



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CULTURA FÍSICA
Y DEPORTES

EJERCICIOS ESPECIALES DE COORDINACIÓN PARA LA ESGRIMA

DISEÑO DE TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

AUTOR: BORIS LUIS OFARRIL FERRER

**TUTOR: MSC. ZENAIDA HERENIA RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ
PROFESORA AUXILIAR**

AÑO 2021

INTRODUCCIÓN

La esgrima es un deporte de combate que posee tres armas o modalidades (espada, sable y florete). El florete se considera un arma básica por ser empleada casi siempre para enseñar el deporte.

El florete es un arma de filo no cortante, cuyo peso debe ser inferior a los 500 gramos y su longitud máxima es de 110 centímetros. Su estructura está compuesta por hoja, la cazoleta, la empuñadura, piña, almohadilla y toma. Existen diferentes tendencias para enseñar directamente el manejo de la espada o sable sin pasar por el florete, esta arma ha servido de base para las otras modalidades de armas hasta la actualidad.

Las competencias de esgrima necesitan de tecnologías que hacen que este deporte sea costoso para los practicantes. En Cuba este deporte se practica desde las primeras edades en las áreas deportivas hasta transitar por la pirámide del alto rendimiento.

La esgrima holguinera necesita de una cantera adecuada de practicantes, caracterizados por el dominio de su técnica, es por eso que debe comenzar a enseñarse desde la más temprana edad, para que se dominen a cabalidad los distintos desplazamientos y la utilización del brazo armado, así como desarrollar a los niños las capacidades físicas que apuntalen los elementos técnicos.

Cada día se requiere de ataques rápidos y activos efectuados con todos los tipos de toques necesitándose de una estrecha coordinación de los movimientos. Es por eso que la enseñanza de la esgrima es un proceso en el que las habilidades y capacidades se forman desde la preparación de los atletas.

La coordinación es fundamental, tanto para los desplazamientos como para los ataques, contraataques y acciones defensivas, pues estas últimas se realizan a partir de movimientos de piernas y brazos de forma armónica, para así tener una correcta técnica al realizarlo.

Arkayev (1976). En el proceso de aprendizaje se crean representaciones musculares y táctiles de la correcta ejecución, teniendo conciencia de los componentes principales y las sensaciones iniciales propias, produciéndose la formación de contactos de coordinación necesarios para la acción dada.

Es importante en esta etapa de enseñanza - aprendizaje mantener un control sobre el desempeño individual de cada practicante, propiciar ejercicios donde ellos puedan ser creativos al realizar los movimientos, dando paso a la coordinación necesaria para lograr favorecer los resultados de este deporte.

Muñoz (2009) y Castañer y Camerino (1991). Un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.

Álvarez del Villar (1998). La coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado, de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento. Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004). La coordinación se clasifica teniendo en cuenta diferentes aspectos que tienen sus puntos de coincidencia en que los movimientos coordinados favorecen las ejecuciones técnicas.

Muñoz (2009). La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar; es por ello que es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

Entre los factores que determinan la coordinación se encuentran: la velocidad de ejecución, los cambios de dirección y sentido, el grado de entrenamiento, la altura del centro de gravedad, la duración del ejercicio, las cualidades psíquicas del individuo, nivel de condición física, la elasticidad de músculos, tendones y ligamentos, tamaño de los objetos (si son utilizados), la herencia y la edad.

A pesar de que al realizar la enseñanza de las técnicas se manejan aspectos coordinativos, es fundamental el tratamiento a esta capacidad para lograr que los movimientos durante los desplazamientos alcancen una mayor eficiencia, elemento que en las edades de iniciación resulta aún insuficiente, por lo que se requieren de nuevos estudios y de la aplicación de nuevas variantes que fomenten su enseñanza para el desempeño futuro en este deporte.

