

**PROPUESTA DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN QUE PERMITA
MEJORAR LOS ATAQUES CON FONDO EN LOS ESGRIMISTAS**

Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física

AUTOR: LUIS ALEXIS CALDERÓN RONDÓN

TUTOR: MSc. CARLOS ALBERTO GONZÁLEZ LÓPEZ

HOLGUÍN, 2021

PENSAMIENTO:

“Creo en el milagro de lo que puede ser la ciencia, de lo que puede ser el trabajo y de lo que pueden ser los Hombres”.

Fidel Castro Ruz.



DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado especialmente a todas estas personas que relaciono a continuación, que me han brindado su dedicación, paciencia, apoyo y consejos oportunos, entusiasmo y confianza a toda prueba.

- A mi madre que tanto ha soñado y sacrificado para verme convertido en profesional al igual que toda mi familia y amigos.
- A mi tutor que tanto me han apoyado para lograr convertirme en profesional.
- A la Revolución Cubana y a nuestro querido Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, por haberme brindado esta gran oportunidad.

AGRADECIMIENTOS

El resultado de un trabajo investigativo realizado con el objetivo de obtener el título de Licenciado en Cultura Física y Deporte, es el producto del esfuerzo no sólo del autor principal, sobre el cual recaen lógicamente, incontables horas de desvelo, sacrificios y limitaciones que se impone tanto en sí mismo, como en muchas ocasiones a sus seres más cercanos, sino además, en las personas que me ayudaron a la recopilación y análisis de la información, los que se ocupan de la edición y corrección de las versiones y manuscritos, e infinidad de otras tareas que deben desarrollarse para obtener el producto final. En las investigaciones realizadas con atletas de alto rendimiento estos también aportan una cuota muy importante de su tiempo, lo cual hacen de la forma más desinteresada y con el mayor entusiasmo. Me siento profundamente endeudado con infinidad de compañeros que de una u otra forma contribuyeron a que esta investigación tuviera un final exitoso, pero quiero agradecer especialmente la ayuda recibida de:

- Mi Tutor, MsC. Carlos Alberto González López por su apoyo incondicional, inteligencia y enseñanzas
- A los atletas del Equipo Provincial de Espada Femenina y Entrenadores por su espíritu de lucha y victoria

A los compañeros y amigos que constantemente me alentaron y a muchas otras personas que no menciono por que la lista sería interminable, sepan que su ayuda fue de importancia vital y jamás podré olvidar su valiosa cooperación,

A todos muchas gracias.

RESUMEN

La investigación aborda una temática de vital importancia para el logro de mejores resultados en las competencias de las esgrimistas femeninas escolares, la cual constituye una demanda tecnológica de la Esgrima en Holguín en el período 2020-2021, que se mantiene en el presente año. Las atletas presentaron dificultades en la ejecución de los elementos técnicos a la ofensiva.

Se declara el siguiente problema científico ¿Cómo contribuir a mejorar el desarrollo de la coordinación del elemento técnico a ofensiva fondo de las Esgrimistas modalidad Espada femenina de la categoría 13-15 de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín?, se plantea como objetivo una propuesta de ejercicios basados en la coordinación que permitan mejorar la técnica ofensiva fondo de las Esgrimistas modalidad Espada femenina de la categoría 13-15 de la EIDE Pedro Díaz Coello” de Holguín. En la investigación se emplean métodos teóricos como el analítico sintético, histórico-lógico, inductivo deductivo, de los empíricos el análisis documental, observación, encuesta, la entrevista. Se concluye que la propuesta de ejercicios basados en la coordinación de la técnica en los Esgrimistas modalidad espada femenina es adecuada según criterio de especialistas y con la aplicación de estos se favorece la técnica ofensiva que deben realizar los Esgrimistas modalidad espada femenina en aras de lograr un mejor rendimiento y resultado en las competencias de preparación y control.

ABSTRACT

The research addresses a topic of vital importance for the achievement of better results in the competition of female school fencers, which constitutes a technological demand of Fencing in Holguín in the 2020-2021 period, which is maintained in the current year. The athletes presented difficulties in the execution of the technical elements on the offensive.

The following scientific problem is declared: How to contribute to improve the development of the coordination of the technical element to the offensive fund of the Female Swordsmen in category 13-15 of the EIDE "Pedro Díaz Coello" of Holguín?, a proposal of exercises based on coordination that allow to improve the offensive technique of the fencer in the female sword modality of category 13-15 of the EIDE Pedro Díaz Coello "from Holguín. The research uses theoretical methods such as synthetic analytical, historical-logical, inductive deductive, empirical methods, documentary analysis, observation, survey, interview. It is concluded that the proposal of exercises based on the coordination of the technique in the female epee mode fencers is adequate according to the criteria of specialists and with the application of these the offensive technique that the female epee mode fencers must perform is favored in order to achieve a better performance and result in preparation and control skills.

Introducción

La Esgrima es el arte y deporte donde se maneja un arma, mediante un conjunto de movimientos más o menos complejos y rápidos (previamente aprendidos). Durante el combate (asalto) se establece un intercambio de estocadas y engaños (fintas) con las que cada esgrimista estudia a sus contrarios, buscando sus reacciones, descuidos y debilidades para atacarlos; o provocarle para que ejecute acciones en las que él estará prevenido.

