

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
“MANUEL FAJARDO”
FACULTAD SANTIAGO DE CUBA**

Modificación de las cargas de entrenamiento técnico en las
floreteístas de Santiago de Cuba.

Tesis en opción al título de Master en Deportes de Combate.

Autor: Lic. Eloy Alvarado Rodríguez

Tutor: DrC. Antonio Morales Ávila

2012

RESUMEN

La esgrima de florete actual es una especialidad que ha sufrido numerosas modificaciones en los tiempos de impacto y bloqueo del aparato eléctrico registrador de toques, los atletas y entrenadores en la esfera internacional han conducido la preparación técnica hacia la renovada tendencia en esta arma. En nuestra nación la correcta selección del momento y tiempo de acción en los atletas no ha tenido una buena preparación para el dominio de la misma, ya que los nuevos cambios han influido directamente en el rendimiento competitivo. Se condujo así, la presente investigación encaminada a modificar las cargas de entrenamiento técnico en las floretistas de Santiago de Cuba a partir de las modificaciones en el reglamento. En la investigación se analiza a dieciséis de los mejores floretistas del ranking del mundo en algunos de los torneos más importantes de los últimos años y del resultado obtenido se elaboran varias tareas para dar cumplimiento a los objetivos trazados por la investigación, desarrollar en las atletas de Santiago de Cuba el arsenal de acciones técnicas que utilizan estos atletas de gran nivel competitivo, evidentemente teniendo en cuenta las condiciones y las características de las atletas desde el punto de vista físico, social, teórico y psicológico. Esto trabajando la individualización dentro de los planes de entrenamiento y la unidad de entrenamiento.

Índice

	<u>PAG</u>
<u>Introducción</u>	<u>1</u>
<u>Capítulo 1</u>	
<u>1.1 Caracterización pedagógica, psicológica, fisiológica del perfeccionamiento técnico de las acciones a partir de las modificaciones en el tiempo del aparato electrónico.</u>	<u>11</u>
<u>1.2 Análisis de la situación actual a nivel internacional del florete en competencias después las modificaciones del tiempo en el aparato electrónico.</u>	<u>21</u>
<u>Capítulo 2</u>	
<u>2.1 Muestra y metodología</u>	<u>37</u>
<u>2.2 Modificación de las cargas de entrenamiento técnico en las floretistas de Santiago de Cuba a partir de las modificaciones del tiempo de impacto y bloqueo del aparato registrador de toques.</u>	<u>40</u>
<u>2.3 Análisis de los resultados alcanzados a partir de la modificación de las cargas de entrenamiento técnico en las floretistas de Santiago de Cuba después de las modificaciones del tiempo de impacto y bloqueo del aparato registrador de toques.</u>	<u>55</u>
<u>Conclusiones</u>	<u>64</u>
<u>Recomendaciones</u>	<u>65</u>
<u>Bibliografía</u>	<u>66</u>
<u>Anexo</u>	

Introducción

Los avances de la ciencia y su impacto en el mundo a través de la tecnología influyen de manera decisiva en los cambios que se pueden dar en una esfera. La Cultura Física, considerando que esta es parte de la Cultura Universal y abarca todos los conocimientos y el conjunto de valores, materiales y espirituales, creados por el hombre para desarrollarse de forma integral, mejorar su salud y en general su calidad de vida, a través de la Educación Física, el Deporte, la Recreación y otras manifestaciones de actividades físicas, tomando en cuenta el medio en que él se desenvuelve, las tradiciones, las costumbres y la potencialidades humanas (Reyes P. M. Hechabarría y O. Paulas, 1998)

La esgrima moderna es un deporte de entretenimiento y competición, pero sigue las reglas y técnicas que se desarrollaron en su origen para un manejo eficiente de la espada en los duelos. En ella se trata de **tocar sin ser tocado** y para lograrlo cada esgrimista crea su propia estrategia de engaños. Esta práctica es uno de los pocos deportes que ha sido olímpico en todas las ediciones de los juegos modernos.

Este deporte constituye uno de los iniciadores del Movimiento de los Juegos Olímpicos de la era moderna. La competencia se puede realizar a través de sus tres modalidades (florete, sable y espada), de forma individual o por equipos en ambos sexos; muchos autores la han catalogado como el arte de servirse de las armas blancas tanto en la defensa como en el ataque.

A su vez desarrolla en sus ejecutantes cualidades físicas tales como la fuerza, la rapidez y la resistencia, además de cualidades psicológicas como la iniciativa, la voluntad, el autocontrol y la inteligencia. Estas características constituyen elementos a tener en cuenta para alcanzar resultados satisfactorios en esta disciplina, que a su vez, exige dedicación, concentración, empeño y sacrificio. En la actualidad, la aspiración de alcanzar y mantener la maestría deportiva para lograr éxitos en la

actividad competitiva, requiere de voluntad para adaptarse a las características del deporte actual.

La esgrima es un deporte que ha mantenido la popularidad en Cuba desde finales del siglo pasado, sin olvidar que fue a fines del siglo diecinueve y principios del veinte que se alcanzaron los más grandes resultados de las manos de Manuel Dionisio Díaz Campeón Olímpico y el inmortal Ramón Fonst múltiple Campeón Olímpico y Mundial. Después del triunfo de la revolución los esgrimistas cubanos mantuvieron la supremacía en el área Centroamericana y del Caribe al igual que en Juegos Panamericanos en los que estuvieron ganando hasta el año 2003. Sin olvidar las múltiples medallas obtenidas en Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo y Gran Prix en la década de los noventa del siglo veinte.

La esgrima ocupó uno de los lugares destacados en el movimiento deportivo cubano debido fundamentalmente a la labor que realizaban nuestros técnicos, especialistas y todo el personal que tenía que ver con el buen desempeño de dicha actividad en nuestro territorio, es uno de los deportes con una amplia difusión en la arena internacional, y en nuestro país tiene una buena aceptación.

La esgrima de los últimos años, en lucha por retomar lugares cimeros en la arena internacional se ha distinguido por sus difíciles condiciones tanto en la preparación como en el momento de competir, teniendo en cuenta que su desarrollo tecnológico ha sufrido grandes modificaciones. Una vez más se incrementó un sin número de aparatos y vestuarios ultra modernos que facilitan el accionar de los árbitros y atletas, del mismo modo proporciona la comprensión del personal que asiste a los diferentes torneos como espectadores, en vivo o a través de la televisión.

Este ultimo aspecto, de gran importancia para los intereses de la Federación Internacional de Esgrima ya que hace algunos años se ha vio amenazada por parte de Comité Olímpico Internacional con ser excluido del programa Olímpico, alegando

esta organización la dificultad en la comprensión de los televidentes a la hora de transmitir dichas competiciones.

El desarrollo progresivo de los resultados deportivos a escalas mundial y el nivel competitivo que ha adquirido el deporte, ha llevado consigo al estudio de los factores que inciden directa o indirectamente en el deportista y los requerimientos que solicita la actividad de este, con el objetivo de garantizar un estado óptimo de su preparación en general.

En la esgrima no ocurre de forma diferente, en la actualidad, la aspiración de alcanzar y mantener la maestría deportiva y lograr éxitos mayores, se hace más creciente, servirla con sus logros deportivos, conservar la gloria deportiva en competencias internacionales, contribuir al desarrollo de la misma, enriquecer y perfeccionar su técnica y la necesidad de transmitir su experiencia a los deportistas jóvenes.

El florete, unas de las modalidades de este deporte, es un arma deportiva de punta, la aplicación de toques de punta y la pequeña área de ataque (en comparación con otros tipos de armas), crean magníficas condiciones para defenderse y dificultar el acceso de los toques en el ataque del contrario. En el florete se combate a una distancia relativamente más corta, y según lo establecido, en general no se recurre a retiradas profundas, por lo que el combate entre los floretistas se diferencia por gran tensión.

La técnica del florete demanda un estudio y un dominio duradero, enriqueciendo el juego táctico y cooperando en gran medida en el perfeccionamiento de la rapidez, la exactitud, la delicadeza, las sensaciones táctiles y de otras cualidades.

En el combate el tirador puede escoger o crear cualquier método de conducción del mismo, aplicar cualquier acción, realizarla a su gusto, seleccionar o crear diversos

momentos de combates para asestar un toque. De ahí que vence el tirador que no actúa de manera rutinaria, aquel que logra la capacidad de emplear su técnica en función de las acciones del adversario, hallando rápidamente una solución correcta a las situaciones presentadas con iniciativa, sometiéndose al contrario a actuar de acuerdo con sus intenciones.

La especialidad de florete tuvo diversas modificaciones en la última década de finales de siglo, arma que siempre deleitó por su belleza de ejecución y su clase en el combate, con el toque de “coupé” se fueron perdiendo paulatinamente acciones técnicas (finta y toque, ligamento directo, ligamento con pase, defensa y toque con pase, y otros) que le brindaban la espectacularidad y brillantes al combate del florete. A partir de las nuevas modificaciones se retomó la concepción de un arma de convención en donde la técnica de los esgrimistas recupera sus derechos y vuelve a ser lo que nunca hubiera debido dejar de ser, un arma de estudio y eminentemente técnica.

Evidentemente que estos cambios tecnológicos introducidos en diversas ocasiones a este deporte con un fin comercial provoca un número de modificaciones en la actividad competitiva de la esgrima reduciendo la posibilidad de incluirnos en la élite internacional, conllevan a grandes sumas de dinero de inversión en ropas y aditamentos electrónicos de última generación que deben ser utilizados de manera obligatoria en la competición. Estas modificaciones provocan durante su introducción cambios paralelos en la reglamentación del deporte para regir la utilización de estos medios en la competición e influyendo en la forma de combate de los tiradores al ser estos instrumentos más precisos.

En el año 2004 ocurrieron varios cambios en la reglamento de la esgrima, esta vez aumentaron el tiempo de contacto del toque en el florete y disminuyeron el tiempo de bloqueo en el aparato para esta arma, además aumentaron el área de toque al incluir la parte inferior de la máscara (gola) dentro de la superficie válida. Con estos cambios

la familia de la esgrima a nivel mundial quedo obligada de forma unánime a la ejecución de movimientos clásicos y mayor exquisitez de ejecución en cada elemento técnico.

Estos cambios evidencian sin duda que toda variación en el reglamento técnico, específicamente las que se refieren al aparato registrador de toques, en la parte que se definen los tiempos de impactos y de bloqueo, han conllevado a la implementación de nuevos pensamientos y procederes metodológicos para los entrenamientos y competencias en el florete, así como, en las creación de nuevos planes y proyecciones técnicas en los atletas en todos los niveles. Las que deberán estar dirigidas, de forma positiva al aumento efectivo del rendimiento deportivo y a la adaptación del atleta a este fenómeno nuevo.

La incidencia de forma positiva al incremento de la capacidad de distinguir de una manera optima, los diferentes momentos del tiempo de acción y por consiguiente, las capacidades reactivas de los atletas, como medios auxiliares para insertarse a las nuevas tendencias del reglamento, que son los que propiciarán la obtención de resultados deportivos de máximo nivel, pues los mismos deben de estar respaldados por cambios sustanciales en el proceso de preparación del atleta con el fin de adaptarse a los nuevos cambios.

Para volver a incluirnos en los buenos resultados deportivos en los torneos nacionales e internacionales se hacen necesarios nuevos métodos para acometer las labores diarias del entrenamiento; pues toda vez que las potencias ocupantes de los lugares cimeros en este deporte cuentan con todo el equipamiento necesario para mantener sus resultados, nuestros atletas y entrenadores deben desarrollar su potencial bajo condiciones muy desiguales a las que presentan estos atletas.

Esta situación ya ha sido de preocupación por otros entrenadores de nuestro país incluso algunos opinan que los cambios en el reglamento con carácter continuo

implica que tendremos que renovar algunas cosas en los planes de entrenamiento, y con la actividad relacionada con el tiempo que se emplea para los desplazamientos fundamentalmente como uno de los elementos vitales de la preparación del esgrimista y sobre todo de la modalidad florete.

Teniendo en cuenta todos los cambios en el reglamento y en el renovado arsenal técnico que utilizan algunos de los mejores tiradores de la esfera internacional, a partir del año dos mil cinco, nos hemos dado a la tarea de incrementar en nuestras atletas de la categoría juvenil elementos técnicos, movimientos y un grupo de acciones técnicas para su mejor desarrollo durante las competiciones y el alcance del perfeccionamiento o maestría deportiva ya inminentemente necesario en esta categoría.

A la vez que estos cambios insertados en el florete muestran su incidencia práctica, y teniendo en cuenta que la proyección deportiva debe encaminarse en tal sentido, es por lo que se ha decidido realizar este trabajo, lo cual permitirá conocer la influencia que tiene el cambio de los tiempos en el aparato eléctrico y buscar las formas efectivas para mejorar la preparación técnica que a su vez incida de forma directa y positiva en el rendimiento competitivo de las atletas, de aquí partiría, en principio, la importancia que le brindamos a nuestro trabajo, por cuanto estaríamos contribuyendo al desarrollo del pensamiento de estos elementos en las atletas de florete.

Con el objetivo de lograr que nuestras atletas de la edad juvenil a pesar de las carencias de instrumental necesario para el desarrollo del entrenamiento y para lograr acercarnos a los patrones deportivos internacionales a esta edad es indispensable responder una serie de interrogantes que al no ser resueltas dificultan la solución de la situación hoy presente en el contexto de la esgrima cubana fundamentalmente en el florete femenino santiaguero hace unos años. Como principal disyuntiva se puede encontrar:

4

¿Qué debemos hacer para elevar nuestro arsenal técnico en función de lograr una mayor efectividad en nuestras acciones a partir de las modificaciones en el aparato registrador de toques?

Es esta pregunta la que nos ha hecho preparar este trabajo de forma continua desde el dos mil cinco la que se desdobra en la búsqueda de conocimientos a partir de otras interrogantes que darían respuesta a la situación existente. De tal manera se hace preciso saber:

¿Cómo compiten los atletas de la élite internacional?

¿Cuáles son sus acciones más efectivas?

¿En que momento las utilizan?

La no solución efectiva de estas interrogantes han provocado que aún no se ha determinado con claridad cuales son las características fundamentales que debe regir el entrenamiento de las floretistas juveniles a partir de las modificaciones establecidas en el reglamento técnico, conjunto a que no se ha sido capaz de lograr que nuestras atletas alcancen niveles similares a los de los atletas de elite internacional. Entonces se puede determinar que toda actividad realizada ha sido insuficiente para determinar los principales fundamentos que rigen el entrenamiento de las floretistas juveniles y la implementación del aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones realizadas por los atletas de la elite mundial.