Los esgrimistas de 11 a 12 años del Combinado Deportivo “Henry García” demuestran falta de coordinación de las extremidades inferiores que provoca que las técnicas no se realicen adecuadamente, con poca amplitud de movimientos de piernas al realizar la técnica de fondo, la coordinación de las piernas y brazos al realizar los movimientos de los desplazamientos, exceso de tiempo entre la salida del brazo armado y las piernas, ello permitirá al adversario aprovechar el hierro y ejecutar acciones sobre la preparación. Dejan el brazo recogido en la salida de las piernas, se debe a una mala apreciación de la distancia y da la posibilidad al adversario de contraatacar durante el desarrollo del fondo.

Al analizar los Programas de Enseñanza y el Integral de Preparación para el deportista de esgrima: la adquisición por parte de los niños de esta capacidad, las acciones metodológicas y ejercicios, determinándose como La **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA** está dada en insuficiencias para la coordinación de las extremidades inferiores durante las ejecuciones técnicas de desplazamientos de la modalidad florete, para el vencimiento de los objetivos pedagógicos de las edades en estudio.

Lo expuesto anteriormente permitió determinar el siguiente: **PROBLEMA CIENTÍFICO**

¿Cómo favorecer la coordinación de las extremidades inferiores de esgrimistas de la categoría 11-12 del combinado deportivo Henry García de Holguín?

Para darle solución planteamos el siguiente: **OBJETIVO**

Proponer un conjunto de ejercicios especiales para favorecer la coordinación de las extremidades inferiores de esgrimistas de la categoría 11-12 del combinado deportivo “Henry García” de Holguín.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustenta el empleo de ejercicios para la coordinación en las extremidades inferiores en la Esgrima?
2. ¿Cuál es el estado actual de la coordinación de las extremidades inferiores de los esgrimistas de la categoría 11-12 del combinado deportivo Henry García de Holguín?

3. ¿Cuáles elementos de la preparación favorecen la coordinación de los miembros inferiores de esgrimistas de la categoría 11-12 años en estudio?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos de los ejercicios de coordinación para miembros inferiores en la esgrima de la categoría 11-12.
2. Diagnosticar el estado actual de la coordinación de las extremidades inferiores de los esgrimistas de la categoría 11-12 del combinado deportivo Henry García de Holguín.
3. Seleccionar ejercicios especiales para favorecer la coordinación de las extremidades inferiores de la muestra en estudio.

POBLACIÓN

Está conformada por la totalidad de matrícula en la esgrima: 5 féminas y 5 masculinos, para un total de 10 pertenecientes a la modalidad de arma florete, en las edades 11-12 del combinado deportivo Henry García de Holguín.

MÉTODOS Y TÉCNICAS CIENTÍFICAS

Del nivel teórico:

Analítico - Sintético: al revisar la literatura consultada y sistematizar el conocimiento existente para asumir posiciones de partida en función de resolver el problema científico enunciado, en la interpretación de los datos obtenidos con la aplicación de los métodos y técnicas empíricas aplicadas.

Inductivo-Deductivo: para asociar regularidades, particularmente referidas a los requerimientos teóricos y metodológicos exigidos al diseño de la propuesta de ejercicios y llegar a conclusiones en el estudio.

Análisis documental: a través del mismo se realiza una revisión bibliográfica para la conformación del conjunto de ejercicios que se proponen.

Del nivel empírico:

Observación: para determinar la problemática a partir de la guía de observación para clases de entrenamiento de esgrima con la muestra en estudio como parte del diagnóstico inicial de la investigación.

Entrevista: para conocer criterios de profesores acerca del tema a investigar que permitan el perfeccionamiento de la propuesta.

FUNDAMENTACIÓN DE LOS EJERCICIOS ESPECIALES PARA COORDINACIÓN DE EXTREMIDADES INFERIORES EN LA ESGRIMA

Los ejercicios especiales en la esgrima son importantes partiendo de que contienen elementos técnicos propios de este deporte, donde los movimientos simultáneos y sucesos van a estar siempre dirigidos hacia una orientación racional que influyen en que se aprovechen total y efectivamente para alcanzar altos resultados deportivos.