La Esgrima es un deporte, de oposición individual y, con normas e institucionalizado, se practica en una superficie limitada de una plataforma de 14m de largo por 1.5m de ancho entre los dos tiradores solo media el arma con la finalidad de tocar al adversario sin ser tocado.

Este deporte pertenece a las modalidades acíclicas, se distingue por movimientos que se realizan con una intensidad alterna y lo rige un carácter de rapidez y fuerza, así como la presencia ordinaria de potencia submáxima de trabajo durante el combate. La aplicación de los diversos ataques y defensas, así como su intensidad están en función del comportamiento del rival y las acciones que surgen en el área de competición los combates se realiza en una sola jornada para lo cual requiere realizar grandes esfuerzos, por ello es importante contar con una preparación completa de la coordinación técnica que cumpla los requerimientos para una óptima práctica y obtención de resultados competitivos.

Nuestro deporte es practicado desde los combinados deportivos, hasta centros de mayor rigor como las Escuelas de Integración Deportiva Escolar (EIDE); hasta escuelas Superiores de formación de Atletas de Alto Rendimiento, por lo que forma parte de la pirámide de alto rendimiento de Cuba. También se desarrollan programas de Esgrima en la educación superior y esta insertado como deporte opcional y especialidad del pre grado en algunas facultades de cultura física del país, orientando en este último caso a la preparación técnico-metodológica de los futuros profesionales.

En la búsqueda bibliográfica consultada, que incluyó el programa integral de preparación para el deportista elaborado por la Comisión Técnica Nacional de Esgrima detectando que: la planificación de la técnica no satisface las expectativas de las exigencias del deporte.

En esta dirección Mahlo, (1985), establece las fases de la acción técnica y táctica del combate, el análisis de la situación y finalmente la solución motriz donde se garantiza dar

una respuesta técnica y táctica a la situación que se enfrenta. Por otra parte, Sánchez, B (2013), define la técnica y la táctica en esgrima como la forma inteligente de utilizar los recursos que se poseen para ser proactivo e imponer su combate por encima del combate del contrario, y para solucionar situaciones en el combate. Esta autora deja evidente que una correcta preparación de la técnica y la táctica garantizará mejores soluciones motrices y permitirá estar potencialmente mejor preparado para competir y por tanto contribuirá a obtener mejores resultados y suplirá en alguna medida el volumen de asaltos que no son realizados por falta de competición.

Del Monte y colaboradores (2003) citado por Ferrer, Mesa, García, Pérez y De la celda (2012), en su propuesta de seis tipos de actividades físicas tomando en consideración las características fisiológicas bioenergéticas y biomecánicas existentes en cada una, ubica a este deporte, entre los ejercicios de actividad de tipo aeróbico-anaeróbico alternado.

En cuanto a la ejecución de la técnica en la esgrima podemos decir que tiene como base fundamental el dominio de la posición de guardia y el desplazamiento. Su ejecución se realizará tanto de forma estática como de forma dinámica.

Existen varios tipos de distancia, entre ellas la corta, media y larga la misma se mantiene durante el desplazamiento horizontal y es fundamental mantenerla en dependencia de la ubicación del adversario, en la ejecución de la técnica se combina con movimientos de brazo y piernas y destacan ataques directo y compuestos, que es esta modalidad de espada son punzantes.

La ejecución del fondo es complementada con movimientos del brazo armado en el cual la muñeca, describe un movimiento de semicírculo para los ataques compuestos con fondo a las distintas partes y sectores del cuerpo del adversario. En todos ellos la coordinación de los distintos movimientos técnicos que intervienen en la ejecución del fondo serán fundamentales en la obtención de un buen rendimiento deportivo.

En el transcurso de un combate de esgrima con espada se producen muchas acciones de distinta duración e intensidad, como desplazamientos cortos y largos tanto en ataque como en defensa, donde pueden ocurrir fraseo de arma, o sea una lucha por lograr el objetivo.

Baker, 1995; Sáez Sáez, (2006) precisan que un buen desarrollo de estas cualidades de coordinación técnica va a permitir que las acciones deportivas se realicen de forma más eficiente y exitosa.

De las diferentes acciones que se producen durante el combate, la ejecución del fondo es considerada una de las más determinantes. La combinación de una alta explosividad y velocidad en la ejecución del fondo junto con una buena coordinación técnica y precisión dificultará que el ataque sea detenido por una defensa del adversario.

Autores como Arkayev (1990), Verjoshanki (2002) y McCluskey et al., (2010), destacan que la explosividad y velocidad de la ejecución del ataque con fondo en la esgrima depende de diferentes factores como: la fuerza muscular, la técnica, la adecuada sincronización de los diferentes segmentos corporales que intervienen en el movimiento, la capacidad de elasticidad de diferentes segmentos corporales del cuerpo y las características antropométricas.

La esgrima es un deporte con más de un siglo de vida. Si bien las reglas de competición han evolucionado considerablemente a lo largo de este tiempo, fisiológicamente este deporte se ha mantenido como una actividad muy exigente. Existen un sinnúmero de publicaciones sobre los elementos técnicos y estratégicos del combate, sin embargo, a pesar del potencial de mejora en el rendimiento deportivo y el mantenimiento de la salud de los esgrimistas, hay pocos estudios publicados sobre las demandas coordinativas de los elementos técnicos ofensivos, así como físicos y fisiológicas, y las adaptaciones en el entrenamiento y la competición de la esgrima.