Siendo claras las insuficiencias en el conocimiento actual de los aspectos que deben modificar las cargas de entrenamiento técnico de las floretistas de Santiago de Cuba después de las modificaciones en el aparato registrador de toques, y las dificultades en la implementación del aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones más afectivas utilizadas por atletas de la elite mundial se plantea el **problema científico** de la investigación determinado por la siguiente interrogante:

¿Como perfeccionar el entrenamiento técnico a partir de las modificaciones en el aparato registrador de toques?

Para dar solución a la anterior interrogante se pretende investigar los fenómenos presentes en el siguiente **objeto de estudio**:

Proceso de preparación técnica de las floretistas.

Con la revelación de estos fenómenos se persigue el siguiente **objetivo**:

Modificar las cargas de entrenamiento técnico en las floretistas de Santiago de Cuba a partir de las modificaciones del tiempo de impacto y bloqueo del aparato registrador de toques.

Para lograr el cumplimiento del objetivo propuesto se centra la investigación en el siguiente **campo de acción**.

Preparación técnica de las floretistas.

La investigación plantea la siguiente **idea a defender**:

La modificación de las cargas de entrenamiento técnico en las floretistas de Santiago de Cuba a partir de los cambios del aparato registrador de toques; permitirá perfeccionar el accionar técnico a partir de las modificaciones existentes teniendo como patrones atletas internacionales.

Tareas Científicas

- 1) Caracterización pedagógica, psicológica, fisiológica del perfeccionamiento técnico de las acciones a partir de las modificaciones en el tiempo del aparato electrónico.
- 2) Análisis de la situación actual a nivel internacional del florete en competencias después las modificaciones en el tiempo del aparato electrónico.

o

- 3) Modificación de las cargas de entrenamiento técnico en las floretistas de Santiago de Cuba a partir de las modificaciones del tiempo de impacto y bloqueo del aparato registrador de toques.
- 4) Análisis de los resultados alcanzados a partir de la aplicación de las modificaciones en las cargas de entrenamiento técnico de las floretistas.

Para esta investigación se utilizaron un grupo de métodos investigativos con el objetivo de buscar, adquirir y procesar la información necesaria para dar solución a nuestra problemática.

Métodos

Nivel teórico

- Inductivo-Deductivo
- Análisis-Síntesis
- Histórico-Lógico

Nivel empírico

- Observación
- Medición
- Revisión documental

Estadísticos matemáticos

- Estadística descriptiva
- Cálculo porcentual porcentos
- Suma

Técnicas:

- Entrevistas

Aporte práctico:

La modificación de las cargas para el perfeccionamiento del entrenamiento técnico de las floretistas de Santiago de Cuba, a partir de las modificaciones del tiempo de impacto y bloqueo del aparato registrador de toques, servirá de herramienta esencial para la planificación, control y evaluación de este proceso.

Definición de términos

Técnica: Habilidad para aplicar los procedimientos. Destreza y habilidad de una persona en un deporte o actividad que requiere usar estos procedimientos o recursos, que se desarrollan por el aprendizaje y la experiencia. Están determinados por las técnicas que componen la acción táctica (defensas, toques, ripostas, desplazamientos, etc.)

Aparato eléctrico o aparato registrador de toques: equipo electrónico que se utiliza con el fin de señalar cual de los tiradores fue tocado y que además indica la puntuación durante los combates.

Capítulo 1

En este capítulo se pretende mostrar los elementos más generales que caracterizan el proceso de entrenamiento del esgrimista y plasmando cuáles son las especificidades que se muestran en la modalidad de florete como principal punto de análisis en la investigación. Además se pretende revelar las principales teorías que sustentan el conocimiento acerca del tema tratado.

1.1 Caracterización pedagógica, psicológica, fisiológica del perfeccionamiento técnico de las acciones a partir de las modificaciones en el tiempo del aparato electrónico.

“Cada día la actividad deportiva y en particular el deporte de alto rendimiento, exigen con mayor rigor la participación consciente, activa y creadora del deportista durante todo el proceso pedagógico del entrenamiento.” Núñez Peña, Carlos Rafael. (2001)

Todas las acciones que componen la actividad humana, están estrechamente vinculadas. Por ser una categoría filosófica del hombre, este es el encargado de hacer las transformaciones adecuadas para lograr un mayor desarrollo en cada esfera de la misma.

La actividad como categoría se irguió como argumento para el enfrentamiento de ciertas concepciones idealistas; para llegar a la comprensión, que es un modo de exigencia para lograr las transformaciones, cambios y desarrollo de la realidad social producto de la relación sujeto – objeto.

Con respecto a las actividades realizadas en la esgrima por sus practicantes se puede apreciar que *“Las acciones de los esgrimistas constituyen el sistema más complejo de reacciones organizadas, producidas por la mayor integración cortical. El éxito en el combate de la esgrima depende del grado de perfeccionamiento de las acciones especializadas del deportista y su correspondencia con la situación del duelo ha desarrollar”*. K, V. y D Tyshler. (1984).

Este planteamiento hecho por los autores K, V. y D Tyshler. (1984) "...es una de las base más importante de la actividad del esgrimista; si se viene a ver que el logro de cada toque en el combate depende de un grupo de factores que se dan de forma concatenada y en un breve espacio de tiempo y que depende mucho del grado de desarrollo de habilidades técnicas y tácticas que se haya alcanzado el practicante."

Para poder llegar al éxito de las acciones que debe realizar el esgrimista durante el combate se hace necesario realizar un entrenamiento donde se desarrollen de forma paralela todos los elementos de los cuales depende la actividad. Así el proceso pedagógico de entrenamiento de los esgrimistas debe estar encaminado al desarrollo evolutivo de todos los factores que intervienen en la actividad, en busca de un rendimiento de las mismas que le permitan en su accionar concatenado imponerse a las exigencias planteadas en el combate.

Una caracterización del proceso competitivo del esgrimista expondría de manera clara la dirección que debe seguir el proceso de entrenamiento de este según las exigencias a las que se enfrenta.

Las competiciones de esgrima se extienden todo el día, así el esgrimista se prepara para mantener la exigencia de la actividad que desarrollará durante toda la jornada competitiva. Se conocen muchos aspectos a tener en cuenta en la preparación de este atleta, ya que existen muchas aristas que intervienen por su complejidad en esta actividad.

Hay que partir que este deporte se realiza desde una posición no acostumbrada para el cuerpo humano "la guardia", por tal razón es necesario que los atletas logren habituarse a esta postura, desde donde realizarán un grupo de acciones que integran movimientos de desplazamiento conjunto a elementos técnicos ofensivos y defensivos. Esto es posible solo si se alcanza un alto nivel de coordinación; ya que estos elementos unificados hacen posible poder obtener con mayor facilidad el toque

durante el combate. En esta dirección deberá encaminarse la actividad física de la preparación del esgrimista.

Las acciones se realizan al máximo de velocidad para poder sorprender al contrario, ya sea cuando se esté al ataque o a la defensa; entonces se hace necesario un amplio desarrollo de la sensopercepción a partir de analizadores como la visión, la audición y el tacto. Estos procesos deben de adaptarse a realizar un trabajo eficiente en muy poco tiempo en busca del éxito en la acción. La correcta percepción a partir de estos analizadores permitirán al esgrimistas determinar cuando realizar la acción (momento de acción), con que velocidad realizar la acción (tiempo de acción) y hacia donde dirigir los ataques o acciones defensivas.

La rapidez de reacción y la resistencia, son capacidades a tratar por el atleta de esgrima. La resistencia tiene gran incidencia para el éxito en los combates, ya que los esgrimistas deben tolerar las condiciones de los asaltos por el tiempo reglamentado si no se llegan a realizar todos los toques antes del tiempo establecido. Cabe señalar que, aún cuando un asalto se culmina por puntuación, los esgrimistas tienen que realizar ataques repetidos durante la actividad, lo que se debe de efectuar al máximo de velocidad, evidenciándose una combinación entre la rapidez y resistencia.

La fuerza rápida sirve de mucho al esgrimista ya que muchas direcciones específicas de este deporte requieren de esta, como: desplazamiento, ataques, contestaciones. Es de gran importancia decir que el fortalecimiento tanto de el tren superior así como el inferior en este deporte, va ha ser de gran ayuda a la hora de realizar cualquier trabajo con los esgrimistas.

Para enfrentarse a un contrario el atleta debe haber desarrollado, perfeccionado e individualizado su técnica, lo que le permitirá durante el combate desarrollar un grupo de acciones, con el máximo de eficiencia. Desde el punto de vista técnico el atleta debe dominar la realización correcta de los elementos, pues este factor le permitirá

hacer adecuaciones al patrón técnico en busca de la individualización del elemento, a partir de las características personales o situación que se presente en el combate.

Como en todos los deportes de combate, la táctica, influye de un modo decisivo sobre los resultados. Esta se manifiesta en la esgrima como la habilidad de conducir el combate, y está encerrada en la hábil y racional aplicación de las distintas técnicas de esgrima, con el fin de vencer al contrario. Si bien el esgrimista debe de poseer todos los elementos antes mencionados para lograr una buena conducción del combate, debe de someterse a un proceso de entrenamiento riguroso, capaz de elevar los niveles del orden físico, técnico, táctico y psicológico; de manera tal que le permita integrarlos durante el asalto, alcanzando armonía y plasticidad en las acciones que realiza para lograr que la técnica sea efectiva.

De cómo planifiquen y controlen los indicadores de la carga que intervienen en la actividad, será la influencia de estas actividades sobre capacidades determinadas, incluso llegando a influenciar una sobre otra. El componente técnico se desarrolla a partir de patrones preestablecidos para el deporte, donde al cruzar por los diferentes niveles de desarrollo de destreza atravesando por la sistematización de estas acciones y su combinación, se llega a la automatización del gesto deportivo, como base de los reflejos condicionados. Para el mismo se utilizan como vía fundamental el trabajo técnico en pareja, en el plastrón y las clases de armas. Estas son las pautas que desde el punto de vista pedagógico se tratan dentro del entrenamiento deportivo.

Por el predominio de la táctica en la competición de esgrima la actividad psíquica tiene un alto valor, de ahí que "...En la esgrima no vence el que actúa de manera rutinaria, sino el que posee la capacidad de aplicar su táctica teniendo presente las acciones del adversario, el que sabe hallar rápidamente una solución correcta al variar sus acciones, el que tiene la capacidad de iniciativa bien desarrollada y puede

someter a su férula al contrario, obligándole a actuar de acuerdo con sus intenciones” . *Puní, Z. A. (1970)*

Este autor deja claro que la selección de los elementos técnicos que conforman las acciones tácticas realizadas por el esgrimista deben de estar en constante transformación durante el combate, pues la repetición de una misma acción disminuye el espectro de respuestas posibles a las problemáticas planteadas durante el mismo.

Las acciones tácticas son soluciones prácticas, agrupan una serie de elementos técnicos que persiguen el mejor resultado posible de la actividad global, colectiva, en la mayor parte, aplicada a las situaciones problemas de juego, como consecuencia de las acciones y reacciones de los adversarios y compañeros ”.

Para eslabonar acciones técnicas efectivas tenemos que partir de las acciones del adversario teniendo en cuenta que debemos regirnos por el principio de estímulo y reacción, que nos proporcionara la posibilidad de dar respuestas y soluciones a situaciones que ira imponiendo el combate.

Claramente las acciones tácticas depende mucho del las acciones técnicas y de las cualidades del contrario, de sus pretensiones y arsenal técnico que posea, lo que posibilita que se pueda emplear las deficiencias y oportunidades que se pueden crean durante la acción como beneficio del contrincante.

El pensamiento táctico es un reflejo de la realidad objetiva, condicionado por sus particularidades y sustentado por el nivel de conocimientos técnicos que el tirador posea, así como por el dominio técnico de los elementos y acciones del combate, que posibiliten la puesta en práctica de los hábitos motores complejos que conforman la respuesta motriz, la cual evidencia la solución mental dada al problema en cuestión.

Tal y como se plantea con anterioridad la táctica es un fenómeno que se da a nivel de corteza donde se analiza toda la información recepcionada por los diferentes analizadores biológico y se traza una acción que de solución a la situación que se plantea, a través de la utilización de una secuencia de elementos técnicos previamente determinadas.

El lograr una armonía técnica es uno de los retos a cumplimentar en la preparación del esgrimista. A pesar de que en una acción varios elementos se ven imbricados, se da una secuencia lógica entre estos. La actualización constante de la información recibida por los diferentes receptores, sea visual, táctil o auditivo y la rapidez con que se analice y se tomen decisiones para responder a la situación a través de la ejecución de elementos técnicos marcará la diferencia entre la obtención del toque y la victoria en el combate.

La competencia de edad juvenil, por las características actuales es de un nivel elevado, por lo que el logro de maestría deportiva a edades cada vez más temprana y su mantención por tiempo prolongado es el principal reto en el que se encuentra el proceso de entrenamiento deportivo actualmente. Al parecer el perfeccionamiento de las habilidades y el rendimiento de las capacidades durante la competencia es el objetivo fundamental en estos tiempos y así lo plantean las exigencias deportivas del mundo actual.

Como el proceso de preparación de los deportistas, ha sido considerado actualmente como proceso pedagógico e intencionado, en nuestro país se norma este proceso a través del Programa de Preparación del Deportista del Esgrimista (PPD) documento que rige la actividad del entrenamiento del esgrimista en el país, donde se declara un grupo de indicaciones para el desarrollo de la preparación del atleta de este deporte. En el mismo se encuentran los objetivos a cumplimentar por modalidades y

categorías competitivas del deporte, además del grado de perfeccionamiento que deben de alcanzar los atletas en sus habilidades según el desarrollo alcanzado.

En este caso la categoría juvenil es concentrada para su entrenamiento en los Centros Únicos de Entrenamientos de Altos Rendimientos, instituciones que tienen como objetivo según PPD:

1. Perfeccionamiento de la preparación física y técnico-táctica del deportista.
2. Conformar una óptima calidad deportiva en los deportistas garantizando el relevo de las selecciones nacionales juveniles o de mayores del país.

Estos objetivos direccionan el trabajo a realizar con los atletas de edad juvenil en busca de la maestría deportiva, pues son la cantera inmediata a formar parte de las representaciones internacionales de nuestro país. Sin embargo el programa determina en sus objetivos la dirección técnico-táctica como un elemento conjunto, aspecto con el cual el autor de esta investigación discrepa porque considera que ambos elementos tiene características diferentes en el proceso de preparación del atleta aunque, se vean de forma compacta durante la ejecución de las acciones en el combate.