Arkayev (1980). La esgrima, como todos los otros tipos de deportes, necesita del estudio científico de las cuestiones teóricas, metódicas y organizativas. Esta debe ser una premisa del deporte contemporáneo de estos tiempos, la constante búsqueda de soluciones y perfeccionamiento del proceso de enseñanza del deporte, donde los principales sujetos suelen ser los atletas y el entrenador.

Thisler y Midler M. (1984). En la esgrima, el entrenador y el alumno, durante las secciones, se encuentran la mayor parte del tiempo en directo contacto pedagógico y en continua comunicación uno con el otro. Esto presupone una elevada preparación metodológica por parte de los profesores y entrenadores de esgrima a la hora de preparar y aplicar los conocimientos que serán impartidos.

Keler y Thisler (1983). Es necesario tener en cuenta la influencia selectiva del ejercicio para la creación de las distintas cualidades, su interrelación e independencia. El mayor desarrollo de una cualidad, solo es posible si se aumenta de manera simultánea el nivel de desarrollo de otras cualidades. La enseñanza de las técnicas deben propiciar la coordinación, en este deporte las extremidades inferiores necesitan de ejercicios especiales que propicien mantener las posturas correctas en las ejecuciones de los desplazamientos, por ser donde mayores dificultades se evidencian en las edades de iniciación y fomenta la coordinación resulta una necesidad.

La posición en guardia es la que permite al practicante estar preparado para atacar y defenderse de todas las acciones ofensivas o contra ofensivas posibles ejecutadas por el contrario.

Una correcta posición de guardia facilita al practicante una buena apreciación de la distancia, pero se debe tener en cuenta que esta posición es difícil de conservar durante todo el asalto, por lo que cada competidor se adaptará durante el transcurso

del mismo a la posición que tácticamente le sea más práctica y este acorde a su estilo (aunque en el trabajo técnico deberá siempre acercarse lo más posible a la guardia ideal).

El proceso pedagógico de la puesta en guardia es sencillo y debe seguir los dos pasos siguientes:

1. La colocación de las piernas en guardia.

Con las piernas extendidas desde la posición de talones unidos, se adelanta el pie correspondiente al brazo armado aproximadamente la medida de un pie y medio, manteniendo los talones en la misma línea sin desplazar el cuerpo en la dirección de ninguna de las piernas, se doblan las rodillas de modo que éstas queden sobre la vertical de la punta de los pies situando el centro de gravedad en el punto medio del triángulo imaginario formado por la unión de las puntas de los pies y los talones.

2. Colocación de los brazos en guardia.

El brazo no armado deberá estar relajado, doblado por todas sus articulaciones, el codo algo más bajo que el hombro, el brazo y el antebrazo formando un ángulo ligeramente mayor de 90° , mano relajada y procurando que esté en el mismo plano que el brazo, la buena posición del brazo no armado hará mantener un equilibrio perfecto.

Todos los desplazamientos parten de la posición en guardia. Quisiera referirme al fondo, por ser uno de los que mayormente durante el proceso de enseñanza aprendizaje requiere de más tiempo para su ejecución adecuada, en el intervienen varios factores entre ellos que se requiere de la correcta coordinación.

Se le denomina fondo precisamente por la intención del brazo armado de tocar, seguido del lanzamiento, vuelo y caída de la pierna correspondiente al brazo armado hacia el frente, impulsado por la otra pierna que se estira y contrae y por el otro brazo que se bate hacia atrás dejando la palma de la mano hacia arriba, propiciando mayor impulso.

Es un movimiento completo y rápido, vinculado a la musculatura específica de cada practicante. El correcto empleo de cada uno de los paquetes musculares y la no contracción de cualquiera de las partes del cuerpo en el momento de ejecutar la

acción, harán que el tiempo de ejecución sea más corto, por lo que además se requiere de la coordinación adecuada para ello.

