



Facultad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Acciones Metodológicas para mejorar la ejecución del
paso adelante y fondo en los atletas de esgrima de
florete femenino en la categoría 13-15 de Cienfuegos.

Autor: Jesús Delgado García

Tutor: Orlando Chamorro Gutiérrez

“Año 58 de la Revolución”

2016

PENSAMIENTO

“ En estos tiempos de ansiedad del espíritu urge fortalecer el cuerpo que ha de Mantenerlo ”.

José Martí



DEDICATORIA

A mis padres que son mi ejemplo y el orgullo de mi existir y siempre se han preocupado por cada paso que doy, si he llegado hasta aquí es gracias a ellos.

A mis hermanas, mi novia y mis amigos que son tan especiales en mi vida y siempre me han apoyado.

A mis abuelos que siempre los tuve presente aunque no estén a mi lado.

A mis amistades que siempre me han dado aliento y que de una forma u otra han aportado su granito de arena para que esto sea posible.

AGRADECIMIENTOS

A mi tutor, por su paciencia y dedicación durante la confección de este trabajo.

A los profesores que durante mis estudios ayudaron a formarme como mejor educador, mejor entrenador pero sobre todo y muy fundamental mejor ser humano.

A Fidel y la Revolución por facilitarme una formación tan completa y profesional.

INDICE

Contenido	Págs.
☐ Pensamiento	
☐ Dedicatoria	
☐ Agradecimiento	
☐ Resumen	
☐ Introducción.....	1
• Fundamentación del problema.....	3
• Problema.....	3
• Objeto de estudio.....	3
• Campo de acción.....	3
• Objetivo.....	4
• Pregunta Científica.....	4
• Tareas.....	4
• Métodos o Procedimientos.....	8
• Aportes.....	9
• Población y Muestra.....	10
• Definición de términos.....	11
• Valor Práctico.....	12
☐ Capítulo I “Fundamentación teórica.....	5
☐ Capítulo II Tendrá en cuenta las conclusiones recomendaciones y otros aspectos relacionados con la bibliografía. “.....	22
☐ Conclusiones.....	25
☐ Recomendaciones.....	26
☐ Bibliografía.....	27
☐ Anexos	
☐ Opinión del tutor	
☐ Firmas acreditativas	

RESUMEN

El florete es un arma que depende de sus rápidos desplazamientos y reacciones, fundamentalmente en los movimientos de brazos y las piernas. Para realizar esta investigación se tomó como elemento la posición de finta con paso adelante, y finta con paso y fondo. Se utiliza para la investigación los métodos de observación, encuesta, análisis de documentos todos con el objetivo de diagnosticar las principales deficiencias en la ejecución de las habilidades estudiadas al principio y la efectividad de la metodología en el logro de las habilidades seleccionadas valorando su comportamiento en cada una de las distancias demostrándose que existen deficiencias en la preparación de las jóvenes floretistas en la ejecución de las habilidades estudiadas. Se establece una metodología compuesta por rutinas de 4 a 6 ejercicios teniendo en cuenta su grado de dificultad y la posibilidad de trabajo de los alumnos para la cantidad de repeticiones. Para su perfeccionamiento se comenzó de los ejercicios más sencillos a los más complejos, teniendo en cuenta las consideraciones de los especialistas de esta arma, pues no existe una metodología especializada para el logro de estas habilidades. Se aplica la metodología y se determinan criterios de factibilidad en la aplicación que favorece la adquisición de las habilidades estudiadas.

SUMMARY

The foil is a weapon that depends on their rapid movements and reactions, mainly in the movements of arms and legs. To do this research was taken as the position element feinting with step forward and step feinting with background. It is used to research methods of observation, survey, document analysis all in order to diagnose the main weaknesses in the implementation of the skills studied at the beginning and the effectiveness of the methodology in achieving selected skills assessing their behavior each of the distances demonstrating that there are deficiencies in the preparation of young foil fencers in the execution of the skills studied. It is established a methodology composed of routines 4-6 exercises taking into account their degree of difficulty and the possibility of student work for the number of repetitions is set. For its further development began in the simplest to the most complex exercises, taking into account the considerations of the specialists of this weapon, because there is no specialized for achieving these skills methodology. The methodology is applied and feasibility criteria are determined in the application that favors the acquisition of skills studied.

INTRODUCCIÓN

La esgrima es un deporte acíclicos de intensidad variada y está ubicada dentro del grupo de combate. Su historia se remonta desde (a.n.e) teniendo como finalidad y objetivo al arte de tocar sin ser tocado.