El tema de la coordinación en la actividad deportiva ha sido valorado por varios autores, identificados en la búsqueda bibliográfica realizada, por ejemplo, a escala internacional se destacan: Arkayev (1990) realiza una caracterización integral del Sable, relaciona los componentes de la preparación del esgrimista y hace referencia a la coordinación de los elementos técnicos en la Esgrima de forma general.

Martínez de Quel y Saucedo (2002) aportan interesantes conclusiones sobre la relevancia de la velocidad de anticipación como capacidad coordinativa en los deportes de combate. Enrique (2008) relaciona el tocado con fondo en la esgrima de alto nivel con un estudio biomecánico en la competición y el golpe recto clásico donde plantea "la importancia de la coordinación de brazos y piernas ya que es uno de los desplazamientos fundamentales de la esgrima". Por su parte, Pinillos y González en 2011, publican un artículo acerca de la velocidad de anticipación como capacidad coordinativa y demuestran su utilidad en el ámbito deportivo.

Sin embargo, Méndez (2013) logra constatar en su investigación cómo las capacidades coordinativas que inciden en la ejecución de los fundamentos técnicos en los niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate.

Diversos autores a nivel nacional realizaron estudios acerca del tema referido, Charchabal, Rodríguez y Christy (2012) hacen referencia a la importancia de la coordinación para los ataques directos aportando una batería de ejercicios para dirigir el trabajo en esta dirección. De igual forma, Rosabal, Tejeda, Segress y García (2017) realizan una investigación referida a la preparación física especial como vía para perfeccionar la ejecución del fondo en los esgrimistas el cual nos brinda una caracterización psicopedagógica del proceso de la preparación técnica en los esgrimistas escolares, sin embargo, nos revela la importancia de la lógica integradora en la ejecución de la técnica del fondo.

En la provincia de Holguín en ese mismo sentido, Gámez (2011) realiza un estudio sobre el perfil de exigencias en las acciones técnicas en los sablistas holguineros, además hace referencia a la importancia de la coordinación para la planificación y evaluación del proceso de entrenamiento, aunque no trata la necesidad de la coordinación para las acciones técnicas, por lo que el investigador se acoge a lo planteado en su perfil de exigencias técnicas en el sable.

González (2014) en su investigación propone un sistema de ejercicios que permiten desarrollar la coordinación de brazos y piernas en los ataques de los esgrimistas, aportando un instrumento a los entrenadores para que realicen una correcta planificación.

González (2019) en su investigación dirigida y orientada a solucionar mediante una metodología las principales dificultades para el entrenamiento de la coordinación de los elementos técnicos a la ofensiva mediante métodos actuales y contemporáneos.

Los autores antes mencionados coinciden en resaltar la lógica integradora en la ejecución de la técnica del fondo en las acciones tácticas ofensivas, al considerar que se deben tener en cuenta los aspectos psicológicos como memoria motora, perfección, concentración de la atención y la coordinación neuromuscular.

En los últimos años la esgrima mundial ha alcanzado un alto nivel competitivo que se extiende durante todo el año, la propia comercialización del deporte en general ha influido significativamente en los reglamentos y estructuras funcionales y organizativas del deporte, además la puesta en práctica de los adelantos tecnológicos en función de este ha provocado cambios significativos en la preparación técnica del deportista.

En Cuba existe un centro de Alto Rendimiento donde se practica la esgrima, radicado en La Habana, para los equipos masculinos y femeninos de mayores, donde se insertan algunos juveniles con perspectivas y otros a nivel de provincia en las llamadas EIDE, donde se preparan los escolares y juveniles.

Es evidente el desarrollo de este deporte en Cuba, resulta que la esgrima en Holguín, desde la experiencia del autor en su práctica laboral, presentaba dificultades en el desarrollo de la coordinación del elemento técnico ofensivo fondo, lo cual se corrobora mediante un seguimiento al equipo escolar de espada femenina que no recupera desde hace dos años los primeros lugares nacionales tradicionalmente alcanzados en temporadas pasadas. Además la preparación de la coordinación técnica es una demanda tecnológica de la esgrima para el INDER en Holguín, que se expresa desde el 2016 y se mantiene este año.

En Holguín, el desarrollo de la esgrima a partir de la nueva división política administrativa fue creando las bases de su desarrollo, tal es así que varios esgrimistas holguineros militan en el equipo nacional representando a Cuba en los principales eventos internacionales. Además de la inclusión de esta provincia entre las más destacada a nivel nacional en juegos escolares, juveniles y de primera categoría.

Luego de varios análisis realizados por la comisión provincial del deporte en la provincia se precisó la existencia de una problemática real con la falta de armamentos y medios especiales para los entrenamientos, a lo cual se le suma un inadecuado desarrollo del entrenamiento de la coordinación de los elementos técnicos a la ofensiva.