Ciertos individuos presentan cualidades naturales para la ejecución de este movimiento, pero aun así deberán trabajar frente al plastrón, para un buen desarrollo de la musculatura y para la coordinación correcta del movimiento. Es recomendable que el entrenador enseñe al practicante desde un principio, el despliegue del brazo no armado al tiempo que inicie la salida del pie adelantado, pues de esta forma, al sumar las fuerzas resultantes el movimiento se ejecutará con una mayor velocidad. El movimiento de aplicación de la mano no debe acortar la longitud ni restar precisión al ataque. La buena ejecución del fondo, tanto en lo que respecta a coordinación como a velocidad debe permitir al practicante tocar antes de que el pie adelantado toque el suelo

El brazo armado ha de estirarse de un solo movimiento y completamente relajado, la mano deberá seguir la línea recta del antebrazo sin romper la muñeca ni lateral ni verticalmente, con el dedo pulgar simplemente en la parte superior del puño, sin supinar ni pronar la mano y los hombros seguirán relajados durante toda la ejecución. Este movimiento se puede considerar perfecto cuando la mano armada el brazo y los hombros formen una línea recta.

En el tiempo de vuelo tiene implícito tres acciones simultáneas que forman la parte más activa del fondo:

Lanzamiento de la pierna adelantada: el pie debe partir del suelo, elevando en primer lugar su punta, dando una patada hasta estirar completamente la pierna con el talón a ras del suelo, esta pierna marcará la dirección a fin de obtener un bloqueo eficaz del movimiento.

Impulso de la pierna retrasada: empieza su trabajo en el mismo instante en que el talón del pie adelantado abandona el suelo, la extensión será rápida y completa y deberá dar como resultado la máxima velocidad final en la ejecución del fondo.

Extensión del brazo no armado: cumple dos funciones principales, *la Motora o impulsora*: la fuerza centrífuga resultante de la proyección violenta del antebrazo hacia atrás, hasta conseguir la prolongación del brazo debido al arco del círculo que describe el antebrazo, se suma al impulso de la pierna retrasada, la que acelera la

posición del cuerpo hacia adelante y la *equilibradora*: el movimiento del brazo se detiene en una posición casi paralela a la pierna retrasada y siempre en el mismo plano que hombros y caderas, para evitar desequilibrio.

En el tiempo de caída, el pie adelantado toma por el talón contacto por el suelo, la rodilla deberá quedar encima del talón, formando un ángulo entre la pierna y el muslo en una persona de elasticidad normal de aproximadamente 90°, la pierna retrasada ha de quedar completamente estirada y el cuerpo perpendicular ligeramente inclinado hacia adelante y con los hombros relajados.

Si no existe una adecuada coordinación al ejecutar este elemento técnico se puede producir un exceso del tiempo entre la salida del brazo y las piernas, que puede ser aprovechado por el adversario para tomar el arma y ejecutar acciones sobre esta preparación, puesto que sería avisar al adversario de la realización del ataque con demasiada antelación. El brazo recogido en la salida de las piernas propicia una mala ejecución en distancia y da la posibilidad al adversario de contraatacar durante el desarrollo del fondo. Por lo que es muy importante tener presente estos y otros errores que traen consigo que la ejecución no cumpla con el objetivo.