En aquellos tiempos se utilizaba para la defensa del hombre y sus semejantes, por lo que se cumplía el principio señalado, herir para no ser herido. Fue utilizada con fines militares por cuanto el hombre defendía con sus espadas los honores que le correspondían.

Con el decursar de los años el desarrollo de la sociedad fue sufriendo cambios y el salto social se extendió a todas las esferas del país donde el deporte, como expresión de la cultura, no pudo quedarse exento de esos cambios promoviendo cambios también en los estilos de combate y con este, la perfección de las armas que dentro de ellas existían.

No es hasta el siglo XIX que se inicia en las competencias ya como deporte atlético en Francia e Italia donde se producen sus principales transformaciones. En los años posteriores quedan definidas para este deporte las armas de: espada, florete y sable como definitiva para la competencia.

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

La esgrima de los últimos veinte años, en la lucha por la supremacía, se ha distinguido por sus difíciles condiciones competitivas y por el perfeccionamiento del sistema de preparación de sus deportistas. La exactitud, la complejidad y la limitación del espacio de los movimientos a realizar con el arma demandan del esgrimista una alternativa continuada de la contracción y relajamiento de los músculos de los dedos de las manos, siendo estos rasgos típicos de la técnica de los floretistas. Que

sugieren que el combate de esgrima durante casi todo el tiempo hay que maniobrarlo. Esto resulta ventajoso a una distancia más corta o más larga del contrario.

Surge así la lucha por la distancia más cómoda y ventajosa para sí, lo cual se manifiesta en los continuos movimientos de los contendientes tanto hacia delante como hacia atrás.

Como es sabido, el esgrimista está obligado a realizar decenas de pasos, fondos, ataques compuestos por saltos y carreras, acercamientos y retiradas.

Si se tiene en cuenta la gran especialización de las actividades deportivas, tanto en las habilidades motoras como de los hábitos en el desarrollo de las cualidades específicas, se requiere de una adecuada selección de los medios y métodos que permitan una efectiva dirección del proceso de formación técnico y táctica de los esgrimistas en su inicialización.

Los ejercicios correctamente organizados por la esgrima, en los cuales, además de la preparación especial, se encuentran resumidas las tareas generales del mejoramiento del estado de la salud y las cualidades físicas, morales y volitivas, se presentan como un medio efectivo de la Educación física y el desarrollo del hombre.

Con la esgrima se incrementan la rapidez, la destreza y la fuerza y se educan las cualidades psíquicas más importantes: la voluntad, el autocontrol, la iniciativa, la seguridad y la inteligencia. Esto permite situarla como un deporte valiosísimo para la formación de hábitos y cualidades necesarias en la actividad del trabajo y la defensa.

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

La esgrima se caracteriza esencialmente por una compleja coordinación de los movimientos, que de hecho son muy variables. Para obtener un buen rendimiento en este tipo de deporte se necesita de mucha velocidad de acción en los ataques, combinada con una correcta elección y precisión en la colocación de los toques, según el tipo de arma que se utilice.

Para esto se necesita una información visual oportuna y en extremo precisa, así como, el rápido procesamiento de esa información.

El control efectivo de las acciones motrices que realizan los esgrimistas, exigen una elevada movilidad de los procesos nerviosos, los cuales pueden ser activados de acuerdo con la duración de las reacciones simples y complejas, pero sobre todo y según las observaciones, fundamentalmente estas últimas.

En el florete han ocurrido varios cambios, que demuestran que existen afectaciones en los tipos de acciones dentro de ellas las acciones simples que han primado sobre las complejas que no se consideran en el Programa de Preparación del deportista, por lo que se manifiesta una gran desorientación metodológica en la corrección de errores del paso adelante y fondo.

Todo lo antes expuesto permite asegurar la necesidad de una metodología para esta arma en específico que favorezca emprender un trabajo en función de definir cómo llevar el proceso de enseñanza del paso adelante y fondo como habilidades básicas para el floretista.

PROBLEMA

¿Cómo lograr una mejor ejecución del paso adelante y fondo en los atletas de esgrima de florete femenino de la categoría 13-15 de La EIDE Provincial de Cienfuegos?

OBJETO DE ESTUDIO

Proceso de preparación técnica de los floretistas

CAMPO DE ACCION

Metodología para la ejecución del paso adelante y fondo en los atletas de esgrima de florete femenino de la categoría.