Sin embargo, los autores han abordado de forma muy general, sin referirse al tratamiento del desarrollo de la coordinación del ataque con fondo en las esgrimistas en el orden competitivo, por lo cual el investigador pretende adecuar una propuesta de ejercicios que deje plasmada las vías, métodos, medios, procedimientos, a pesar de ello, el programa de preparación integral del deportista de la Esgrima no dispone de una propuesta de ejercicios

para el desarrollo de la coordinación del elemento técnico ofensivo fondo, que oriente y guíe a los entrenadores en la planificación de las unidades de entrenamiento.

Es por ello que la investigación está orientada a las demandas tecnológicas de la esgrima en la provincia y en especial de la escuela de iniciación deportiva (EIDE) y formando parte del proyecto de informatización de los deportes de combate sin embargo, el estudio de las características y exigencias del deporte, la planificación de la coordinación del elemento técnico ofensivo fondo se convierte en una necesidad para el esgrimista, donde se elabora una propuesta de ejercicios para su perfeccionamiento en la planificación y dosificación de los ejercicios eficaces para la obtención de mejores resultados deportivos.

Tal es así, que las espadistas de la categoría escolar de la provincia de Holguín, han confrontado problemas en el desarrollo de la coordinación del ataque con fondo, así como en las principales exigencias que se dan en los combates el cual delimita el comportamiento efectivo de las esgrimistas en los eventos nacionales en que han participado en los últimos años.

El rendimiento favorable en las esgrimistas de la categoría 13-15 años relacionado con este aspecto no solo debe estar influenciado por la talla, se necesita de un nivel de coordinación de los grupos musculares comprometidos con las acciones de ataque con fondo, ello infiere de la necesidad de la planificación, distribución y dosificación de una adecuación de una propuesta de ejercicios generales y especiales para incrementar la coordinación en los esgrimistas.

La experiencia adquirida por el autor como atleta y como profesor de categorías pioneriles y escolares de la provincia de Holguín concurrentes a los Torneos Nacionales, junto a los resultados de la revisión bibliográfica a las clases planificadas y al programa de preparación del deportista sobre la preparación de la coordinación y la puesta en práctica de procedimientos para su perfeccionamiento, evidencian limitaciones en el desarrollo de esta capacidad.

De esta forma las condiciones científicas, han propiciado revelar la contradicción existente entre el enfoque general en la preparación de la coordinación que reciben los esgrimistas y la necesidad de adecuar el entrenamiento de la fcoordinación para mejorar la velocidad en la ejecución del fondo en las distintas distancias

Las manifestaciones develadas en la preparación de la coordinación en las esgrimistas con espada femenina de la categoría 13-15 años de la provincia de Holguín, permitieron definir la siguiente **situación problémica**: en el entrenamiento de los esgrimistas categoría escolar 13-15 años de espada femenina de la provincia de Holguín para participar en los topes de control y la competencia fundamental, se manifiestan insuficiencias en los ejercicios generales y especiales y su metodología para la preparación de la coordinación, con incidencia en los ataques con fondo en las distintas distancias

Los rasgos expuestos anteriormente permiten declarar como **problema científico**: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la coordinación en las esgrimistas categoría escolar 13-15 años de espada femenina de la EIDE “Pedro Díaz Cuello” de la provincia de Holguín?

Para darle salida al problema científico planteado, se propone como **objetivo**: determinar una propuesta de ejercicios generales y especiales y su metodología para el entrenamiento de la coordinación que favorezca aumentar la velocidad en los ataques con fondo en las distintas distancias en los esgrimistas categoría escolar 13-15 años de espada femenina de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de la provincia de Holguín

Para orientar la solución del problema científico y el cumplimiento del objetivo resultaron pertinentes las siguientes **preguntas científicas**:

1 - ¿Qué fundamentos teórico-metodológicos sustentan la utilización de ejercicios generales y especiales para el desarrollo de la coordinación en el entrenamiento de la Esgrima?

2-¿Cuál es el estado actual en que se encuentra el entrenamiento de la coordinación del ataque con fondo en la categoría escolar 13-15 años de las esgrimistas femeninas con espada de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de la provincia de Holguín ?

3-¿Qué ejercicios generales y especiales con su metodología se seleccionarán para contribuir al desarrollo de la coordinación en la categoría escolar 13-15 años de las esgrimistas femeninas con espada de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de la provincia de Holguín?

Para darle cumplimiento a las preguntas científicas se plantean las siguientes **tareas científicas**:

1. Determinar los sustentos teórico-metodológicos que fundamentan la utilización de ejercicios generales y especiales en el entrenamiento de la coordinación la esgrima
- 2- Caracterización del estado actual en que se encuentran el entrenamiento de la coordinación del ataque con fondo en la categoría escolar 13-15 años de las esgrimistas femeninas con espada de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de la provincia de Holguín
- 3- Determinación de los ejercicios generales y especiales con su metodología que se adecuarán para contribuir al desarrollo de la coordinación de los ataques con fondo en la categoría escolar 13-15 años de las esgrimistas femeninas con espada de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de la provincia de Holguín

Metodología empleada

En la realización de este trabajo se utilizaron diferentes métodos de investigación científica entre los cuales se encuentran:

Métodos y técnicas científicas

Nivel teórico

Analítico-sintético: durante la consulta de las literaturas que abordan la temática en estudio para su mejor comprensión.

Inductivo-deductivo: durante el análisis del problema científico, de la muestra en estudio, elaborar las principales ideas que sustentan la propuesta.