Así mismo ocurre con los otros desplazamientos de la esgrima, que necesitan de una correcta enseñanza – aprendizaje, donde la coordinación favorecerá ejecuciones certeras. La coordinación de las extremidades inferiores en estas edades requiere de un tratamiento adecuado y es en tal sentido que proponemos los siguientes:

EJERCICIOS ESPECIALES PARA COORDINACIÓN DE EXTREMIDADES INFERIORES EN LA ESGRIMA

Nombre. Pies alternos

1. Posición Inicial. (P.I) En guardia.

a. Extender y flexionar el brazo delantero dando paso atrás, culminado con brazo extendido.

b. Regresar a la (P.I)

c. Extender y flexionar el brazo delantero dando paso adelante, culminado con brazo extendido.

d. Regresar a (P.I) En guardia

Procedimiento organizativo. Hileras, frontal

Repeticiones. 5-8

Nombre. La recogida del fondo

2. Posición Inicial. (P.I). En guardia.

- a. Extender la pierna de atrás a la vez que extiende el brazo armado.
- b. Regresar a la posición inicial (P.I)
- c. Efectuar un fondo con recogida de la pierna adelante.
- d. Regresar a la (P.I)

Procedimiento organizativo. Hileras, frontal

Repeticiones. 6-8

Nombre. Elevando rodillas

3. Posición Inicial. (P.I) En guardia.

- a. Manos en la cintura saltillos alternando piernas y elevando las rodillas
- b. Al contar tres, parar el movimiento con una pausa de tres segundo dejando suspendida la pierna trasera.
- c. Repetir manos en la cintura saltillos alternando piernas y elevando las rodillas
- d. En segundo conteo hasta tres, esta vez dejara suspendida la pierna delantera.
- e. Regresar a la (P.I)

Procedimiento organizativo. Hileras, frontal

Repeticiones. 4-8

Nombre. En puntilla

4. Posición Inicial. (P.I) En guardia con los brazos extendidos

- a. Paso adelante
- b. Colocar ambos pies apoyados sobre la punta, a la vez que flexionan los brazos a la altura de los hombros
- c. Regresar a la (P.I) En guardia con los brazos extendidos

Procedimiento organizativo. Hileras, frontal

Repeticiones. 6-8

Nombre. Elevando piernas

5. Posición Inicial. (P.I) En guardia.

- a. Paso adelante elevando rodillas de la pierna trasera hacia arriba
- b. Posición Inicial. (P.I) En guardia.

- c. Paso atrás elevando rodillas de la pierna delantera hacia arriba
- d. Posición Inicial. (P.I) En guardia.

Procedimiento organizativo. Hileras, frontal

Repeticiones. 6-8

Nombre. Cambio de ritmo

6. Posición Inicial. (P.I) En guardia.

- a. Paso atrás ritmo lento, a la señal visual, extender simultáneamente el brazo armado y la pierna trasera.
- b. Paso al frente ritmo lento, a la señal fondo.
- c. Dos paso al frente extender simultáneamente el brazo armado y la pierna trasera y dos paso adelante y fondo.
- d. Regresar a Posición Inicial. (P.I) En guardia.

Procedimiento organizativo. Grupos de hasta cinco, frontal

Repeticiones. 4-6

Nombre. Ataque sorpresivo

7. Posición Inicial. (P.I) En guardia.

- a. Desplazamientos combinados con paso adelante a ritmo lento y a la señal fondo rápido
- b. Desplazamientos combinados paso adelante y fondo rápido
- c. Paso atrás a ritmo lento, a la señal fondo con recogida rápida y pasos adelante rápidos hasta final de la pista

Procedimiento organizativo. Hilera, grupos de hasta cinco

Repeticiones. 6- 8

Nombre. Ataque a los pies

8. Posición Inicial. (P.I) En guardia.

- a. Manos en la cintura desplazándose y una señal determinada realizar salto hacia arriba cruzando los pies en el aire y caer en posición de guardia.
- b. Desplazamiento a señal determinada con el brazo no diestro tocar la punta del pies delantero u otra parte de su cuerpo previamente informada

Procedimiento organizativo. Hilera, grupos de hasta cinco

Repeticiones. 6- 8

Nombre. Cambio de dirección

9. Posición Inicial. (P.I) En guardia.

- a. Desplazamiento con pasos delante lentos, a la señal visual o verbal realizar cambio de dirección incorporándose a posición en guardia y fondo.
- b. Desplazamiento con pasos atrás lentos, a la señal visual o verbal realizar paso adelante y fondo.
- c. Regresar a Posición Inicial. (P.I) En guardia.