OBJETIVO

Evaluar la efectividad de las acciones metodológicas en el mejoramiento de la ejecución del paso adelante y fondo en los atletas de esgrima de florete femenino de la categoría 13-15 de la EIDE Provincial de Cienfuegos.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la preparación técnico-táctica de los atletas de esgrima?
- 2- ¿Cuál es la situación actual que presenta la ejecución del paso adelante y fondo en los atletas de esgrima de florete femenino de la categoría 13-15 de la EIDE Provincial de Cienfuegos?
- 3-¿Que acciones metodológicas seleccionar para el mejoramiento de la efectividad en la ejecución del paso adelante y fondo en los atletas esgrima de florete femenino de la categoría 13-15 de la EIDE Provincial de Cienfuegos?

TAREAS CIENTÍFICAS

- 1- ¿Análisis de los fundamentos teóricos metodológicos, en la ejecución del paso adelante y fondo en los atletas de esgrima?
- 2- Diagnóstico de la situación actual que presenta la ejecución del paso adelante y fondo en los atletas de esgrima de florete femenino de la categoría 13-15 de la EIDE Provincial de Cienfuegos.
- 3- Selección de acciones metodológicas para el mejoramiento de la efectividad en la ejecución del paso adelante y fondo en los atletas de esgrima de florete femenino de la categoría 13-15 de la EIDE Provincial de Cienfuegos.
- 4.- Aplicación de las acciones metodológicas concebidas.

Palabras clave

Paso adelante, paso cruzado adelante, fondo, flecha (elementos técnicos ofensivos)

Paso atrás, paso cruzado atrás (elementos técnicos defensivos)

CAPITULO: 1 .FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Según Beke Zoltan, J.P. (1976) en "La Metodología de la Esgrima con florete habla sobre el concepto de la esgrima y su enseñanza y plantea:

El significado educacional de la esgrima descansa ante todo, en el carácter específico de este deporte, y en la necesidad del desarrollo de una importantísima serie de cualidades morales y volitivas. La asimilación de hábitos técnicos especiales demanda atención, inteligencia, concentración, habilidad y exactitud. Las reglas competitivas plantean mayores exigencias para cada movimiento y obligan al esgrimista a conducirse rigurosamente, porque cualquier desviación insignificante de la técnica puede traer consigo la derrota. La formación correcta de combate y de conducta en la competición, tiene un significado importante que deja huellas de exigencia y control en todo el proceso de entrenamiento. La necesidad de una valoración atenta de la conducta y la acción de los distintos adversarios, desarrolla el espíritu de observación y agudeza. En el combate se demuestra que el más fuerte es aquel que sabe llevar la iniciativa, actuar rápido y seguro y, además, reaccionar correctamente ante las constantes y cambiantes situaciones.

1.1 Características de los desplazamientos. (suponiendo que el sujeto es derecho, de ser izquierdo, invertimos el orden de los pies)

Para Díaz Rey, A. (1989) Los desplazamientos presentan diversas características, estas se pueden apreciar a través de sus distintos elementos técnicos, ya sea el paso adelante, el paso atrás, el fondo, la flecha, los saltos y las distintas combinaciones entre ellos.

Estos se caracterizan por ser:

Cortos o largos: Estos se presentan en distintos momentos del combate, un ejemplo de ello es cuando el esgrimista se encuentra dentro de una distancia relativamente más corta y percibe que con un mínimo desplazamiento sobre la plataforma será capaz de lograr una efectividad en el toque, ya sea con un medio

paso o medio fondo, etc. Los largos pueden apreciarse cuando ambos contrincantes se encuentran fuera de la distancia y es necesario efectuar un desplazamiento más largo para alcanzar el objetivo ya sea un paso más grande o un fondo. Adelanta una clasificación de los desplazamientos en el deporte de esgrima entre los que destaca:

Lentos o rápidos: Estos se efectúan según el momento que exija el combate o la acción sorpresiva que se desee ejecutar.

Sencillos o combinados: Los mismos dependen igualmente de la distancia en que se encuentren ambos adversarios, pues si la distancia es corta el atacante percibe que solo con un desplazamiento sencillo será capaz de lograr su objetivo este puede ser con un salto, un paso, un fondo o una flecha. Sin embargo al encontrarse en una distancia relativamente más larga es necesario que el esgrimista realice una combinación de los desplazamientos para poder alcanzar la distancia requerida y la acción ejecutada sea efectiva, ya sea con un paso y fondo, un paso y flecha, un salto y fondo, un salto y flecha, etc.

Simples o profundos: Estos pueden apreciarse cuando se ejecutan los distintos desplazamientos mencionados anteriormente, o sea serán simples cuando el esgrimista se desplace lento, corto y con un movimiento sencillo. Sin embargo los profundos serán aquellos ejecutados rápidamente, más largos y requieran de una combinación para alcanzar el objetivo.