Hipotético-deductivo: estuvo presente en la concepción y corroboración de la hipótesis asumida para encausar el proceso de investigación.

Entre los empíricos:

Observación estructurada: se aprovechó con el objetivo de observar las diferentes sesiones de entrenamiento y competiciones de los esgrimistas, sobre la base de indicadores

y mediante una guía de observación.

Encuestas: se utilizó para determinar criterios de los entrenadores sobre los ejercicios pliométricos propuestos y su importancia para favorecer la fuerza de extremidades inferiores en esta categoría en estudio y arma.

Entrevistas: se recurrió para conocer valoraciones de entrenadores sobre el comportamiento de la fuerza de las extremidades inferiores en la muestra en estudio.

Población

De una población de cuatro (4) esgrimistas, se seleccionaron los cuatro (4) que son el 100 % por ser esgrimistas de la categoría escolar, con una de edad, uno de 14 años, masa corporal de 64,5kg y altura de 172,7cm, dos de 13 años uno con una masa corporal de 62,5kg y altura de 170,5cm, el otro con una masa corporal de 61,8kg y altura de 169,5cm, y el último con una de edad de uno de 12 años, masa corporal de 60,3kg y altura de 166,7cm tres de ellos son derechos y uno es zurdo, participaron voluntariamente en este estudio. Todos los sujetos eran esgrimistas y entrenaban una media de 18 horas/semana. Los esgrimistas fueron informados del objetivo, contenido y características del proyecto. Ninguno de ellos padecía ninguna enfermedad o lesión que pudiera limitar el rendimiento deportivo.

Propuesta de ejercicios generales y especiales para el desarrollo de la coordinación y su dosificación

Enrique (2008) relaciona el tocado con fondo en la esgrima de alto nivel con un estudio biomecánico en la competición y el golpe recto clásico donde plantea "la importancia de la coordinación de brazos y piernas ya que es uno de los desplazamientos fundamentales de la esgrima".

Propuesta de ejercicios generales

Ejercicio 1

Paso adelante y atrás:

P.I piernas semiflexionadas a la altura de los hombros, brazos semiflexionados al frente con las manos a la altura de los hombros, al ejecutar paso adelante, salida y extensión del brazo primero que la pierna, el paso atrás con el brazo extendido, posición inicial, (alternar piernas

y brazos, inicio del ejercicio con la pierna preferida del atleta, no realizar pausas y no perder la postura).

Medios: Aro o un cuadrado realizado con cinta o tiza.

Ejercicio 2

2 pasos adelante y 2 atrás:

P.I piernas semiflexionadas a la altura de los hombros, brazos semiflexionados al frente con las manos a la altura de los hombros, al ejecutar 2 pasos adelante, salida y extensión del brazo primero que la pierna, a la caída del primer paso posición inicial, al segundo paso salida del brazo primero que la pierna, se mantiene el brazo extendido para ejecutar el primer paso atrás, a la caída posición inicial, y realizar lo mismo para el segundo, (alternar piernas y brazos, inicio del ejercicio con la pierna preferida del atleta, no realizar pausas y no perder la postura).

Medios: Aro o un cuadrado realizado con cinta o tiza.

Ejercicio 3

Salto con ambos pies adelante y atrás:

P.I piernas semiflexionadas a la altura de los hombros, brazos semiflexionados al frente con las manos a la altura de los hombros, al ejecutar el salto adelante, salida y extensión de un brazo primero que las piernas, el salto atrás con el brazo extendido al caer retomar la posición inicial, alternar los brazos (no realizar pausas y no perder la postura)

Ejercicio 4

Salto con ambos pies dos adelante, dos atrás:

P.I piernas semiflexionadas a la altura de los hombros, brazos semiflexionados al frente con las manos a la altura de los hombros, al ejecutar el primer salto adelante, salida y extensión de un brazo primero que las piernas, a la caída se retoma la posición inicial, en el segundo ídem al anterior, el primer salto atrás con el brazo extendido al caer retomar la posición inicial y automáticamente lo extiende y ejecuta el otro, alternar los brazos (no realizar pausas en la ejecución y no perder la postura).

Medios: Aro o un cuadrado realizado con cinta o tiza.

Ejercicio 5

Salto abriendo y cerrando adelante y atrás:

P.I piernas semiflexionadas al ancho de los hombros, brazos semiflexionados al frente con las manos a la altura de los hombros, al ejecutar el salto abriendo adelante, salida y extensión de un brazo primero que la pierna, posición inicial, alternar el otro brazo y pierna (no realizar pausas en la ejecución y no perder la postura)

Ejercicio 6

P.I Parado de frente al colchón realizar roll de frente, llegar caminando hasta el lateral de la escalera y adoptar posición de plancha con una mano dentro del primer paso y la otra fuera, pasar la misma saltando los pasos.

Medios: Colchón, escalera de ocho (8) pasos.

Ejercicio 7

P.I Parados frente a las vallas, realizar paso valla continuo con una sola pierna por dentro y la otra por fuera.

Medios: Vallas, diez (10) con altura de 20 cm

Ejercicio 8

P.I Parados frente a las escaleras, entramos al primer paso y realizar paso lateral derecho, entramos y paso lateral izquierdo hasta el final.

Medios: Escalera de ocho (8) pasos.