En busca de que el atleta juvenil alcance los mejores niveles de excelencia en su accionar combativo el PPD plantea un grupo objetivos para la categoría, pero es de vital importancia que estos objetivos no han cambiado aún cuando han existido a nivel mundial cambios significativos en el proceso de entrenamiento y que los cambios en los implementos electrónicos de la esgrima han llevado a transformar el reglamento técnico del deporte. Estas pueden ser una de las causas de nuestra desaparición de los lugares de élite en la esgrima y aún así los objetivos para la categoría continúan siendo:

Objetivos Generales:

- Consolidar la práctica sistemática de la actividad física como medio de mantener niveles adecuados de salud y empleo del tiempo libre.
- Continuar desarrollando su capacidad de trabajo y la plasticidad en sus movimientos.

Objetivos Específicos:

- Dominar los elementos técnicos tácticos fundamentales de su arma.
- Consolidar los elementos técnicos tácticos estudiados con anterioridad.
- Desarrollar el repertorio técnico táctico acorde a sus particularidades Individuales.

Algo común que contiene estos objetivos, es el trabajo de consolidación de los elementos de orden físico, técnico y táctico. El aumento de su desarrollo en busca de perfeccionar los elementos aprendidos y su correcta puesta en funcionamiento. A partir de estos criterios ya se puede observar una clara intención del proceso a la búsqueda del perfeccionamiento deportivo en estas edades.

El proceso de perfección del entrenamiento deportivo ya ha sido tratado por muchos de los prestigiosos autores que han tratado este tema, por ejemplo (Verichosharisky Y, 1966, 1970, 1985). Plantea que:

“El incremento de la maestría deportiva depende sobre todo de dos factores: el aumento del potencial motriz del deportista y su habilidad para aprovechar de manera eficaz ese potencial en entrenamientos y competiciones. Puesto que con el aumento de la maestría el deportista saca cada vez mayor partido de sus capacidades de trabajo, de forma natural, cualquier sucesivo progreso dependerá cada vez en más medida de ese aumento de potencia”

De esta manera, el aumento del potencial motriz y el perfeccionamiento de la capacidad del deportista de aprovecharlo de forma plena y eficaz se presentan como la constante básica del proceso de entrenamiento, y el grado de aprovechamiento de sus posibilidades motrices como uno de los criterios para juzgar su eficacia. El resto de cuestiones, sin duda alguna importantes que rodean el proceso de entrenamiento, no son más que condicionantes y factores que contribuyen al cumplimiento de esa constante básica.

Entre ellas, la más importante es la potenciación del estímulo del entrenamiento en el organismo que da lugar a un crecimiento exponencial de la curva relativa al resultado deportivo. Ello demuestra que el aumento del potencial motriz del deportista y, por tanto, el progreso de la maestría deportiva exigen un aumento constante del estímulo del entrenamiento en el organismo.

He aquí la ley fundamental del Proceso de Formación de la Maestría Deportiva (PFMD). El contenido completo y la organización de un entrenamiento a largo plazo deben enfocarse hacia la creación de las condiciones razonables para el cumplimiento de esta ley.

Como se aprecia en los criterios expresados por este autor el aumento del potencial motriz del atleta depende del incremento de la intensidad del estímulo, evidenciando así la necesidad de incrementar la carga deportiva para poder llevar al atleta a niveles superiores en su rendimiento, provocando que sus performance sea más efectivo para las exigencias a la que será sometido durante la competencia.

El programa de preparación del deportista también plantea un grupo de volúmenes a utilizar por categoría de edades y etapas de la preparación del atleta. Por ejemplo

Categoría 17-20 (categoría juvenil)

Tiempo total del macrociclo 52 semanas (entre 760 a 800 horas de trabajo).

Desglose del tiempo por actividad

Preparación	Periodo Preparatorio De 28 a 38 semanas		Periodo Competitivo o De 13 a 18 semanas	Periodo de tránsito De 4 semanas
	General	Especial		
Física Gral.	27-30 %	10-15 %	5-10 %	70-80 %
Física Espec.	22-25 %	20-30 %	10-15 %	10-20 %
Técnico-Tác.	42-50 %	52-69 %	72-84 %	5-10 %
Teórica	1-3 %	1-3 %	1-3 %	-

Como se aprecia en esta tabla los volúmenes expresados por ese documento son muy generales y no van a la especificidad de cómo trabajar estos elementos dentro de la unidad de entrenamiento, con respecto a su frecuencia, dosificación y actividad a realizar. Así queda a consideración de los entrenadores la manera de cumplimentar los volúmenes orientados para el cumplimiento de todos los tipos de preparación.

Si bien en la esfera internacional actual los atletas de categoría juvenil tienen un sin número de competiciones, con tanta calidad como los de la categoría mayores, entonces es de vital importancia lograr un perfeccionamiento deportivo con el objetivo de alcanzar la maestría deportiva. Esta situación se expresa al observar la abismal salida de nuestros atletas de categoría internacional tanto de mayores como juvenil, de las listas del ranking mundial del deporte, lo que nos lleva a plantearnos la siguiente interrogante ¿la esgrima cubana está a tono con los cambios ocurridos internacionalmente relacionados en la preparación de nuestros atletas?, ¿son suficientes los volúmenes orientados por el PPD para lograr un atleta de elite mundial en esta categoría?

Valdría la pena hacer un análisis de los principales exponentes de la esgrima mundial actual en este deporte y a su proceso de preparación, así encontrar las posibles diferencias que nos han limitado el alcance de mejores logros deportivos en este deporte, agravados después de los cambios introducidos en el funcionamiento

del aparato electrónico registrador de toques que indujo a un cambio en la reglamentación técnica del deporte, cambios que al parecer no nos hemos adaptado.

Según las consideraciones de este autor sobre la base de su experiencia en el trabajo con la categoría juvenil en la modalidad florete los volúmenes planteados por el PPD para la preparación general de las floretistas juveniles, no satisfacen el alcance del esgrimista mundial deseado, determinando como principal aspecto que ese atleta ya tiene varios años de entrenamiento y que una preparación general extensa no es necesaria, sino que se debe priorizar la preparación especial, técnica en busca del aumento del rendimiento y la maestría deportiva.

La aplicación de cargas deportivas más acordes a las situaciones actuales de este deporte a nivel internacional, sin duda son elementos que se deben de resolver en el entrenamiento. La preparación debe ser lo más similar posible a la competencia solo así el organismo podrá adaptarse fisiológica, psicológica y físicamente a las condiciones reales de la competencia, alcanzando un mayor rendimiento en la misma.

1.2 Análisis de la situación actual a nivel internacional del florete en competencias después las modificaciones del tiempo en el aparato electrónico.

El florete es un arma deportiva de punta. La aplicación de los toques de punta y la pequeña área de toque valido (en comparación con otros tipos de armas) crean magnificas condiciones para defenderse y dificultar el acceso de los toques en el ataque. En el florete se combate en una distancia relativamente mas corta que en los demás tipos de armas y según lo establecido, en general no se recurre a retiradas profundas, por lo que el combate entre los floretistas se diferencia por una gran tensión.

En el florete, en muchos casos, el esgrimista está forzado a orientarse no solo sobre la base de sensaciones táctiles y cinéticas de la mano armada, que surgen en el combate de las hojas. La exactitud, la complejidad y la limitación del espacio de los movimientos a realizar con el arma, demandan del esgrimista una alternancia continuada de contracciones y relajamientos de los músculos de los dedos y de la mano, siendo estos rasgos típicos de la técnica del florete. La dificultad de esta técnica se intensifica por la necesidad de accionar con frecuencia en las proximidades inmediatas del contrario que crean intencionalmente los floretistas para esquivar los toques.

La diversidad de las acciones defensivas finalizadas en la sucesión de defensa directa y circulares con el desplazamiento hacia delante y hacia atrás, y de distintos tipos de desviaciones, fuerza al esgrimista a prever con más frecuencia, más que detectar las acciones defensivas del contrario para la ejecución exitosa del ataque. La técnica del florete demanda un estudio y un dominio duradero.

El sistema de competencia que se desarrolla en este deporte, desde sus inicios ha sufrido muchos cambios. En estos momentos las competencias individuales se realizan en dos días, el primer día se llevan a cabo las pruebas eliminatorias en pules a 5 toques, donde se eliminan el veinte por ciento de los atletas, continúan con eliminatorias directas a quince toques hasta quedar solo cuarenta y ocho tiradores.

Participan todos los competidores excepto los dieciséis primeros del ranking mundial. El segundo día estos cuarenta y ocho tiradores se suman a los primeros dieciséis que por su ubicación en el ranking solo compiten a partir del cuadro de sesenta y cuatro. Esta es una de las razones por las cuales solo se analizan a estos dieciséis atletas en asaltos de quince toques durante varias competencias internacionales con el objetivo de realizar un análisis de los principales recursos técnicos utilizados durante las mismas como patrón a considerar por sus resultados actuales.

Durante la investigación se tomaron de forma intencional para la observación a dieciséis atletas, miembros de las selecciones nacionales de sus respectivos países. Lógicamente estos se encuentran ubicados entre los primeros en el ranking del mundo y participan en el noventa y cinco por ciento de los torneos y campeonatos oficiales que organiza la Federación Internacional de Esgrima (FIE) y el ochenta por ciento de estos se han mantenido durante estos últimos años entre los primeros del ranking. La observación a estos atletas (Anexo 1) se realizó en las siguientes competencias.

- *Copa del Mundo Villa de La Habana 2005.*
- *Torneo Clase "A" en Paris, Francia en el 2006.*
- *Copa del Mundo Villa de la Habana. Cuba en el año 2006.*
- *Copa del Mundo Villa de La Habana. Cuba 2007*
- *Copa del Mundo Villa de La Habana. Cuba en el año 2008.*
- *Juegos Olímpicos de Beijing. China 2008.*
- *Copa del mundo Villa de la Habana. Cuba 2009.*
- *Campeonato del Mundo en Atalaya. Turquía. 2009.*

La mayoría de estos atletas y sus entrenadores fueron entrevistados (Anexo 2) con el objetivo de determinar los principales elementos técnicos empleados en sus acciones y como las desarrollaban.

En el año dos mil cinco estos atletas fueron observados en la Copa del Mundo Villa de La Habana

Estos atletas efectuaron un sesenta y siete por ciento de ataques, un veintiséis por ciento de defensa y solo un seis por ciento de acciones de contraataque. El cincuenta y dos por ciento de estos ataques fueron directos, es decir, acciones simples que se efectúan en un solo tiempo de esgrima y fueron dirigidos a los sectores cuatro, tres y dos, un dieciocho por ciento se ejecutaron por pase y fueron dirigidos a los sectores tres y dos, otro trece por ciento de estas acciones ofensivas las realizaron en forma de cupe y se dirigieron al sector tres. Un veintiuno por ciento

acciones de defensas, de estas, treinta y uno por ciento defensas de cuarta, veintidós por ciento circulares de sexta, nueve por ciento séptima, ocho por ciento octava y treinta por ciento primas .(Tabla 1)

Por lo general las acciones defensivas en este caso siempre fueron dirigidas a los sectores tres, dos y E. Solo un nueve por ciento del total de sus acciones fueron de contraataques de forma simple haciendo fallar al contrario o aprovechando las ejecuciones de acciones de ataques combinadas llevadas a cabo por sus oponentes.

(Tabla 1)

RESUMEN INDIVIDUAL DE LAS ACCIONES Copa del Mundo Villa de La Habana. Cuba. 2005									
ATAQUE				DEFENSA			CONTRAATAQUE		
No	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	76	68	89	25	10	40	15	9	60
2	72	62	86	30	20	67	9	3	33
3	64	58	90	45	35	78	12	6	50
4	71	62	89	30	10	33	12	6	50
5	69	52	75	25	20	80	21	9	43
6	74	62	83	40	35	87	12	3	25
7	76	49	64	25	20	80	18	9	50
8	68	41	60	25	15	60	6	3	50
9	66	41	62	30	20	67	9	3	25
10	54	39	72	20	10	50	9	6	67
11	78	43	55	18	12	67			
12	75	45	60	36	24	67	3	3	100
13	64	47	73	18	6	33	12	9	75
14	62	48	77	54	36	67			
15	58	41	71	42	24	57	9	3	33
16	59	35	59	25	10	40	9	6	67
Total	1086	793	72	488	307	69	156	78	45

Las siguientes observaciones se realizaron en el Torneo Clase "A" en Paris, Francia en el año dos mil seis.

Nuevamente estos atletas se apoyaron en el ataque para alcanzar sus resultados, utilizando el sesenta y siete por ciento de las acciones efectivas empleadas, otro veintiséis por ciento en defensas y seis por ciento en contraataques. El cuarenta y nueve por ciento de estos ataques fueron directos, el veintiuno por ciento por pase, dieciséis por ciento de cupe y catorce por ciento de tomas y batimentos, estas acciones se dirigieron a los sectores tres, cuatro, E y dos. (Tabla 2)

A la defensa utilizaron el veintiuno por ciento del total de las acciones , de estas treinta y nueve por ciento cuarta, diecinueve por ciento circulares de sexta, ocho por ciento séptima, veinticinco por ciento primas y nueve por ciento octava. Estas acciones fueron dirigidas a los sectores cuatro, tres, dos y E. Al contraataque reaccionaron de manera similar a la competición anterior, solo el once por ciento del total de las acciones efectivas y como antes dirigidas a los sectores tres, dos y cuatro.

(Tabla 2)

RESUMEN INDIVIDUAL DE LAS ACCIONES									
Clase A Paris. Francia. 2006									
ATAQUE				DEFENSA			CONTRAATAQUE		
No	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo
1	66	42	64	36	24	67	16	8	50
2	102	54	53	24	18	75	12	8	67
3	90	60	67	36	24	67	12	4	33
4	72	48	67	18	18	100	8	8	100
5	72	36	50	30	30	100	8	8	100
6	102	60	59	42	18	43	20	16	80
7	60	48	80	24	24	100	16	8	50
8	84	54	64	30	24	80	12	8	67
9	84	60	71	24	24	100	16	4	25
10	84	66	79	24	18	75	16	4	25
11	78	48	62	30	12	40	7	3	42
12	66	30	45	24	12	50	16	12	67
13	90	54	60	36	18	50	8	4	50
14	60	31	52	21	12	57	11	5	45
15	77	46	60	19	11	59	9	2	22
16	72	36	50	25	14	56	13	6	46
Total	1259	773	61	443	301	70	216	76	54

Las próximas observaciones se realizaron en la Copa del Mundo Villa de la Habana. Cuba en el año dos mil seis.