Procedimiento organizativo. Hilera, grupos de hasta cinco

Repeticiones. 6 – 8

Orientaciones metodológicas

Se tendrán en cuenta las características individuales de cada uno de los practicantes para escoger los métodos a emplear y la cantidad de repeticiones, elementos que pueden variar siempre que se tengan en cuenta las edades a las que se les van a aplicar los ejercicios, esto quiere decir que pueden ser adaptados a otras categorías. Estos ejercicios podrán enriquecerse con la creatividad de cada profesor, en donde se empleen señales y medios que eleven la motivación durante los ejercicios, a la vez que desarrollan la coordinación de los esgrimistas.

La mayoría de los ejercicios pueden adaptarse para usarse con empleo de armas, siempre y cuando se tengan en cuenta el procedimiento organizativo para no provocar incidentes.

RESULTADOS ESPERADOS

Con la aplicación de los ejercicios especiales que responden a las características de los practicantes de la esgrima 11 a 12 años del Combinado Deportivo “Henry García” se favorecerá la coordinación de las extremidades inferiores y a su vez la enseñanza - aprendizaje de los elementos técnicos, incrementándose los resultados deportivos y logrando que estos promuevan hacia el alto rendimiento con una mejor preparación en esta capacidad. Al realizar la técnica del fondo existirá mejor coordinación de las piernas y los brazos, facilitando la incorporación adecuada a la posición de en guardia para continuar los desplazamientos. Se sincroniza mejor el tiempo para la salida del brazo armado y las piernas por lo que evitará que el adversario aproveche el hierro y ejecute acciones sobre la preparación. Incrementará la apreciación de la distancia durante el desarrollo del fondo u otros ataques facilitando su efectividad. Estos ejercicios especiales sirven de referencia a profesores para saber qué hacer y cómo, ante las limitaciones existentes en el programa de enseñanza donde son limitadas las acciones metodológicas y ejercicios para resolver esta problemática.

CONCLUSIONES

1. Los estudios bibliográficos realizados permitieron fundamentar teóricamente la utilización de ejercicios de coordinación para extremidades inferiores en esgrimistas de la categoría 11-12.
2. Los ejercicios especiales de coordinación para extremidades inferiores resultaran importantes para favorecer las ejecuciones técnicas de los desplazamientos en las edades en estudio con una disminución del porcentaje de errores del estado actual en el que no poseían coordinación de las extremidades inferiores, así como en la realización del fondo.
3. Los profesores encuestados expresaron que los ejercicios propuestos de coordinación especial cumplen con las exigencias del deporte contemporáneo para su aplicación en el nivel de base.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arkayev, V.A. (1976). La Esgrima. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. Muñoz, A. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio>
3. González, C.A. (2014). Ejercicios de coordinación para el desplazamiento en los esgrimistas del municipio Holguín. Revista el deporte. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd203/ejercicios-de-coordinacion-para-esgrimistas.htm>
4. Tejeda, M. (2016) Sistema de ejercicios técnicos especiales para potenciar la ejecución correcta del fondo en los esgrimistas. Recuperado de: <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1329>
5. Zoltan, B. y Polgar, J. La metodología de la esgrima con sable. La Habana: Editorial Orbe.
6. Cervantes, A. (1894). Los duelos en Cuba. La Habana: Imprenta Ciencias Sociales.
7. Córdova, C.A. (2004). Consideraciones sobre metodología de la Esgrima. Editora Comité Olímpico Español, Primera Edición, de Victorias. La Habana: Editorial Deportes.
8. Díaz Rey, J. A. (1984). Fundamentos pedagógicos y fisiológicos de los esgrimistas. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica.
9. Federación internacional de esgrima. (1990). Reglamento internacional de esgrima. La Habana: Unidad impresora José Antonio Huelga.
10. Federación Nacional Amateur de Esgrima (1973). Reglamento para las pruebas de esgrima. La Habana
11. Forteza, Armando. (1994). Entrenamiento para ganar. Metodología del entrenamiento deportivo. Ciudad México: Editorial Olimpia.
12. Forteza, Armando. (1997). Entrenamiento deportivo alta metodología. Carga y estructuración del entrenamiento deportivo. Ciudad Habana: ISCF Manuel Fajardo.
13. Rosabal, A. (2016) Sistema de ejercicios técnicos especiales para potenciar la ejecución correcta del fondo en los esgrimistas. Recuperado de:

<file:///C:/Users/ZRODRI~1/AppData/Local/Temp/Dialnet-SistemaDeEjerciciosTecnicosEspecialesParaPotenciar-6210562-2.pdf>.

14. Tishler, D.A. (1983) El entrenamiento de los esgrimistas. Ciudad de la Habana, editorial científico técnico.
15. Tishler, D. A. (1984) La preparación psicológica de los esgrimistas. Ciudad de la Habana. Editorial ORBE

ANEXOS

Anexo 1. Pruebas de normativa generales:

Objetivo: conocer el comportamiento de la coordinación dinámica especial de las extremidades inferiores de los esgrimistas en estudio.

Descripción:

1. Desplazamiento realizando.

Posición Inicial. (P.I) En guardia.

1. Manos en la cintura, paso adelante (pie delantero en punta, pie trasero en talón)
2. Mantener posición inicial y ejecutar lo contrario (pie delantero en talón, pie trasero en punta) 10-15 repeticiones.

Distancia 5-10 metros

2. Fragmentación del desplazamiento

- Posición inicial. En guardia, vista al frente.
- Realizar desplazamiento a la señal del profesor: paso atrás, 4ta defensa y fondo con recogida al frente.

Distancia 5 metros

#	Nombres	Edad	Postura			Ejecución			Rapidez del movimiento		
			A	M	B	A	M	B	A	M	B
1											
2											

Escala: A Alta M Media B Baja

Anexo 2. Guía de observación.

Objetivo: conocer el estado actual de la coordinación de las extremidades inferiores en los esgrimistas de la categoría 11-12.

Indicadores	Criterios de medidas	Alto (A) 0 errores	Medio (M) 2 a 3 errores	Bajo (B) 3 o +3 errores.	Evaluación
Paso adelante	1. Postura 2. Técnica 3. Rapidez				
Paso atrás	4. Postura 5. Técnica 1. Rapidez				
Fondo	6. Postura 7. Técnica 1. Rapidez				
Paso y Fondo	8. Postura 9. Técnica 1. Rapidez				

Evaluación cuantitativa.

5 = 0 error

4 = 1 a 2 errores

2 = 3 o más de 3 errores

Anexo 3. Entrevista a los entrenadores.

Objetivo: Conocer los criterios particulares de cada uno con respecto al trabajo de la coordinación en la esgrima y su influencia en los atletas.

Datos generales:

Nombre y apellidos:

Años de experiencia:

Cuestionario.

Pregunta 1. ¿Trabaja usted en sus entrenamientos la coordinación? ¿Qué tiempo le dedica a la coordinación de extremidades inferiores?

Pregunta 2. ¿Conocen la importancia de la coordinación de las extremidades inferiores para lograr resultados competitivos favorables? ¿Qué insuficiencias ha podido observar en sus atletas que estén relacionadas con esta capacidad?

Pregunta 3. ¿Cómo es la preparación de ustedes para planificar el trabajo de la coordinación de las extremidades?

Pregunta 4. ¿Les gustaría probar ejercicios para favorecer la coordinación de las extremidades inferiores de los practicantes que se inician en la esgrima?