Ejercicio 9

P.I Parados frente a las escaleras, entramos por el lateral izquierdo al primer paso, con pie derecho primero y luego izquierdo, salimos al lateral derecho, con pie derecho, pie izquierdo y viceversa para el segundo paso hasta el final.

Medios: Escalera de ocho (8) pasos.

Ejercicio 10

P.I Parados frente a las escaleras, entramos al primer paso y realizamos saltillos continuos de dos pasos con un solo pie, y viceversa para el próximo hasta el final.

Medios: Escalera de ocho (8) pasos.

Ejercicios especiales

Ejercicio 1

P.I Posición de guardia rebotar la pelota contra el piso con la energía necesaria, para que el bote llegue hasta la altura de los hombros, cuando la pelota llegue al punto máximo, ejecutamos paso adelante, la atrapamos y extendemos el brazo.

Medios: Pelota

Ejercicio 2

P.I Posición de guardia rebotar la pelota contra el piso con la energía necesaria, para que el bote llegue hasta la altura de los hombros, cuando la pelota llegue al punto máximo, la atrapamos y ejecutamos fondo.

Medios: Pelota

Ejercicio 3

P.I Posición de guardia, con los dos brazos semiflexionados al frente, agarramos una manguera rígida por ambas puntas, iniciamos el movimiento 1 con las manos, extendiendo la derecha a la altura del muslo derecho y la izquierda, la colocamos en el hombro derecho, en medio de este movimiento, con los pies realizamos doble marcha y doble romper.

Ejercicio 4

P.I Posición de guardia, con los dos brazos semiflexionados al frente, agarramos una manguera rígida por ambas puntas, iniciamos el movimiento 2 con las manos, extendiendo la derecha en posición de línea y la izquierda, la colocamos en el hombro derecho, en medio de este movimiento, con los pies realizamos doble marcha y fondo y doble romper.

Ejercicio 5

P.I Posición de guardia, con los dos brazos semiflexionados al frente, agarramos una manguera rígida por ambas puntas, iniciamos el movimiento 1, marcha, movimiento 2 marcha fondo, vuelta a la guardia y doble romper.

Ejercicio 6

P.I Posición de guardia, con arma, cruzamos los pies, el de atrás hacia delante y el de adelante hacia atrás, vuelta a la guardia fondo en el lugar sin la salida del brazo armado, vuelta a la guardia.

Ejercicio 7

P.I Posición de guardia, con arma, cruzamos los pies el de atrás hacia delante y el de adelante hacia atrás, vuelta a la guardia fondo, salida del brazo armado primero que la pierna, vuelta a la guardia.

Ejercicio 8

P.I Posición de guardia, con arma cruzamos los pies el de atrás hacia delante y el de adelante hacia atrás, vuelta a la guardia, doble marcha fondo con la salida del brazo armado primero que la pierna, vuelta a la guardia, doble romper atrás.

Ejercicio 9

P.I Posición de guardia, con arma repicamos cinco veces con ambos pies, continuamos cruzando los pies el de atrás hacia delante y el de adelante hacia atrás, vuelta a la guardia, doble marcha fondo con la salida del brazo armado primero que la pierna, vuelta a la guardia, doble romper atrás.

Ejercicio 10

P.I Posición de guardia, con arma repicamos cinco veces con ambos pies, continuamos cruzando los pies el de atrás hacia delante y el de adelante hacia atrás, vuelta a la guardia, abrimos ambas piernas, vuelta a la guardia, sentadilla con salida del brazo armado, vuelta a la guardia, salto adelante fondo con la salida del brazo armado primero que la pierna, vuelta a la guardia, doble romper atrás.

Distribución y dosificación de las cargas

Edad	13-15 años
Objetivo específico	Desarrollar coordinación, agilidad y rapidez
Intensidad	95 % - 100 %
Cantidad de repeticiones	4
Tiempo de trabajo por repeticiones	8 segundos
Tiempo de recuperación entre repeticiones	20 segundos
Series	2-3
Descanso entre series	3-4 minutos
Cantidad de ejercicios diferentes	Hasta 12

Resultados a esperar

Con la investigación se espera que a través de la aplicación de la propuesta de los ejercicios se mejore la coordinación durante la ejecución del fondo, para aumentar la velocidad en los ataques de las esgrimistas categoría escolar 13-15 años de la EIDE "Pedro Díaz Coello" de la provincia de Holguín, así como dotar a los entrenadores de variantes de ejercicios que les permitan un mejor desempeño en su trabajo.

Conclusiones

1 - En el análisis de los fundamentos teóricos metodológico se demuestra la importancia del trabajo de la coordinación dentro de la preparación del deportista, teniendo en cuenta las diferentes acciones técnico y táctica que empleará el atleta durante la competencia con predominio de esta capacidad

2- En la revisión bibliográfica realizadas a las clases planificadas y el programa de preparación del deportista se manifiestan insuficiencias en el entrenamiento de los ejercicios de coordinación y su metodología y la carencia de una variedad de ejercicio, tareas y métodos específicos para la preparación de la coordinación, con incidencia en los ataques con fondo en las distintas distancias en las esgrimistas femenina con espada de categoría escolares 13-15 años de la EIDE “ Pedro Díaz Coello” de la provincia de Holguín

3- Con la investigación se pretende darle solución al problema científico trazado y sera posible lograrlo con el objetivo declarado mediante una propuesta de una selección de ejercicios con la finalidad de desarrollar la coordinación en las esgrimistas femenina con espada de categoría escolares 13-15 años de la EIDE “ Pedro Díaz Coello” de la provincia de Holguín

Referencias bibliográficas de acuerdo a las normas establecidas

Arkayev V. A. 1990. La Esgrima. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana

Arkayev, V.A. (1982) La Esgrima. Moscú. Editorial Pueblo y Educación. 235p.