Setenta y tres por ciento del total de las acciones empleados en el ataque, de ellos cincuenta y uno por ciento en ataques directos, quince por ciento por pase, dieciocho por ciento de cupe y el dieciséis por ciento restante se efectuaron con tomas y batimentos. En defensa utilizaron el diecinueve por ciento del total de las acciones efectivas estas se repartieron de la siguiente forma, cuarenta y uno por ciento cuarta, dieciocho por ciento circulares de sexta, ocho por ciento séptima, veinticuatro por ciento primas y nueve por ciento octava. Estas se dirigieron a los sectores cuatro, tres, E, y dos. (Tabla 3)

En los contraataques utilizaron el siete por ciento de las acciones efectivas, nuevamente haciendo fallar a los contrarios y utilizando sus ejecuciones combinadas. Estas acciones fueron dirigidas a los sectores tres, cuatro y dos.

(Tabla 3)

RESUMEN INDIVIDUAL DE LAS ACCIONES									
Copa del Mundo Villa de La Habana. Cuba. 2006									
	ATAQUE			DEFENSA			CONTRAATAQUE		
No	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	84	66	79	36	18	50	8	4	50
2	90	78	87	24	6	25	16	4	25
3	84	54	64	30	24	80	12	7	58
4	96	72	76	24	6	25	20	8	40
5	102	72	71	30	18	60	14	6	43
6	78	66	85	12	12	100	12	4	25
7	84	60	71	30	6	20	16	4	25
8	78	54	69	36	24	67	11	3	27
9	72	48	67	42	24	57	24	12	50
10	96	42	43	42	30	71	20	8	40
11	102	66	65	24	18	76	9	6	67
12	84	54	64	30	18	60	12	12	100
13	90	60	67	36	12	33	8	4	50
14	90	66	73	30	12	40	11	11	100
15	95	70	74	24	6	25	16	4	25
16	89	64	72	31	26	84	15	8	53
Total	1324	992	75	481	260	54	224	105	47

Copa del Mundo Villa de La Habana. Cuba 2007

Los tiradores efectuaron el sesenta y nueve por ciento de las acciones en ataques, de estas, el cincuenta por ciento fueron de forma simple y dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos, un quince por ciento se realizaron en forma de pase y fueron dirigidos a los sectores dos, tres y cuatro, otro dieciocho por ciento en forma de cupe, dirigidos a los sectores E, cuatro y tres. El restante diecisiete por ciento con tomas y batimentos, dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos. (Tabla 4)

En la defensa emplearon el veintitrés por ciento del total de las acciones, efectuando el treinta y siete por ciento de estas en la cuarta, dirigidas a los sectores dos, tres, cuatro y E. Otro diecinueve por ciento de las defensas fueron circular de sexta, dirigidas a los sectores E, tres, dos y cuatro, un diecisiete por ciento se repartieron de forma equilibrada entre séptimas y octavas y se dirigieron a los sectores uno, dos,

tres y E. Veintisiete por ciento fueron primas y dirigidas a los sectores E, cuatro y dos.

(Tabla 4)

RESUMEN INDIVIDUAL DE LAS ACCIONES									
Copa del Mundo Villa de La Habana. Cuba 2007									
	ATAQUE			DEFENSA			CONTRAATAQUE		
No	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	78	54	69	36	30	83	12	4	33
2	84	60	71	42	18	42	16	8	50
3	102	72	70	24	12	50	12	4	33
4	84	60	71	24	24	100	12	4	33
5	66	42	63	36	30	83	4	1	25
6	78	54	69	18	18	100	16	12	75
7	72	48	66	18	15	83	8	3	37
8	66	42	63	42	36	86	8	5	62
9	72	48	66	18	15	83	12	8	67
10	84	60	71	24	18	75	20	8	40
11	102	66	64	24	18	75	8	3	37
12	78	54	69	30	24	80	16	8	50
13	60	30	50	12	9	75	20	16	80
14	96	72	75	36	12	33	12	4	33
15	84	72	85	24	6	25	8	7	87
16	90	81	90	30	14	47	16	7	43
Total	1296	915	71	438	299	68	200	102	51

Observaciones efectuadas en la Copa del Mundo Villa de La Habana. Cuba en el año dos mil ocho.

En esta ocasión los atletas analizados estuvieron estables con respecto a las observaciones anteriores desplegaron en el ataque el sesenta y nueve por ciento de las acciones efectivas consiguiendo un cincuenta y cuatro por ciento de ataques directos dirigidos a los sectores tres, dos, cuatro, y uno, un dieciocho por ciento por pase repartidos entre los sectores dos y tres, un veinte por ciento en forma de cupe dirigidos a los sectores tres, cuatro, E y dos, el diez por ciento con tomas y batimentos directos y por pase dirigidos a los sectores dos y tres.

A la defensa aunque hemos notado su paulatina disminución ocurre algo importante, es que a pesar de su menor ejecución estos atletas van aumentando su por ciento de efectividad, esta vez solo el veinticinco por ciento del total de las acciones fueron en defensa, de estas el cuarenta y dos de cuarta, dirigidas al sector E y tres, el diecisiete circulares de sexta dirigidas al sector E, dos, tres y cuatro, el quince por

ciento séptimas y octavas colocadas en los sectores uno y dos, y el veintisiete por ciento primas dirigidas a los sectores E, tres, cuatro y dos. (Tabla 5)

En las acciones de contraataques utilizaron solo el seis por ciento del total de las acciones, de igual manera arrestos sobre acciones combinadas de sus contrarios, dirigidos a los sectores tres, E y cuatro.

(Tabla 5)

RESUMEN INDIVIDUAL DE LAS ACCIONES									
Copa del Mundo Villa de La Habana. Cuba 2008									
	ATAQUE			DEFENSA			CONTRAATAQUE		
No	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	78	55	70	40	30	75	5	4	80
2	84	49	58	36	25	69	11	7	64
3	102	69	68	30	19	63	10	3	30
4	72	60	83	26	20	77	9	6	67
5	66	46	70	41	32	78	4	4	100
6	96	71	74	17	9	53	6	2	33
7	60	47	78	23	12	52	9	2	22
8	75	54	72	42	35	83	5	1	25
9	80	35	43	35	21	60	8	5	62
10	66	36	54	20	11	55	10	8	80
11	70	41	58	19	14	74	7	5	71
12	61	29	47	37	24	65	11	7	64
13	59	40	68	25	16	64	4	3	75
14	83	68	82	30	13	43	8	6	75
15	91	73	80	18	7	39	12	4	33
16	70	50	71	21	9	43	6	2	33
Total	1213	823	68	460	297	64	125	69	55

Observaciones realizadas en los Juegos Olímpicos de Beijing. China 2008.

Primero destacar la importancia de estos Juegos, por lo que significa la gloria olímpica y segundo que su puntuación vale doble para el ranking mundial y el interés particular que prestan los atletas por ubicarse en el podio de premiaciones.

Partiremos de que el sistema de competencia para este tipo de evento es diferente en nuestro deporte, es el único torneo oficial de la Federación Internacional de Esgrima que otorga solo tres medallas y no cuatro como en el resto de los torneos y su modo de clasificación es diferente. Solo se clasifican los primeros dieciséis del ranking del mundo y el resto de los clasificados se escogen solo los dos mejores

ubicados en el ranking del mundo por sus respectivas áreas geográficas más los atletas que se clasifican como integrantes de sus respectivos equipos.

Esta vez se emplearon de buena manera en el ataque, utilizando el setenta y dos por ciento de las acciones efectivas, con el cincuenta y cuatro por ciento de ataques directos dirigidos a los sectores tres y cuatro preferentemente, utilizaron otro ocho por ciento por pase dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos, efectuaron además un veinte por ciento con ataques de cupe dirigidos a los sectores E, tres, cuatro y dos, el restante diecisiete por ciento fueron ataques con tomas y batimentos y se dirigieron a los sectores E, cuatro, tres y dos. (Tabla 6)

En la defensa emplearon solo el veinte por ciento del total de las acciones, de este el cuarenta por ciento fueron cuartas dirigidas a los sectores cuatro, tres y dos, diecisiete por ciento circulares de sexta dirigidas a los sectores E, tres, dos y cuatro, otro diecisiete por ciento repartidas entre séptimas y octavas dirigidas a los sectores uno, dos y cuatro. El veintisiete restante fueron primas dirigidas a los sectores E, tres, cuatro y dos. En los contraataques se empleo el ocho por ciento, arrestos, simples y desapariciones dirigidas al sector cuatro, tres y dos.

(Tabla 6)

RESUMEN INDIVIDUAL DE LAS ACCIONES									
Juegos Olímpicos Beijing. China 2008									
	ATAQUE			DEFENSA			CONTRAATAQUE		
No	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	84	54	64	30	18	60	12	12	100
2	90	60	67	36	12	33	8	4	50
3	90	66	73	30	12	40	11	11	100
4	95	70	74	24	6	25	16	4	25
5	89	64	72	31	26	84	15	8	53
6	76	68	89	25	10	40	15	9	60
7	72	62	86	30	20	67	9	3	33
8	64	58	90	45	35	78	12	6	50
9	71	62	89	30	10	33	12	6	50
10	69	52	75	25	20	80	21	9	43
11	74	62	83	40	35	87	12	3	25
12	90	60	67	36	12	33	8	4	50
13	90	66	73	30	12	40	11	11	100
14	95	70	74	24	6	25	16	4	25
15	89	64	72	31	26	84	15	8	53
16	66	46	70	41	32	78	4	4	100
Total	1304	984	75	508	282	55	197	106	54

Las observaciones fueron efectuadas en la Copa del mundo Villa de la Habana. Cuba 2009.

Nuevamente estos atletas incrementan sus acciones ofensivas al utilizarlas en el setenta y seis por ciento del total de las acciones efectivas. De estas el cincuenta uno por ciento, acciones simples dirigidas a los sectores tres, cuatro y dos, otro doce por ciento ataques por pases dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos, un diecinueve por ciento fueron ataques de cupe dirigidos a los sectores E, cuatro, dos y tres, el restante dieciocho por ciento se utilizaron en ataques con batimentos y tomas, dirigidos a los sectores tres, cuatro, E y dos. (Tabla 7)

Una vez mas bajó el por ciento de defensas para un dieciséis por ciento en total de la acciones efectivas, de estas el cuarenta y uno por ciento fueron cuartas dirigidas a los sectores tres, cuatro E, y dos, otro diecinueve por ciento fueron circulares de sexta dirigidas a los sectores E, tres, dos y cuatro, veinticinco por ciento fueron primas dirigidas a los sectores E, tres, cuatro y dos y el restante quince por ciento se repartieron de manera equilibrada en séptimas y octavas dirigidas a los sectores uno, dos y cuatro. De igual manera disminuyeron los contraataques a un seis por ciento y fueron dirigidos a los sectores tres y cuatro.

(Tabla 7)

RESUMEN INDIVIDUAL DE LAS ACCIONES									
Copa del Mundo Villa de La Habana. Cuba 2009									
	ATAQUE			DEFENSA			CONTRAATAQUE		
No	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	84	66	79	36	18	50	8	4	50
2	90	78	87	24	6	25	16	4	25
3	84	54	64	30	24	80	12	7	58
4	96	72	76	24	6	25	20	8	40
5	102	72	71	30	18	60	14	6	43
6	78	66	85	12	12	100	12	4	25
7	84	60	71	30	6	20	16	4	25
8	66	42	63	42	36	86	8	5	62
9	72	48	66	18	15	83	12	8	67
10	84	60	71	24	18	75	20	8	40
11	102	66	64	24	18	75	8	3	37
12	78	54	69	30	24	80	16	8	50
13	60	30	50	12	9	75	20	16	80
14	96	72	75	36	12	33	12	4	33
15	84	72	85	24	6	25	8	7	87
16	90	81	90	30	14	47	16	7	43
Total	1350	993	74	426	212	50	218	103	47

Las observaciones fueron efectuadas en el Campeonato del Mundo en Atalaya, Turquía. 2009.

En esta ocasión los atletas observados emplearon en el ataque el sesenta y ocho por ciento de las acciones efectivas, de igual manera el mayor por ciento fueron ataques directos con cincuenta y dos, dirigidos a los sectores tres, cuatro, y dos. Dieciséis por ciento de ataque con batimentos y tomas dirigidos a los sectores E, tres, cuatro y dos. Un doce por ciento de ataques por pase, dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos. Y un veinte por ciento fueron ataques de cupe dirigidos a los sectores tres, cuatro, E y dos. (Tabla 8)

En la defensa utilizaron el veinticinco por ciento de las acciones efectivas, de estas el treinta y nueve por ciento fueron cuartas dirigidas a los sectores tres, cuatro, E y dos, un veintidós por ciento en defensas circulares de sexta, dirigidas a los sectores E, dos y tres, otro quince por ciento empleados en defensas de octavas y séptimas, dirigidas a los sectores uno, dos y E. Y el restante veintidós por ciento fueron primas, dirigidos a los sectores E, tres, cuatro y dos. Un bajo seis por ciento de contraataques dirigidos a los sectores tres, dos y cuatro.

(Tabla 8)

RESUMEN INDIVIDUAL DE LAS ACCIONES									
Campeonato del Mundo Turquía 2009									
	ATAQUE			DEFENSA			CONTRAATAQUE		
No	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	78	55	70	40	30	75	5	4	80
2	84	49	58	36	25	69	11	7	64
3	102	69	68	30	19	63	10	3	30
4	72	60	83	26	20	77	9	6	67
5	66	46	70	41	32	78	4	4	100
6	96	71	74	17	9	53	6	2	33
7	60	47	78	23	12	52	9	2	22
8	75	54	72	42	35	83	5	1	25
9	66	42	64	36	24	67	16	8	50
10	102	54	53	24	18	75	12	8	67
11	90	60	67	36	24	67	12	4	33
12	72	48	67	18	18	100	8	8	100
13	72	36	50	30	30	100	8	8	100
14	102	60	59	42	18	43	20	16	80
15	60	48	80	24	24	100	16	8	50
16	84	54	64	30	24	80	12	8	67
Total	1281	853	67	495	320	65	163	79	48

Después de repasar el comportamiento técnico de estos atletas en varios de los torneos mas importantes que organiza la federación internacional es evidente que el florete moderno se ha convertido en un arma eminentemente ofensiva atendiendo a los altos por cientos que los tiradores expusieron en los ataques. A su vez es muy importante destacar que los ataques simples como ya explicamos, los que se realizan en un solo tiempo de acción fueron los más empleados ocupando estos más del cincuenta por ciento de las acciones ofensivas. Por lo que pudimos determinar que además de ofensivos estos tiradores desarrollan sus sistemas técnicos bajo condiciones que les permiten conseguir altos niveles de efectividad en un solo tiempo de acción, explotando al máximo las acciones simples.

