Tejada, M., & Piñeiro, M. T. (2016). Estrategia didáctica para instruir la distancia durante la preparación táctica de los esgrimistas. *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 13(39), 83-95.
- Valdivielso, F. N. (2004). Entrenamiento adaptado a los jóvenes. *Revista de educación*, 335, 61-80.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Zatsiorski, V. (1989). Metodología deportiva. *Ciudad de la Habana, Ed. Pueblo y Educación*.

Anexos

Anexo A. Ficha de análisis documental

Referencia del artículo	Objetivo	Resultados					Edades de intervención	Conclusión o aporte del artículo	Observaciones
		Componente físico	Componente técnico	Componente táctico	Componente psicológico	Componente teórico			
Carrasco Páez, L., & Torres Luque, G. (2000). Strength training in kids. Revision. Apunts. Educación Física y Deportes, 61, 64-71	Clarificar la problemática suscitada en lo referente al entrenamiento y desarrollo de la fuerza en niños.	Parece evidente la existencia de una fase sensible alrededor de los 7 u 8 años de edad, en la que los estímulos de entrenamiento relacionados con la fuerza rápida y fuerza resistencia pueden tener un importante efecto positivo en el					7-8 años	Con niños de 7-8 de puede trabajar la fuerza rápida y fuerza resistencia.	El entrenamiento de la fuerza desempeña un papel importante en la formación y en el desarrollo general de los niños y es por esta razón por la que esta cualidad debería comenzara trabajar desde los primeros años de vida. la capacidad de desarrollo de la fuerza en el niño evoluciona durante toda la infancia. los niños deben ejercitarse con pesas que sean capaces de levantar en de 7-10 repeticiones.
Fajardo Galdámez, M. D. L. A. (2014). Proceso y Métodos de Enseñanza del Deporte de Esgrima en Atletas Guatemaltecos de la Categoría Infantil.	Determinar el procedimiento Técnico- Metodológico que emplean los Entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima para la enseñanza de los atletas de la categoría infantil.					Acciones técnicas ofensivas: ataque, respuesta y contrarrespuesta. Acciones técnicas defensivas: las paradas, circulares y semicirculares y compuestas; directas e indirectas. Duración del combate: 5 tocados,	12 años	la técnica y la teoría deben enseñarse en la infancia antes que la táctica	El ataque es la acción ofensiva inicial que se ejecuta extendiendo el brazo. La respuesta es la acción ofensiva del tirador que ha parado el ataque. La contra respuesta es la acción ofensiva del tirador que ha parado la respuesta. La parada es la acción defensiva efectuada con el arma para impedir que toque una acción ofensiva.
Ofarril Ferrer, B. L. (2021). Ejercicios especiales de coordinación para la esgrima (Bachelor's thesis, Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física).	Proponer un conjunto de ejercicios especiales para favorecer la coordinación de las extremidades inferiores de esgrimistas de la categoría	Los ejercicios especiales en la esgrima son importantes partiendo de que contienen elementos técnicos propios de este deporte.						La enseñanza de las técnicas deben propiciar la coordinación, en este deporte las extremidades inferiores necesitan de ejercicios especiales que propicien	

Anexo B. Búsqueda en base de datos



[EduSol](#)


versión On-line ISSN 1729-8091

EduSol vol.22 no.78 Guantánamo ene.-mar. 2022 Epub 11-Ene-2021


ARTÍCULO ORIGINAL

Capacidad sensorceptual. Un reto hacia el pensamiento táctico del esgrimista

Maikel Tejeda Piñeiro¹ *

 <http://orcid.org/0000-0003-2990-1315>

Lexy Figueredo Frutos¹


 <http://orcid.org/0000-0002-8753-8481>

¹ Universidad de Granma, Cuba.

RESUMEN


Las insuficiencias teórico-metodológicas detectadas en la capacidad

Mi SciELO


 Servicios personalizados


Servicios Personalizados


Revista


 SciELO Analytics


Artículo


 texto en Inglés


 Inglés (pdf) | Español (pdf)

 Artículo en XML

 Referencias del artículo

 Como citar este artículo

 SciELO Analytics

 Enviar artículo por email

Indicadores

Links relacionados