Beke,Z y Polgar,J.(1976).*La Metodologíagía de la Esgrima con Sable*

Briñones Fernández, Andrés (2006) Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica básica Apchagui en niños que inician la práctica del Taekwondo.

Copello Janjaque, M. El arte de enseñar judo. Fondo Editorial Andrés Eloy Blanco, Caracas, Venezuela, 2005 -- pág 84.

Díaz Rey José A. (1986): Fundamentos Pedagógicos y Fisiológicos del Entrenamiento de los Esgrimistas, Editorial Científico-Técnica, La Habana.

Díaz Rey José A. Fundamentos pedagógicos y fisiológicos del entrenamiento de los esgrimistas. La Habana. Editorial Científico Técnica. 1986.

Díaz Rey, J. A. (1984). Fundamentos pedagógicos y fisiológicos de los esgrimistas. Ciudad de la Habana, Editorial científico-técnica.

Gómez Castañeda Pedro E. (2004). Planificación y programación del entrenamiento deportivo en Taekwondo. www.efdeportes.com

Gaspar, (1980). Teoría de las Artes Marciales. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2(1),

Charchabal, Rodríguez y Christy en (2012). Diseño de una batería de ejercicios de coordinación de brazos y piernas para elevar la efectividad de la técnica ataque directo en los alumnos de esgrima especialidad florete, categoría 9-11 años. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 - Setiembre de 2008. <http://www.efdeportes.com/>

Gámez, J. (2011). Perfil de exigencias técnicas del combate de sable en los esgrimistas de la categoría 13-15 años. Tesis Maestral. Holguín.

González, A. (2014). Ejercicios de coordinación para el desplazamiento en los esgrimistas. Tesis de Licenciatura. Holguín.

González, A. (2019). Metodología para el coordinación de los elementos técnicos a la ofensiva en los esgrimistas. Tesis de Maestria en Deportes de Combate. Holguín.

Pinillos y González. (2011). La velocidad de anticipación en los deportes de combate.

Matveev. L. P. (1983).” Fundamentos del entrenamiento deportivo”. Moscú, Editorial Ráduga. 331 p.

Martínez, O y Saucedo, S. (2002). La táctica como instrumento de mejora de la velocidad de reacción en los deportes de combate. Lecturas de Educación Física y Deporte, Revista Digital, 8(53)

Méndez, A. (2003). El Pensamiento Táctico en el Judo: Un Proceso Generado desde la Etapa Inicial Mediante el Juego. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003.

Morales, A.,Jons, E . y González, R. El reloj detenido en el tiempo. 1999.

Morales, A.,Jons, E . y González, R. Entrenamiento Deportivo personalizado. Un camino hacia la Victoria. Esgrima, entrenamiento y rendimiento. 1998.

Morales, A.,Jons, E . y González, R. Métodos para la preparación táctica, 1999.

Morales, A.,Jons, E . y González, R. Planificación de los entrenamientos de los esgrimistas. 1999.

Ozolin, N. (1983): El entrenamiento contemporáneo. La Habana, Editorial Científico técnico. Ozolin, N. G. op, cit, p. 225.

Ozolin, N. (1983).” Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo”. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica. 488 p

Ozolin, N. (1985): Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Editorial CientíficoTécnica. Ciudad de La Habana. Cuba, p. 177.

Rosabal, Tejeda, Segress y García (2017). La preparación física especial como vía para perfeccionar el fondo en los esgrimistas. Olimpia. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. Vol.14 No.42, enero-marzo 2017. ISSN: 1817-9088. RNPS: 2067. olimpia@udg.co.cu

Tishler, D. A. (1984) La preparación psicológica de los esgrimistas. Ciudad de la Habana. Editorial ORBE

Tishler, D.A. (1984) El entrenamiento de los esgrimistas. Ciudad de la Habana, editorial científico técnico.

Verkhoshansky, Yuri. (2002) “Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo”. Barcelona, España, Editorial Paidotribo, p – 225.

Anexo1. Guía de observación al entrenamiento de la coordinación para los ataques con fondo en los esgrimistas categoría escolar de Holguín.

Equipo Observado _____

Asistencia _____ Etapa _____ Mesociclo _____

Microciclo _____ Sesión de entrenamiento _____ Objetivos del entrenamiento _____

Objetivo de la observación

Objetivo: valorar el comportamiento de los esgrimistas en los ataques con fondo, con su coordinación, así como la atención que le brinda los entrenadores.