Pudimos ver también algo en lo que debemos insistir en nuestros entrenamientos y es que estos atletas utilizan mucho los ataque continuados o repris de ataques, aprovechando la demora en las respuesta de sus oponentes ya sea en la contestación o en las ripostas.

En la defensa debemos destacar varios aspectos importantes, ocurre que las observaciones realizadas dejaron claro que desde los cambios efectuados en el año dos mil cuatro, donde se redujo el tiempo en la convención del aparato electrónico y se aumento el tiempo de contacto en la punta del florete, se utilizan cada vez menos las defensas aunque es muy importante decir que su por ciento de efectividad es cada vez mas alto, es decir estos atletas ejecutan menos acciones defensivas pero con mayores niveles de efectividad.

Utilizan mucho más las defensas de cuarta y circular de sexta lo que prueba el retorno a la ejecución clásica de los movimientos que en años anteriores estaban desapareciendo, el resto de las defensas se utilizan pero con mucho menor porcentaje de ejecución. Y que a nuestro entender esto se debe a que al disminuir la cantidad de ataques combinados disminuyen las defensas de corte. Debemos decir además que el mayor y mejor trabajo de desplazamiento que han incorporado estos

esgrimistas a sus planteamientos técnicos hacen que la mayor efectividad en los ataques haga disminuir las acciones defensivas.

Algo similar ocurre con los contraataques que ya hasta para algunos de estos esgrimistas han desaparecido, por supuesto en dependencia del nivel del contrario, sin olvidar que siempre son de exigencia. En sentido general los contraataques se realizan con muy poca frecuencia teniendo en cuenta lo antes explicado sobre los ataques, aunque los contraataque se realizan con muy poca frecuencia estos son de alto por ciento de efectividad.

Algo importante para destacar de lo que hasta este momento no habíamos abordado, que no se recoge en el protocolo de observación pero que es también importante, es una acción que su por ciento es muy bajo y que consideramos hablar de ello. La *remisa*, acción que ocurre a continuación de un ataque o después de la respuesta de una defensa. Tenemos la certeza que ocurren con tan poca frecuencia debido a los altos por ciento de efectividad de estos floretistas tanto en las defensas como en los ataques.

También es evidente la acertada elección que utilizan en el momento de elegir a que sector de la superficie valida van a dirigir sus toques, con que frecuencia las realizan y como las distribuyen. Estos atletas son bien selectivos con sus acciones y mantienen tan excelente concentración que son capaces de eslabonar sistemas técnicos, estratégicos y tácticos durante uno o más combates para el caso de los encuentros por equipos.

Las leyes generales de la Educación Física tienen en el entrenamiento deportivo una forma especial y singular de manifestación. Esto esta plenamente fundamentado al analizar las características y la esencia de los principios generales de la Educación Física, con los rasgos propios del proceso de preparación deportiva.

El entrenamiento deportivo tiene su propio sistema de principios, este surge de la necesidad de concretar los principios generales de la enseñanza y aplicarlos al proceso especializado del adiestramiento. Es de gran importancia la comprensión clara de todos los principios del entrenamiento, además, es de vital importancia para el trabajo del entrenador, ya que la vulneración de los mismos conlleva a errores graves en el proceso de preparación del deportistas.

1. Principios del nivel de dirección con vistas a logros superiores.
2. Principios del aumento gradual y progresivo de las cargas.
3. Principios de la continuidad del proceso de entrenamiento.
4. Principios del cambio ondulatorio de las cargas de entrenamientos.
5. Principios del carácter cíclico del proceso de entrenamiento.
6. Principio de la unidad de la preparación general y especial.
7. Cientificidad.

La esencia del principio de la continuidad del proceso de entrenamiento se explica como proceso de entrenamiento ininterrumpido. Este solo interrumpe al dar paso al descanso o sea, que este principio es la combinación de la actividad física con el descanso, siempre que este corresponde a la recuperación de la capacidad de trabajo del organismo. El sentido de este consiste en plantear al organismo exigencias muy grandes y obtener, en consecuencias, un potente auge de la capacidad de trabajo durante el régimen de trabajo. Por lo que tal régimen de las cargas de entrenamiento se puede considerar racional en ciertas condiciones.

Las tareas de enseñanza deportiva de la esgrima están determinadas por lo siguiente.

1. Dominio de la técnica y la táctica de la esgrima.
2. Fortificación de la salud y el desarrollo de cualidades físicas.
3. Desarrollo de cualidades morales y volitivas.

4. Transmisión de los conocimientos en las cuestiones fundamentales de la teoría y la metodología de la esgrima.
5. Contribución de la integridad del esgrimista.

La enseñanza de la esgrima representa un proceso pedagógico complejo, en el cual se utilizan distintos medios y métodos de educación física, y de la propia esgrima en general. El proceso de enseñanza correctamente organizado y sistemáticamente conducido, crea las premisas hacia un perfeccionamiento y alcance posterior de elevados resultados deportivos.

El entrenamiento representa a un prolongado proceso pedagógico que determina el cumplimiento de objetivos del desarrollo y perfeccionamiento:

1. De las prácticas y habilidades técnico - deportivas y tácticas.
2. De cualidades físicas.
3. De cualidades morales y volitivas.

El trabajo de entrenamiento en la esgrima debe organizarse de forma tal que, simultáneamente con la solución de tareas especiales, se resultan las tareas generales más importantes, el mejoramiento del estado general de salud y la educación de los estudiantes. Solamente una lucha constante por la armónica solución de estas tareas, la correcta utilización de los diferentes medios y métodos, conjuntamente con un serio trabajo educativo, pueden suministrar el hábito del perfeccionamiento deportivo del esgrimista y la obtención de resultado que se encuentren a la altura de la esgrima internacional más depurada. La preparación técnica se ha convertido en un eslabón fundamental de la preparación general del deportista, esta cobra mayor importancia en el deporte actual ya que actúa como un factor determinante en el rendimiento actual y aún más, en el triunfo deportivo.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente nos hemos dado a la tarea de modificar en nuestro sistema de entrenamiento los componentes técnicos empleados

por estos atletas de gran nivel, evidentemente partiendo de las características y condiciones de nuestros atletas.

Es importante destacar que este trabajo fue apoyado por algunos miembros del colectivo de entrenadores del área de florete en la provincia Santiago de Cuba fundamentalmente del florete Juvenil Femenino, lógicamente con la aprobación de la comisión técnica provincial y otros entrenadores de experiencia justificada y de grandes conocimientos de la materia, de incluir en nuestro sistema de entrenamientos elementos que están estrechamente vinculado con los datos recopilados en el protocolo de observación.

Primeramente en el año dos mil nueve hicimos la selección de las atletas con las que contaríamos para llevar adelante este trabajo, para lo cual escogimos seis atletas, cuatro juveniles y dos ultimo año escolar entonces estudiantes de la ESPA provincial, de ellas cuatro con dos competencias de experiencias como máximo, las restantes nunca habían competido para ese momento.

Capítulo 2

En este capítulo se expondrán las modificaciones que por el desarrollo de la investigación deben de sustentar el entrenamiento de las floretistas de la categoría juvenil a partir de las nuevas modificaciones en el aparato electrónico registrador de toques y en correspondencia con el desarrollo técnico de los atletas de élite mundial.

Para poder llegar a determinar estos fundamentos se hizo necesario el empleo de un grupo de métodos científicos que permitieron recopilar y analizar la información necesaria para el desarrollo de la investigación, y la elaboración del informe final de la investigación para mostrar sus resultados. También se muestra la metodología seguida para la determinación de los fundamentos que debe de sustentar el entrenamiento del grupo de atleta estudiado.

2.1 Muestra y metodología

Para desarrollar este trabajo seleccionamos de forma directa 6 atletas, floretistas juveniles, femeninas de Santiago de Cuba, en su momento estudiantes de la ESPA provincial y los resultados fueron recopilados en 6 competencias efectuadas en nuestro país, dos de ellas con participación internacional.

A partir de las observaciones y entrevistas realizadas, conjunto a los elementos fundamentados a través de la teoría se revelan las modificaciones técnicas que deben regir el entrenamiento de las floretistas juveniles a partir de las modificaciones del aparato eléctrico registrador de toque, ya que se constató que los principales elementos que tratan estos entrenadores durante sus procesos de entrenamientos son los que se reflejan durante las observaciones de las principales acciones realizadas por estos atletas durante sus competencias, empleando la preparación especial con volúmenes en función de la actividad competitiva.

Posteriormente estas modificaciones fueron aplicadas al entrenamiento de las atletas juveniles y se comprobaron durante el análisis de un grupo de competencias nacionales como:

- Copa juvenil Santiago de Cuba y Copa de Granma 2009.
- Juegos Escolares Nacionales y Copa Granma 2010.
- Olimpiada del Deporte Cubano y Copa Mártires de Barbados 2010.
- Juegos Escolares Nacionales y Copa Tele Cristal 2010.
- Campeonato Nacional Primera Categoría Cienfuegos.
- Juegos Nacionales Juveniles Matanzas, Copa Granma y Tope Provincias Orientales 2011

Así se comprobó la eficacia de las modificaciones empleadas durante la preparación.

Los resultados de los mismos se establecen a través de una comparación entre los principales elementos técnicos empleadas por atletas de la elite mundial y las atletas de la provincia Santiago de Cuba en sus competencias preparatorias y fundamentales de carácter nacional.

Para la investigación se emplearon métodos del nivel teórico, empírico y técnicas de investigación que propiciaron la obtención y análisis de la información adquirida así como la selección de esta información para la elaboración del informe final de este trabajo.

Métodos del nivel teórico:

El empleo del método Inductivo-Deductivo permitió determinar ciertas concepciones y posiciones adoptadas a consecuencia de criterios y apreciaciones de determinados

autores y los objetivos de la investigación y así determinar nuevos criterios a partir de los elementos analizados y ya tratados por la ciencia con anterioridad.

Durante la investigación se hace un riguroso análisis y selección de las bibliografías consultadas y otras fuentes de información acerca del tema con el fin de obtener la información necesaria acerca del tema y seleccionar la síntesis de lo más relevante del análisis para determinar su inclusión a la hora de realizar el informe final. Toda esta actividad fue desarrollada a través del método investigativo Análisis-Síntesis.

La Revisión documental: se empleo en la búsqueda dentro del Programa de Preparación del Deportista, libros y otros documentos oficiales y no oficiales de elementos encaminados a los fundamentos técnicos y tácticos que deben regir el entrenamiento de las esgrimistas juveniles a partir de las modificaciones del aparato electrónico registrador de toques. Además se analizaron también los planes de entrenamiento de los entrenadores para ver como estos planificaban dicho proceso. La búsqueda de información que constituiría la base de los fundamentos a determinar quedaría bajo la dirección de este método.

Métodos del nivel empírico:

La Observación concedió el análisis de determinados criterios durante el diagnóstico, permitió la recopilación de datos mediante el protocolo de observación y a la hora de comprobar los resultados de las competencias de los atletas luego de haber entrenado bajo los fundamentos planteados por la investigación.

Se hizo necesario el empleo del método de Medición para determinar los niveles de efectividad durante las observaciones y para determinar en que porcentaje se realizaban un grupo de acciones dentro de la competencia por los atletas extranjeros y las investigadas a nivel nacional.

Estadísticos matemáticos:

La Estadística descriptiva se emplea con el objetivo de ilustrar una serie de datos como como porcentaje y sumas de datos que ayudan a interpretar el fenómeno analizado.

Técnicas

Por su parte las entrevistas se manejaron para la obtención de determinados criterios acerca del tema analizado con el objetivo de buscar en la experiencia de atletas de elite y sus entrenadores elementos que aportaran al tema fundamentos sólidos , basado en la veracidad de la practica como criterio de la verdad.

2.2 Modificación de las cargas de entrenamiento técnico en las floretistas de Santiago de Cuba a partir de las modificaciones del tiempo de impacto y bloqueo del aparato registrador de toques.

A partir de los elementos recogidos a través de la observación y entrevistas realizada a atletas de elite mundial y sus entrenadores, se pudo constatar que existen un grupo de elementos técnicos que caracterizan la esgrima moderna luego de los cambios realizados al reglamento técnico, producto a las transformaciones realizadas al aparato registrador de toques empleado en el deporte.

Luego de este exhaustivo análisis, podemos plantear que es necesario dedicarles mayor tiempo de trabajo durante el entrenamiento a un conjunto de actividades que garantizaría el estado optimo de la forma deportiva de las atletas juveniles en correspondencia con los atletas de elite mundial de su categoría, trabajo dedicado al perfeccionamiento de sus habilidades técnicas que deben desarrollarse en el proceso de perfección del entrenamiento deportivo bajo la ley fundamental de Proceso de Formación de la Maestría Deportiva como plantea los objetivos de la categoría y exige el régimen competitivo internacional actualmente.

Tomando como base los elementos antes planteados se determina que los fundamentos bajo los cuales debe de ser desarrollado el entrenamiento de las floretistas juveniles de Santiago de Cuba son los siguientes:

- *Incrementar los por cientos de trabajo de desplazamiento en nuestro sistema de entrenamiento.*
- *Interiorizar la total dependencia del contrario en el momento de ejecución de cualquier elemento técnico.*
- *Trabajar la individualización durante el proceso de entrenamiento.*
- *Desarrollar la mayor cantidad de elementos técnicos, con la mejor ejecución requerida.*
- *Identificar a nuestros atletas de mejor forma con la utilización del tiempo durante los combates, ya sea para perfeccionar estrategias desde cómo mantener la ventaja hasta como trabajar el contrario para reducir la desventaja.*
- *Trabajar de conjunto con nuestros psicólogos para conseguir el mejor estado de la concentración de la atención de las atletas no solo durante las competiciones sino durante los entrenamientos que es donde deben nutrirse de la mayor cantidad de componentes técnicos para desarrollarlos dentro del combate.*
- *Preparar de forma física a nuestras atletas ya que es la base de este conjunto de características, rápido, fuerte, flexible, resistente y una buena coordinación ayudara para un desarrollo eficaz y brindara el necesario equilibrio entre lo teórico, lo físico, lo táctico, lo psicológico y lo técnico.*

El desarrollo de estos se realizaran de la siguiente manera y bajo las siguientes concepciones:

- *Incrementar los porcentos de trabajo de desplazamiento en nuestro sistema de entrenamiento.*

Según ARKAIEV. “ *La posición de guardia es la posición mas ventajosa del esgrimista para desarrollar el combate; es decir, es la acción cómoda para realizar tanto acciones de ataques como de defensa y de maniobras. Casi todas las medidas del combate se realizan desde esta posición, es necesario estudiar la posición de combate con especial cuidado para alcanzar una base sólida en todos sus detalles*”.

Los desplazamientos juegan un papel determinante en el combate, son quien sustenta todo el que hacer del esgrimista en la búsqueda del objetivo fundamental, la victoria; por tanto no solo el combate requiere de una adecuada ejecución de los desplazamientos, el mismo proceso de preparación exige que el esgrimista esté correctamente acondicionado, los pilares del esgrimista son las piernas, si estos no responden a las exigencias de la actividad que está realizando, la misma no se efectúa con el rendimiento propuesto.

Los movimientos a realizar son de gran dinamismo y al mismo tiempo deben ser muy calculados, de lo contrario no se puede mantener la distancia adecuada para poner la situación sea de entrenamiento o de competencia a nuestro favor, así como, tener la posibilidad de entorpecer la medida del contrario cuando sea necesario

Teniendo en cuenta que el éxito en el planteamiento táctico de los atletas analizados se debe en gran medida a su trabajo de desplazamiento, tenemos que aumentar gradualmente nuestro volumen de actividades para desarrollar este elemento, mayor cantidad de minutos en el desplazamiento individual para el desarrollo de la parte técnica y explotar al máximo el desplazamiento en parejas para su desarrollo.

El perfeccionamiento de la guardia de combate implica el estudio posterior de los desplazamientos combinados con movimientos y posiciones del brazo armado. Durante el proceso del combate cada esgrimista tiene como propósito esencial la lucha por la victoria a una distancia necesaria que le permita seleccionar el momento del toque, de forma inesperada por el contrario en que este no pueda desarrollar su acción técnica y le sea indispensable atacar rápidamente o retirarse.

De una correcta adopción de la posición de en guardia, depende en un por ciento elevado la ejecución de todos los elementos técnicos de la esgrima, sean de menor ó mayor complejidad

Diferentes tipos de desplazamientos a los que se les debe dedicar mayor tiempo de trabajo.

- Paso adelante
 - Paso atrás
 - Medio paso adelante y atrás
 - Pazos cruzados adelante y atrás
 - Pasos a la derecha e izquierda.
 - Fondo
 - Fondo rápido
 - Fondo lento
 - Regreso del fondo a la posición de guardia
 - Regreso del fondo a la guardia adelantada.
 - Medio fondo
 - Paso adelante y fondo
 - Salto adelante
 - Salto adelante y fondo
 - Salto atrás
 - Flecha.
- *Interiorizar la total dependencia del contrario en el momento de ejecución de cualquier elemento técnico.*

Es de total importancia inculcar en el atleta que como todo deporte de combate el mayor por ciento de las acciones están estrechamente vinculadas al accionar del contrario por lo que para la ejecución o puesta en marcha de la técnica a emplear en el combate tienen que saber que van a depender de las respuestas de su oponente.

- *Desarrollo de la mayor cantidad de elementos técnicos, tácticos y estratégicos por supuesto con la mejor ejecución requerida.*

Tenemos que preparar a nuestros atletas con un amplio arsenal técnico y que a su vez estos elementos se ejecuten con la calidad máxima, así estos tendrán mayor posibilidad de escoger, variar, sustituir o combinar acciones en dependencia de las dificultades que les ira imponiendo su contrario. El perfeccionamiento de la técnica que imprimen carácter específico en la actividad deportiva, es considerada como una dirección fundamental en el proceso de enseñanza, que es no mas que la directa atención al proceso en que se forman los hábitos motores, su relación con la estructura del movimiento se graba en la consciencia del alumno, incorporando formas coordinativas del trabajo.

Es realmente el pensamiento táctico la premisa esencial del proceso de desarrollo de la acción técnica. Sus particularidades operativa, rapidez, flexibilidad, prevención, y por sobre todo efectividad, caracterizan el tipo de pensamiento que debe prevalecer en los deportistas. Unido a estas particularidades se debe trabajar el desarrollo de la creatividad, la cual puede entenderse como la propiedad de las personas para encontrar relaciones y nuevas formas de solucionar problemas, partiendo de sus vivencias e informaciones ya conocidas, incluso, puede abarcar la posibilidad de encontrar nuevos problemas, y encontrarles efectiva solución.

- *Que nuestros atletas se identifiquen de mejor forma con la utilización del tiempo durante los combates, ya sea para perfeccionar estrategias desde cómo mantener la ventaja hasta como trabajar el contrario para reducir la desventaja en menor o mayor cantidad de tiempo en dependencia de los casos y sin olvidar que es la forma de medir el tiempo de reacción real de los esgrimistas.*

Teniendo en cuenta la dificultad que presentamos durante los entrenamientos y competencias con la utilización de los aparatos electrónicos tenemos que buscar métodos o crear situaciones similares a las que ocurren en los combates con respecto al tiempo ya que este es uno de los aspectos fundamentales y que incide directamente con los resultados en este deporte.

Unas de las habilidades que influyen en la efectividad de las acciones técnicas y caracterizan el comportamiento de muchos atletas es el tiempo de reacción, en este sentido plantean Keler y Tyshler (1984).

“Las acciones de los esgrimistas constituyen el sistema más complejo de reacciones organizadas, producidas por la mayor integración cortical. El éxito en el combate de la esgrima depende del grado de perfeccionamiento de las acciones especializadas del deportista y su correspondencia con la situación del duelo ha desarrollar.”

La esgrima presenta características que exigen mucho del pensamiento táctico del deportista, dado la gran velocidad de las acciones técnicas con que cuenta, el pensamiento táctico de los floretistas se expresa a través del buen desarrollo del pensamiento o razonamiento operativo y a su vez guarda una estrecha relación con el proceso de la atención, es por ello que tiene buena concentración de la misma, evidenciando la capacidad de razonamiento táctico que presentan en un momento dado, la percepción precisa las acciones del adversario, por lo que deben contar con muy buena capacidad de análisis, síntesis y deducción.

Una de las características más importante de las acciones del esgrimista es el tiempo, es por ello que la duración de las reacciones motoras de los floretistas constituyen uno de los índices fundamentales en el asalto, puesto que necesiten seleccionar qué acción ejecutar ante la conducción del contrario dentro del arsenal técnico con que cuenta, en el menor tiempo posible, de ahí que poseen gran rapidez y estabilidad en las reacciones simples y complejas en cada etapa de la preparación.

- *Trabajar de conjunto con nuestros psicólogos para conseguir el mejor estado de la concentración de la atención de las atletas no solo durante las competiciones*

sino durante los entrenamientos que es donde deben nutrirse de la mayor cantidad de componentes técnicos para desarrollarlos dentro del combate.

Para dar tratamiento al entrenamiento bajo este fundamento debemos tener en cuenta lo expresado por Jordi al expresar que. *“ el individuo posee la capacidad de captar informaciones diversas para, a través de un proceso posterior, dar una respuesta adecuada a las demandas presentadas. En este proceso se diferencian tres etapas o momentos claves, la percepción, el procesamiento y la ejecución final en forma de acción o actividad motriz. Las informaciones del entorno son enviadas al mecanismo de decisión, pero también son guardadas en la memoria. Gracias a este almacenamiento, los procesos perceptivos pueden identificarse e interpretar los estímulos comparando los datos del presente con los guardados en la memoria, la formación de estas percepciones coinciden diferentes aspectos tales como experiencias anteriores del individuo, interés, motivaciones, etc. ”*

La esgrima es un deporte altamente complejo, en los combates se requiere dominar gran cantidad de elementos técnico-tácticos y el atleta debe estar constantemente concentrado en los movimientos del contrario y en aquellos elementos que son significativos para orientar el combate, sin distraerse con todos los demás estímulos que lo rodean, por ello necesita una **buena concentración y estabilidad de la atención** y una **buena capacidad de observación**.

La mayoría de la información la recibe el esgrimista a través de los analizadores visuales y motores, tratando de adivinar las intenciones del contrario sin dejarse engañar por las fintas o elementos no significativos y aquí entra la necesidad del desarrollo de **percepciones altamente especializadas**: sentido de la distancia, del momento, sentido del arma, nitidez de las sensaciones músculo motoras, sobre todo al entrar en contacto con el contrario para discriminar sus posibilidades de acción teniendo en cuenta la presión y posición sobre su arma (el **sentido del arma**, que implica que el atleta llegue a sentirla como una "prolongación de su brazo").

A su vez debe tener **sentido de la distancia** para mantener la separación adecuada del contrario aún al desplazarse sobre la pista. El **sentido del momento** hace que las acciones sean oportunas y esto implica también **adecuadas reacciones de anticipación** para descubrir a tiempo las intenciones del contrario y ejecutar sus propias acciones en el momento preciso, ni antes ni después, tanto en acciones ofensivas como defensivas.

Durante el desarrollo y tránsito hacia la propia competición los atletas deben gozar como en toda tarea de gran concentración teniendo en cuenta que durante los combates e incluso durante la competencia estarán obligados a eslabonar conjuntos de acciones y combinaciones de elementos técnicos que les permitirán engañar a sus contrarios y no permitirán que estos descifren las combinaciones de los elementos técnicos a utilizar. Además que mediante el Psicólogo nuestros atletas ejercitaran como manejar sus temperamentos, como salir de situaciones que de manera normal transcurren durante los combates, como sacar al contrario del sincronismo en su estrategia.

- *La preparación física es la base de este conjunto de características, rápido, fuerte, flexible, resistente y una buena coordinación ayudara para un desarrollo eficaz y brindara el necesario equilibrio entre lo físico, lo táctico, lo psicológico y lo técnico.*

La preparación física deportiva se caracteriza por las sobrecargas físicas que actúan directamente sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo de los deportistas encaminadas al desarrollo físico. Es por ello que la preparación física está considerada como aspecto fundamental del entretenimiento deportivo.

Sin dudas que nuestros atletas deben tener una muy buena preparación física teniendo en cuenta que para desarrollar y poner en práctica todo un grupo de acciones técnicas, para eso necesitaran ser rápidos, fuertes, resistentes, flexibles

todo esto enlazado a una muy buena coordinación, poner la resistencia, la fuerza y la rapidez en función del tiempo, elemento esencial en los nuevos cambios estratégicos y de total utilización en los combates de estos tiempos ya que en el florete de hoy el desplazamiento combinado con acciones simples son los elementos a explotar en pos del éxito (ganar).

Con respecto a las cualidades físicas Álvarez Del Villar (1992) las define como *"los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilidad mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico"*. Por otra parte García Manso y Cola. (1996) define las capacidades físicas básicas como *"las predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo factibles de ser medidas y mejoradas, que permiten el movimiento y el tono postural"*.

Como reconoce P. A. Rudik (1988) las exigencias que el deporte le presenta "...a los procesos de información y su procesamiento, a la memoria y a la atención del deportista, a sus acciones volitivas y sus estados emocionales."

Estos criterios planteados por estos autores fortifican la concepción de este fundamento donde se plantea que el desarrollo de las habilidades y las capacidades deben de ser en estrecha relación con los aspectos psicológicos, técnicos y tácticos de a preparación.

El trabajo táctico también será de vital importancia por las características propias del deporte, pues actualmente el factor más importante a considerar dentro de los procesos de preparación del esgrimista en busca de su maestría deportiva, por tal razón se realizara con el siguiente objetivo y de forma siguiente:

- La observación del contrario y las características combativas en general, y en momentos determinados del combate en particular.
- La creación de un plan general de combate sobre la base de sus observaciones y todas, las condiciones en que el combata se desarrolla.

- La organización de las tareas técnicas particulares y concretas para la realización de un toque o un golpe.
- Llevar al contrario a la equivocación, para aligerar la realización de las tareas técnicas propuestas.
- El discernimiento de las reacciones y las intenciones del contrario, para la determinación de sus acciones posteriores.

El pensamiento táctico constituye un elemento esencial en el desempeño táctico, y Vidaurreta (1992) lo define: " como proceso psicológico, el pensamiento táctico es un reflejo de la realidad objetiva, condicionado por sus particularidades y sustentado por el nivel de conocimientos técnicos que el jugador posea, así como por el dominio técnico de los elementos y acciones del juego, que posibiliten la puesta en práctica de los hábitos motores complejos que conforman la respuesta motriz, la cual evidencia la solución mental dada al problema cuestión ".

La aplicación de los métodos de la preparación técnica del Programa de Preparación del Deportista, exige la materialización e interrelación de todos los aspectos metodológicos. Al concebir el método se reglamenta el uso del recurso, se fundamenta psicológica y pedagógicamente su estructura, se define las condiciones de aprendizaje, e incluso se pueden prevenir situaciones y dificultades, así como evaluar la marcha de los acontecimientos. Por supuesto que toda esa relación converge en la necesidad del desarrollo de las habilidades técnica necesarias y en la satisfacción de las demandas esgrimísticas actuales.

Los métodos son los siguientes:

Modelación: Abstracción de situaciones o soluciones de combates que se dan con más o menos frecuencia. Acciones comunes.

Problematización: Cada situación es un problema que hay que resolver y la situación se convierte al mismo tiempo en un problema. Un mismo problema puede tener diferentes soluciones y una misma solución para diferentes problemas.

Progresividad: La complejidad de las situaciones y soluciones aumenta en dependencia de los objetivos, volumen técnico y capacidad intelectual de los atletas. No siempre se emplea de forma continuada.

Reciprocidad: Obliga al atleta a pensar no solo como él, sino también como adversario de manera que cada situación creada por el atleta, él mismo debe solucionarlo con acciones preferidas.

La modelación se puede apreciar que este encierra uno de los principios elementales de la esgrima, donde por lo general el sujeto atacado trata de defenderse. Por tanto, esta es una de las acciones comunes que se emplean en el combate esgrímistico y que sirven para la modelación. Al emplear la modelación el entrenador teniendo en cuenta el ejercicio, es decir, la situación y solución, debe hacer correcciones de tipo táctico en aquellos elementos que determinan el éxito de las ejecuciones.

La problematización permite el desarrollo y la aplicación de los conocimientos en torno a la fase pedagógica de continuación de la acción, donde el atleta debe ver el combate como una cadena de problema y de soluciones que solo culminan con la aspiración del toque o la voz de "alto" del árbitro.