Aspectos a observar		Evaluación
No	En los esgrimistas	Resultados
1	Realizan los ejercicios generales y especiales planificados	Bueno__ Regular__ Pobre __
2	Se ayudan entre ellos para realizar los ejercicios	Bueno__ Regular__ Pobre __
3	Realizan los ejercicios con medios auxiliares	Bueno__ Regular__ Pobre __
No	En los entrenadores	Resultados
1	Realiza la atención a las diferencias individuales	Bien__ Mal__
2	Corrige los errores cada vez que se presentan	Bien__ Mal__
3	Poseen la planificación del entrenamiento para la coordinación	Bien__ Mal__

4	Están dosificadas las cargas del entrenamiento para los ataques con fondo	Bien__ Mal__
5	Emplean medios especiales para el desarrollo de la coordinación	Bien__ Mal__
6	Poseen los medios para el desarrollarlos ejercicios coordinación	Bien__ Mal__
7	Planifica los ejercicios según la etapas de preparación	Bien__ Mal__
8	Controlan los índices de la carga	Bien__ Regular__ Mal__
9	Están planificados los ejercicios de coordinación para los ataques con fondo	Bien__ Mal__

Criterio para la evaluación (cuando es B, R o M)

Criterio para los esgrimistas

1. Realizan los ejercicios de coordinación planificados

- Si realizan los ejercicios planificados. La evaluación es bien
- Si no realizan los ejercicios planificados. La evaluación es mal

2. Se ayudan entre ellos para realizar los ejercicios

- Si se ayudan. La evaluación es bien
- Si no se ayudan. La evaluación es mal

Criterio para los entrenadores

1. Realiza la atención a las diferencias individuales

- Si realizan la atención a las diferencias individuales. La evaluación es bien
- Si no realizan la atención a las diferencias individuales. La evaluación es mal

2. Corrige los errores cada vez que se presentan

- Si corrige los errores cada vez que se presentan. La evaluación es bien
- Si no corrige los errores cada vez que se presentan. La evaluación es mal

3. Poseen la planificación del entrenamiento para la coordinación

- Si poseen la planificación del entrenamiento para la coordinación. La evaluación es bien

- Si no poseen la planificación del entrenamiento para la coordinación. La evaluación es mal

4. Están dosificadas las cargas del entrenamiento para los ataques con fondo

- Si están dosificadas las cargas del entrenamiento para los ataques con fondo. La evaluación es bien

- Si no están dosificadas las cargas del entrenamiento para los ataques con fondo. La evaluación es mal

5. Emplean medios especiales para el desarrollo de la coordinación

- Si se emplean medios especiales para el desarrollo de la coordinación. La evaluación es bien

- Si no emplean medios especiales para el desarrollo de la coordinación. La evaluación es mal

6. Poseen los medios para el desarrollo de los ejercicios de coordinación

- Si se poseen los medios para el desarrollo de los ejercicios de la coordinación. La evaluación es bien

- Si no se poseen los medios para el desarrollo de los ejercicios de la coordinación. La evaluación es mal

7. Planifica los pesos según las etapas de preparación

- Si se planifica los ejercicios según las las etapas de preparación. La evaluación es bien

- Si no se planifica los ejercicios según las las etapas de preparación. La evaluación es mal

8. Controlan los índices de la carga

- Si se controlan los índices de la carga. La evaluación es bien

- Si no se controlan los índices de la carga. La evaluación es mal

9. Están planificados los ejercicios de coordinación para los ataques con fondo

– Si están planificados los ejercicios de coordinación para los ataques con fondo. La evaluación es bien

- Si no están planificados los ejercicios de coordinación para los ataques con fondo La evaluación es mal

10. Utilizan ejercicios especiales para el entrenamiento de la coordinación

– Si se utilizan ejercicios especiales para el entrenamiento de la coordinación. La evaluación es bien

- Si no se utilizan ejercicios especiales para el entrenamiento de la coordinación. La evaluación es mal

Anexo 2. Entrevista a los entrenadores.

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

Datos generales:

Nombre y apellidos:

Años de experiencia:

Cuestionario.

1. ¿Le da tratamiento usted en sus entrenamientos a la coordinación en los atques con fondo?
 - a) ¿Ha usado usted medios auxiliares para trabajarla?
2. ¿Atribuye usted de importante la coordinación en los atques con fondo para los resultados competitivos favorables?
 - a) ¿Qué insuficiencias ha podido observar en sus atletas que estén relacionadas con esta capacidad?
3. ¿Cómo es la preparación de ustedes para planificar la coordinación en los atques con fondo en los entrenamientos?

Anexo 3. Encuesta a los Atletas

Objetivo: conocer el criterio de los atletas en cuanto al trabajo de la coordinación en los atques con fondo y su influencia en los combates.

Estimados(as) atletas, una vez más necesitamos de su valiosa información para seguir adelante con la investigación en aras de fomentar los resultados deportivos. Solicitamos que sus criterios sean lo más acercado a la realidad y teniendo en cuenta su estancia en este deporte.

Muchas gracias.

CUESTIONARIO

Pregunta 1. ¿Cómo es el trabajo de la coordinación en los atques con fondo en los entrenamientos?

Pregunta 2. ¿Cómo se refleja en los combates la coordinación en los atques con fondo?

Pregunta 3. ¿Considera que los ejercicios empleados en los entrenamientos son suficientes para alcanzar una buena coordinación en los atques con fondo necesaria para los combates?

Pregunta 4. ¿Qué ejercicios les gustaría sistematizar para favorecer esta capacidad?