En este caso en que se expone la cadena de problema – solución - problema, el trabajo de las correcciones a nivel táctico se mantiene como en el caso de la modelación, solo que en esta oportunidad se debe valorar, entre otros aspectos, las habilidades de transferir de una acción a otra (rapidez, precisión, adecuación adaptación, orientación, reacción) y elección de las nuevas respuestas.

Para el procedimiento progresividad se recomienda que se tome de base la situación – solución empleada en la modelación, de manera que se pueda partir de lo más simple a lo más complejo, es decir, progresando en niveles de dificultad de las tareas. Es de destacar que la dificultad puede ser aumentada a partir de diferentes criterios no solo cambiando las acciones, sino otros tales como: empleo del momento de acción, distancia y empleo de alternativas.

Análisis de los resultados alcanzados por nuestras atletas

Desde el año dos mil nueve hemos venido realizando la tarea durante los entrenamientos y competencias de incrementar en el repertorio técnico de nuestras atletas acciones y elementos tácticos escogidos de las acciones más utilizadas por un grupo de floretistas de la elite mundial en la actualidad. Cabe destacar que nuestras atletas fueron observadas durante los entrenamientos y competencias nacionales e internacionales realizadas en nuestro país.

Durante los entrenamientos tuvimos la oportunidad de ir incrementando nuevas acciones simples y combinadas en el repertorio de nuestras atletas teniendo en cuenta las características de cada una de ellas. Para esto nos apoyamos por sus características básicas en los **desplazamientos** utilizando muchos minutos durante las secciones de entrenamientos.

Los desplazamientos individuales, dirigidos y en parejas, es de vital importancia un buen desplazamiento teniendo en cuenta la movilidad que caracteriza a los atletas de este deporte, la distancia en función de la defensa y como preparación o enmascaramiento en el ataque, gran importancia también tienen los **trabajos en parejas**, en esta parte del entrenamiento las atletas trabajan con sus compañeras acciones dirigidas por el entrenador, generalmente se comienza a trabajar de las acciones simples hasta las más complejas en dependencia del objetivo a buscar por el entrenador, además el trabajo en parejas nos da posibilidad de que las atletas

trabajen con todas sus compañeras y tengan la obligación de variar la ejecución de la técnica, la distancia, el tiempo y el momento de las acciones.

También nos auxiliamos en los **asaltos de estudio**, es la parte del entrenamiento donde el atleta de una forma mas real va a ir ejercitando las acciones ejecutadas en el trabajo en parejas, el entrenador tiene la oportunidad de evaluar el tiempo, el momento, la distancia y la forma de ejecución de cada elemento técnico, podemos dirigir los asalto y poner condiciones para que las atletas sean capaces de resolverlas con los elementos técnicos que paulatinamente van incorporando.

Gran importancia tienen también los **asaltos libres** estos nos dan la posibilidad de evaluar el grado de independencia de las atletas, la capacidad que tienen de forma individual de solucionar situaciones durante los combates, además nos ofrece el estado técnico de cada tiradora y nos orienta hacia donde debemos encaminar este trabajo con cada una de ellas durante las **clases individuales**. Estas últimas son de gran importancia teniendo en cuenta que es ahí donde el profesor tiene la oportunidad de pulirle la técnica al atleta y de forma muy directa ir creando situaciones complicadas similares a las que ocurren durante los combates, también dentro de las clases individuales se entrena la táctica ya que puede el entrenador colocar al atleta en situaciones en las que tendrá que decidir cual o cuales elementos técnicos utilizara para dar respuesta a las exigencias en el momento del asalto.

Secuencia del trabajo técnico y táctico

Primeramente nos enmarcamos en las acciones ofensivas ya que son las más utilizadas,

Ataque simple, es decir en un solo tiempo, directo y luego terminado por pase, ya sea de cuarta a sexta o de sexta acuarta, los ataques a los sectores mas alejados del brazo armado del contrario y al franco, esto en dependencia de la posición del

oponente es decir (derecho o zurdo), contestación de ataque, contestación con pase, ataques con ligamentos y toques al franco y al hombro, ataques con excavación terminando el toque debajo del brazo armado, ataques directos sobre el paso adelante del contrario, ataque con batimento sobre el paso adelante del contrario, ataque directo y remisa, batimento y pase y ataque con cupe.

Ataques combinados, ataque y repress de ataque, finta y pase, ligamento y pase, ligamento finta y pase, ligamento y cupe, finta y cupe, batimento uno y dos, batimento finta y pase, finta cupe y pase, contestación con finta pase.

Acciones defensivas, defensa de cuarta, sexta, séptima, octava, circulares de sexta y cuarta. Todas ellas con sus respectivas respuestas en tiempo y a tiempo perdido.

Para esta ocasión pretendemos combinar las acciones de **contraataques** con las defensivas teniendo en cuenta el planteamiento táctico y la característica de cada atleta.

Contenido de la Preparación Técnico. (Florete)

1. Estudio del agarre del arma, posiciones fundamentales, la guardia y los sectores
2. Aprendizaje del toque sobre el plastrón.
3. Estudio de los pasos adelante, atrás, fondo, regreso a la guardia de fondo, combinaciones de paso y fondo.
4. Estudio de las distintas posiciones de la mano armada y las transiciones, directas y semicirculares.
5. Adiestramiento del toque en el plastrón desde las diferentes distancias y desde diferentes posiciones de la mano.
6. Adiestramiento del toque en el trabajo en parejas.

7. Estudio y adiestramiento del ataque directo al tercer sector desde distintas distancias, con o sin movimiento, y desde distintas posiciones de la mano.
8. Estudio y adiestramiento de las defensas simples de cuarta y sexta., y sus correspondientes respuestas.
9. Estudio y adiestramiento del ataque por pase, de afuera hacia adentro y de adentro hacia afuera en los sectores superiores.
10. Defensas de cuarta. y sexta y sus ripostas contra los ataques por pase.
11. Estudio y adiestramiento de la contra-riposta.
12. Adiestramiento en combate de estudio con los elementos estudiados.
13. Estudio y consolidación de los desplazamientos, paso adelante, atrás, fondo regreso a la guardia atrás y adelante después del fondo, paso y fondo, flecha, paso y flecha, fondo y flecha y demás combinaciones, en el trabajo individual, en grupos y en parejas.
14. Trabajo táctico de distancia y combinaciones de desplazamientos en dependencia del trabajo de piernas y manos para su uso en acciones preparatorias de ataque y defensa.
15. Perfeccionamiento del trabajo en el plastrón y el espejo.
16. Consolidación de los ataques directos y de las defensas y ripostas contra los mismos en los sectores superiores.
17. Consolidación de las contra ripostas de cuarta. y quinta, así como la de sexta.
18. Estudio y consolidación de los ataques por pase en los sectores superiores de afuera hacia adentro y de adentro hacia afuera y de las defensas y ripostas directas contra los mismos.
19. Estudio y consolidación de las ripostas por pase.
20. Estudio y consolidación de los ataques de contestación.
21. Estudio y consolidación de los ataques directos a los sectores inferiores.
22. Estudio y consolidación de las defensas de segunda u octava, y séptima. con sus correspondientes ripostas a los sectores superiores.

23. Estudio y consolidación de las ripostas a los sectores inferiores después de las defensas de segunda u octava, y de séptima.
24. Estudio y consolidación de los batimentos directos de cuarta.
25. Estudio y consolidación de las defensas y ripostas contra el batimento de cuarta.
26. Estudio y consolidación de las acciones combinadas de batimento y pase.
27. Estudio y consolidación de las defensas circulares de cuarta y sexta.
28. Estudio y consolidación de los contraataques en tiempo.
29. Aplicación en el combate de los elementos estudiados.
30. Perfeccionamiento de los elementos técnico-tácticos estudiados en las categorías precedentes, haciendo énfasis en aquellos que más se ajusten de forma individual al estilo y características del atleta.
31. Ampliar su repertorio con la consolidación de combinaciones ofensivas y defensivas que más se ajusten a su estilo.
32. Perfeccionar el contenido de su juego táctico mediante el perfeccionamiento de
33. los ataques combinados, repetidos, falsos, y de primera y segunda intención.

2.3 Análisis de los resultados alcanzados a partir de la modificación de las cargas de entrenamiento técnico en las floretistas de Santiago de Cuba después de las modificaciones del tiempo de impacto y bloqueo del aparato registrador de toques.

Las observaciones a las floretistas de Santiago de Cuba fueron realizadas en un grupo de competencias nacionales realizadas entre el 2009 y el 2011 con el objetivo de comprobar la efectividad del entrenamiento realizado bajo la aplicación de los fundamentos revelado.

Se tomó en cuenta mediante un protocolo de observación ir llevando la secuencia de las acciones de nuestras atletas para evaluar la efectividad de las acciones, a que sector de la superficie válida van dirigidas y con que frecuencia las efectúan, con el objetivo de ir encaminando el trabajo técnico y táctico a un mayor rendimiento.

<<

Copa juvenil Santiago de Cuba y Copa de Granma 2009

Mediante un protocolo de observación pudimos determinar que estas atletas efectuaron un sesenta y cuatro por ciento de ataques, un veintiocho por ciento de defensa y solo un doce por ciento de acciones de contraataque. El cincuenta y dos por ciento de estos ataques fueron directos, es decir, acciones simples que se efectúan en un solo tiempo de esgrima y fueron dirigidos a los sectores cuatro, tres y dos, un dieciocho por ciento se ejecutaron por pase y fueron dirigidos a los sectores tres y dos, otro trece por ciento de estas acciones ofensivas las realizaron en forma de cupe y se dirigieron al sector tres.

Un veintiuno por ciento acciones de defensas, de estas, treinta y uno por ciento defensas de cuarta, veintidós por ciento circulares de sexta, nueve por ciento séptima, ocho por ciento octava y treinta por ciento primas. Por lo general estas acciones defensivas siempre fueron dirigidas a los sectores tres y dos. Solo un nueve por ciento del total de sus acciones fueron de contraataques de forma simple haciendo fallar al contrario o aprovechando las ejecuciones de acciones de ataques combinados llevados a cabo por sus oponentes. (Tabla 9)

(Tabla 9)									
Copa juvenil Santiago de Cuba y Copa Granma 2009									
ATAQUE				DEFENSA			CONTRAATAQUE		
Atletas	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	81	69	85	38	20	53	18	12	67
2	73	50	68	29	18	62	11	7	64
3	83	34	41	19	14	74	17	8	47
4	64	47	73	33	17	51	9	4	44
5	71	56	79	21	11	52	12	5	42
6	68	49	72	30	22	73	16	9	56
TOTAL	440	305	69	170	102	60	83	45	54

Juegos Escolares Nacionales y Copa Granma 2010

Nuevamente estos atletas se apoyaron en el ataque para alcanzar sus resultados, utilizando el sesenta y uno por ciento de las acciones efectivas empleadas, otro veintiocho por ciento en defensas y once por ciento en contraataques.

El cuarenta y nueve por ciento de estos ataques fueron directos, el veintiuno por ciento por pase, dieciséis por ciento de cupe y catorce por ciento de tomas y batimentos, estas acciones se dirigieron a los sectores tres, cuatro, E y dos. A la defensa utilizaron el veintiuno por ciento del total de las acciones , de estas treinta y nueve por ciento cuarta, diecinueve por ciento circulares de sexta, ocho por ciento séptima, veinticinco por ciento primas y nueve por ciento octava. Estas acciones fueron dirigidas a los sectores cuatro, tres, dos y E.

Al contraataque reaccionaron de manera similar a la competición anterior, solo el once por ciento del total de las acciones efectivas y como antes dirigidas a los sectores tres, dos y cuatro. (Tabla 10)

(Tabla 10)

Juegos Escolares Nacionales, y Copas Granma 2010									
ATAQUE				DEFENSA			CONTRAATAQUE		
Atletas	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	76	68	89	25	10	40	15	9	60
2	72	62	86	30	20	67	9	3	33
3	64	58	90	45	35	78	12	6	50
4	71	62	89	30	10	33	12	6	50
5	69	52	75	25	20	80	21	9	43
6	74	62	83	40	35	87	12	3	25
TOTAL	426	364	85	195	130	67	81	36	44

Olimpiada del Deporte Cubano y Copa Mártires de Barbados 2010

Setenta y dos por ciento del total de las acciones empleados en el ataque, de ellos cincuenta y uno por ciento en ataques directos, quince por ciento por pase, dieciocho por ciento de cupe y el dieciséis por ciento restante se efectuaron con tomas y batimentos.

En defensa utilizaron el treinta por ciento del total de las acciones efectivas estas se repartieron de la siguiente forma, cuarenta y uno por ciento cuarta, dieciocho por ciento circulares de sexta, ocho por ciento séptima, veinticuatro por ciento primas y nueve por ciento octava. Estas se dirigieron a los sectores cuatro, tres, E, y dos.

En los contraataques utilizaron el ocho por ciento de las acciones efectivas, nuevamente haciendo fallar a los contrarios y utilizando sus ejecuciones combinadas. Estas acciones fueron dirigidas a los sectores tres, cuatro y dos. (Tabla 11)

(Tabla 11)

Olimpiada del Deporte Cubano y Copa Mártires de Barbados 2010									
ATAQUE				DEFENSA			CONTRAATAQUE		
Atletas	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	78	43	55	18	12	67	7	2	18
2	75	45	60	36	24	67	3	3	100
3	64	47	73	18	6	33	12	9	75
4	62	48	77	54	36	67	11	7	64
5	58	41	71	42	24	57	9	3	33
6	59	35	59	25	10	40	9	6	67
TOTAL	396	259	65	193	112	58	51	30	53

Juegos Escolares Nacionales y Copa Tele Cristal 2010

Las tiradoras efectuaron el cincuenta y ocho por ciento de las acciones en ataques, de estas, el cincuenta por ciento fueron de forma simple y dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos, un quince por ciento se realizaron en forma de pase y fueron dirigidos a los sectores dos, tres y cuatro, otro dieciocho por ciento en forma de cupe, dirigidos a los sectores E, cuatro y tres. El restante diecisiete por ciento con tomas y batimientos, dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos.

En la defensa emplearon el veintinueve por ciento del total de las acciones, efectuando el treinta y siete por ciento de estas en la cuarta, dirigidas a los sectores dos, tres, cuatro y E. Otro diecinueve por ciento de las defensas fueron circular de sexta, dirigidas a los sectores E, tres, dos y cuatro, un diecisiete por ciento se repartieron de forma equilibrada entre séptimas y octavas y se dirigieron a los sectores uno, dos, tres y E. Veintisiete por ciento fueron primas y dirigidas a los sectores E, cuatro y dos. En esta ocasión emplearon un trece por ciento en los contraataques que de muy buena manera supieron combinar con las defensas simples y sus respectivas respuestas en tiempo y a tiempo perdido. (Tabla 12)

(Tabla 12)									
Juegos Escolares Nacionales y Copa Tele Cristal 2010									
ATAQUE				DEFENSA			CONTRAATAQUE		
Atletas	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	67	53	79	33	26	79	14	8	57
2	59	45	76	29	14	48	19	14	74
3	66	40	61	35	20	57	11	6	54
4	53	33	62	30	22	73	9	6	67
5	49	29	58	22	14	64	13	4	31
6	57	30	53	31	19	61	17	9	53
TOTAL	351	230	65	180	115	64	83	47	57

Campeonato Nacional Primera Categoría Cienfuegos y Copa de Camaguey 2011

En esta ocasión las atletas analizadas estuvieron estables con respecto a las observaciones anteriores desplegaron en el ataque el sesenta y cinco por ciento de las acciones efectivas consiguiendo un cincuenta y cuatro por ciento de ataques directos dirigidos a los sectores tres, dos, cuatro, y uno, un dieciocho por ciento por pase repartidos entre los sectores dos y tres, un veinte por ciento en forma de cupe dirigidos a los sectores tres, cuatro, E y dos, el diez por ciento con tomas y batimentos directos y por pase dirigidos a los sectores dos y tres.

A la defensa aunque hemos notado su paulatina disminución ocurre algo importante, es que a pesar de su menor ejecución estas atletas van aumentando su por ciento de efectividad, esta vez solo el veintitrés por ciento del total de las acciones fueron en defensa, de estas el cuarenta y dos de cuarta, dirigidas al sector E y tres, el diecisiete circulares de sexta dirigidas al sector E, dos, tres y cuatro, el quince por ciento séptimas y octavas colocadas en los sectores uno y dos, y el veintisiete por ciento primas dirigidas a los sectores E, tres, cuatro y dos.

En las acciones de contraataques utilizaron solo el doce por ciento del total de las acciones, de igual manera arrestos sobre acciones combinadas de sus contrarios, dirigidos a los sectores tres, E y cuatro. (Tabla 13)

(Tabla 13)

Campeonato Nacional Primera Categoría Cienfuegos y Copa de Camaguey 2011									
	ATAQUE			DEFENSA			CONTRAATAQUE		
Atletas	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	76	68	89	25	14	56	15	9	60
2	72	62	86	31	22	71	9	3	33
3	64	58	90	22	9	41	12	6	50
4	71	62	89	26	12	40	12	6	50
5	69	52	75	30	19	63	21	9	43
6	74	62	83	19	11	58	12	3	25
TOTAL	426	364	85	153	87	57	81	36	44

Juegos Nacionales Juveniles Matanzas, Copa Granma y Tope Provincias Orientales
2011

Esta vez se emplearon de buena manera en el ataque, utilizando el setenta y uno por ciento de las acciones efectivas, con el cincuenta y cuatro por ciento de ataques directos dirigidos a los sectores tres y cuatro preferentemente, utilizaron otro ocho por ciento por pase dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos, efectuaron además un veinte por ciento con ataques de cupe dirigidos a los sectores E, tres, cuatro y dos, el restante diecisiete por ciento fueron ataques con tomas y batimentos y se dirigieron a los sectores E, cuatro, tres y dos.

En la defensa emplearon el veintiocho por ciento del total de las acciones, de este el cuarenta por ciento fueron cuartas dirigidas a los sectores cuatro, tres y dos, diecisiete por ciento circulares de sexta dirigidas a los sectores E, tres, dos y cuatro, otro diecisiete por ciento repartidas entre séptimas y octavas dirigidas a los sectores uno, dos y cuatro. El veintisiete restante fueron primas dirigidas a los sectores E, tres, cuatro y dos.

En los contraataques se empleo el once por ciento, arrestos, simples y desapariciones dirigidas al sector cuatro, tres y dos. (Tabla 14)

(Tabla 14)

Juegos Nacionales Juveniles Matanzas, Copa Granma y Tope Provincias Orientales 2011									
ACCION	ATAQUE			DEFENSA			CONTRAATAQUE		
Atletas	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	Efectivo	%Efectivo	Total	efectivo	%Efectivo
1	76	68	89	25	10	40	12	7	58
2	72	62	86	30	20	67	19	11	59
3	64	58	90	45	35	78	13	9	69
4	71	62	89	30	10	33	15	10	67
5	69	52	75	25	20	80	9	3	33
6	65	62	93	40	35	87	11	5	45
TOTAL	417	364	87	195	130	67	79	45	57

Resumen del comportamiento de las atletas en las competencias fundamentales.

Fue de interés evaluar el rendimiento de nuestras atletas en las competencias fundamentales, es decir Juegos Escolares y Juveniles efectuadas en el último año, teniendo en cuenta que el comportamiento desde el punto de vista social, psicológico, táctico y estratégico requiere de mucho más concentración ya que los intereses no requieren de las mismas exigencias.

Juegos Escolares 2010

Nuevamente estas atletas incrementan sus acciones ofensivas al utilizarlas en el setenta y seis por ciento del total de las acciones efectivas. De estas el cincuenta uno por ciento, acciones simples dirigidas a los sectores tres, cuatro y dos, otro doce por ciento ataques por pases dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos, un diecinueve por ciento fueron ataques de cupe dirigidos a los sectores E, cuatro, dos y tres, el restante dieciocho por ciento se utilizaron en ataques con batimientos y tomas, dirigidos a los sectores tres, cuatro, E y dos.

Una vez mas bajó el por ciento de defensas para un dieciséis por ciento en total de la acciones efectivas, de estas el cuarenta y uno por ciento fueron cuartas dirigidas a los sectores tres, cuatro, E, y dos, otro diecinueve por ciento fueron circulares de sexta dirigidas a los sectores E, tres, dos y cuatro, veinticinco por ciento fueron primas dirigidas a los sectores E, tres, cuatro y dos y el restante quince por ciento se repartieron de manera equilibrada en séptimas y octavas dirigidas a los sectores uno, dos y cuatro. De igual manera disminuyeron los contraataques a un seis por ciento y fueron dirigidos a los sectores tres y cuatro.

Juegos Juveniles 2011

En esta ocasión las atletas observadas emplearon en el ataque el sesenta y ocho por ciento de las acciones efectivas, de igual manera el mayor por ciento fueron ataques directos con cincuenta y dos, dirigidos a los sectores tres, cuatro, y dos. Dieciséis por ciento de ataque con batimentos y tomas dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos. Un doce por ciento de ataques por pase, dirigidos a los sectores tres, cuatro y dos. Y un veinte por ciento fueron ataques de cupe dirigidos a los sectores tres, cuatro, E y dos.

En la defensa utilizaron el veinticinco por ciento de las acciones efectivas, de estas el treinta y nueve por ciento fueron cuartas dirigidas a los sectores tres, cuatro, E y dos, un veintidós por ciento en defensas circulares de sexta, dirigidas a los sectores E, dos y tres, otro quince por ciento empleados en defensas de octavas y séptimas, dirigidas a los sectores uno, dos y E. Y el restante veintidós por ciento fueron primas, dirigidos a los sectores E, tres, cuatro y dos. Un bajo seis por ciento de contraataques dirigidos a los sectores tres, dos y cuatro.

Conclusiones

El logro del perfeccionamiento técnico de las acciones a partir de las modificaciones en el tiempo del aparato electrónico requiere de las modificaciones pedagógica, psicológica y fisiológica a lograr durante el entrenamiento en función de los cambios realizados.

El análisis realizado a los atletas de elite internacional, revela los principales fundamentos a seguir para la preparación técnica de las floretistas santiagueras, a partir de patrones internacionales actuales y las nuevas modificaciones realizadas en el aparato registrador de toques.

Realizar un desglose de la modificación de las cargas de entrenamiento técnico y controlar el comportamiento entre las diferentes etapas de la preparación técnica de las atletas.

La aplicación de las modificaciones planteadas a partir de patrones internacionales permitió que las atletas durante sus competencias alcanzaran resultados satisfactorios y el desempeño de sus acciones se comportara similar al de los atletas de elite internacional.

Recomendaciones

Determinar con exactitud los volúmenes y las acciones precisas a cumplimentar en el entrenamiento para el cumplimiento de los fundamentos planteados.

Realizar un desglose de la posible derivación de estos fundamentos y su comportamiento entre las diferentes etapas de la preparación.

Comprobar el desarrollo alcanzado por las atletas de Santiago de Cuba en niveles de mayores exigencias.

Bibliografía.

- 1) Acondicionamiento general de fuerza dinámica.
<http://www.ieslasllamas.com/apunt7acondfudin.pdf>
- 2) Actividades deportivas y recreativas.
http://www.daea.ujat.mx/servicios/actividades_deportivas_recreativas.html
- 3) Actividades para el desarrollo de las capacidades físicas de los esgrimistas.
http://www.conade.gob.mx/documentos/ened/sicced/esgrima_Nivel_2/Manu_alpractica/Capitulo_2.pdf
- 4) Alvarez Bedolla Alain. Estrategia táctica y técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003.
- 5) Alvarez de Zayas, Carlos M. Metodología de la investigación científica. Santiago de Cuba. Universidad de Oriente, 1995. -- 39 h.
- 6) Arkayev, B.A. (1982): La Esgrima, Editorial Deporte y Cultura Física, Moscú.
- 7) Becker, Z. y Polgar, J. (1976): Metodología del Entrenamiento de Sable, Edición Deportiva, La Habana.
- 8) Bello, Z. Casales, J (2004) Psicología social, Editorial Félix Varela, Ciudad de la Habana.
- 9) Cañizares, M (2008) La psicología en la actividad física. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana.
- 10) Colectivo de autores (2005) Psicología. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana.
- 11) Colectivo de autores (2006) metodología de la investigación educacional. Editorial Pueblo y educación, Ciudad de la Habana.
- 12) Colectivo de autores (2006) Sociología y trabajo social. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana.
- 13) ¿Cómo hacer una encuesta? Disponible en:
<http://www.rppnet.com.ar/comohacerunaencuesta.htm> (23/12/08)

“

- 14) Domínguez La Rosa, P. y Espeso Gayte, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (9) pp. 61-68 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista9/artfuerza.htm>
- 15) Entrenamiento de los Esgrimistas, Editorial Científico-Técnica, La Flexibilidad, fuerza y velocidad. http://html.rincondelvago.com/cualidades-fisicas_5.html (3/02/09)
- 16) Forteza de la Rosa, A. Alta Metodología: Carga y estructuración del entrenamiento deportivo / A. Forteza de la Rosa. -- Ciudad de La Habana: ISCF, 1997. – 123 p
- 17) García, G (2003) Componentes de pedagogía. Editorial pueblo y educación, Ciudad de la Habana.
- 18) Gorbunov, G.D. Psicología del Deportivo, Editorial Pueblo y Educación. .-11
- 19) Grosser, M. Entrenamiento de la velocidad: Fundamentos, métodos y programas / M. Grosse. -- Barcelona: Ed. Martínez Roca, S.A., 1992. -- 201p.
- 20) Harre, Dietrich. Teoría del entrenamiento deportivo / Harre Dietrich. -- Ciudad de La Habana: Ed. Científico Técnica, 1983. -- 395 p.
- 21) K, V. y D Tyshler. (1984). El entrenamiento de los esgrimistas. Ciudad de La Habana. Editorial Científico-Técnica.
- 22) Logordera F. La Lógica deportiva y las emociones: Sus implicaciones en la enseñanza. Apuntes: Educación Física y Deportes (Cataluña) 56: 99-106, 1999.
- 23) Martínez de Quel Pérez Óscar y Francisco Saucedo Morales. La táctica como instrumento de mejora de la velocidad de reacción en los deportes de combate. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 53 - Octubre de 2002
- 24) Métodos del Entrenamiento Deportivo / Armando Forteza de la Rosa. – Revista Digital. (Cuba) 20, abril, 2000. Tomado de Internet (6/05/01)

- 25) Núñez Peña, Carlos Rafael. (2001) "Plan Psicopedagógico Para Potenciar La Preparación Volitiva De Los Taekwondistas". P.26. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
- 26) Ozolín, N.G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad Habana, Editorial Científico Técnico, 1988 --11 p.
- 27) Principios de las Técnicas.
http://shotokan.altavoz.net/p4_shotokan/site/artic/20040110/asocfile/ASOCF/ILE920040110171926.doc.
- 28) Puni, Z. A. (1970) *Ensayos de psicología del deporte. La Habana.*
- 29) Ranzola Rivas, Alfredo. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo / Alfredo Ranzola Rivas, Armando Forteza de la Rosa. -- Ciudad de La Habana. Ed. Científico Técnica, 1988. -- 188 p.
- 30) Sonia Rivero Cortés e Ivonne Rodríguez Calvo. Aspectos psicológicos de la esgrima. <http://www.efdeportes.com/efd31/esgrima1.htm>
- 31) Tishler, D.A. y Kéller, C.B. (1973): Entrenamiento del Esgrimista, Editorial Deporte y Cultura Física, Moscú.
- 32) Urrutia, L (2006) Sociología. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana.
- 33) Verkhoshansky, Yuri "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo." Editorial Paidotribo Consejo de Ciento. Barcelona 2002

Anexo 1

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN

Nombre y País				Resultado
Nombre y País del contrario				
ACCIONES DE ATAQUES				
TIPOS	VALIDAS	NO VALIDAS	TOTAL	%
Directo				
Pase				
Fintas				
Coupé				
Batimento				
Ligamento				
Tomas				
Combinado				
Continuado				
ACCIONES DEFENCIVAS				
TIPOS	VALIDOS	NO VALIDOS	TOTAL	%
Segunda				
Cuarta				
Sexta				
Séptima				
Octava				
Circular de cuarta				
Circular de sexta				
Prima				
ACCIONES DE CONTRAATAQUE				
TIPOS	VALIDAS	NO VALIDAS	TOTAL	%
Arresto				
Desaparición				
Incuartata				
Pasata di Sotto				
RESULTADOS TOTAL DE LAS ACCIONES				
TIPOS	VALIDAS	NO VALIDAS	TOTAL	%
ATAQUES				
DEFENSAS				
CONTRAATAQUES				
TOTAL				
%				

Anexo 2

Entrevistas a entrenadores y atletas extranjeros

¿Considera positivo para la esgrima los cambios realizados en el tiempo de impacto y bloqueo en la modalidad florete?

¿Cuáles son las principales características que deben regir el entrenamiento de los floretistas de categoría juvenil?