Estos desplazamientos son realizados según la acción que el esgrimista decida realizar o el momento que exija el combate según la situación que se presente dentro del mismo.

1.1.2 Indicaciones metodológicas para ejecutar los desplazamientos.

Séller, V & Tisaler. D. (1984). Por su parte indican que para la realización de los desplazamientos se cuenta con indicaciones metodológicas que los atletas deben tener en cuenta a la hora de realizar sus movimientos por la plataforma dentro de estas indicaciones se pueden encontrar las siguientes:

Mantener ángulos de 90° entre las rodillas y los pies.

Es necesario que se le dé cumplimiento a esta indicación, puesto que le permite al floretista mantener correctamente su postura inicial de guardia y no llegue al error de deformar su técnica cuando se traslade por la plataforma.

No oscilar el tronco al desplazarse.

Esta indicación consta de gran importancia ya que además de no permitir una deformación de la técnica, permite realizar las distintas acciones con el arma sin que el floretista se encuentre dentro de la distancia de su contrario, además se adquiere mayor agilidad y reacción a la hora de realizar una defensa ante cualquier acción ofensiva del adversario.

No unir los pies en los pasos.

Los pies son los ejecutores principales de los desplazamientos de ellos dependen los distintos movimientos por la plataforma, es por ello que se requiere la menor cantidad de errores posibles en este sentido. Si ocurre una unión de los pies en los pasos puede provocar varias afectaciones dentro de un combate como por ejemplo:

- Deficiencia en el avance tanto hacia delante como hacia atrás.
- Pésima ejecución de las acciones con la mano armada.
- Interrupción de la postura técnica
- Puede provocar una caída sobre la plataforma, en ocasiones trayendo consigo una grave lesión.

Mantener el peso del cuerpo entre las dos piernas.

Esta es otra de las indicaciones que debe dársele seguimiento a la hora de ejecutar los desplazamientos, pues esta permite una mejor movilidad, destreza y agilidad sobre la plataforma. Además no permite que a los esgrimistas se les desarrolle más la masa muscular de una pierna que la otra evitando una afectación en su físico.

Extender bien la pierna trasera en paso atrás.

La adecuada extensión de la pierna trasera en el paso atrás trae consigo la efectiva ejecución de este elemento técnico, permitiendo un mejor y más rápido

alejamiento del adversario sin tener que deformar su técnica, además no permite que el contrincante alcance su objetivo de sorprenderlo con un toque.

En el fondo debe extenderse bien la pierna trasera.

Es muy importante tener en cuenta esta indicación metodológica a la hora de realizar el fondo en cualquier situación dentro del combate pues el mismo permite un buen alcance con la mano armada y con esta la efectividad del toque, además de admitir que el cuerpo se mantenga firme durante la ejecución evitando una oscilación del tronco hacia el frente o una caída.

1.1.3 Elementos que componen los desplazamientos.

Los desplazamientos están compuestos según Forves, I. (2000) por varios elementos que conforman su integridad y cada uno de ellos requiere de una adecuada técnica que provee al atleta una eficiente traslación por la plataforma. Dentro de ellos, considera el autor (ob.cit), se encuentran los pasos, los cuales son una medida principal de las maniobras según las formas del movimiento pueden ser sencillos y cruzados y según su dirección hacia delante, hacia atrás, hacia la derecha y a la izquierda. La traslación del cuerpo, ya bien sea rápida o lenta y en cualquier dirección, debe ser realizada, suave y ligeramente en una superficie horizontal, sin vacilación. Dentro de los pasos encontramos los siguientes:

El paso adelante que se efectúa con una suave arrancada de la pierna izquierda hacia delante y como resultado el tronco del esgrimista se traslada hacia el lugar del adversario, la pierna derecha es flexionada activamente en la rodilla en primer lugar, apoyándose con la ayuda de la base de los dedos, separándose del suelo, flexionando la rodilla, se coloca a lo largo del pie después de la pierna izquierda es trasladada rápidamente hacia delante a la misma distancia anterior, recuperándose así la posición de combate. El paso adelante puede ser también comenzado con la pierna izquierda, desplazándose hacia delante a cierta distancia o muy junta a la derecha, después de lo cual, la pierna derecha es colocada hacia delante a una distancia correspondiente donde se pueda recuperar la posición de combate. El objetivo de este tipo de paso, es el disminuir furtivamente la distancia del contrario,

En del fin táctico, el paso adelante puede ser variado en su ejecución, para acercarse cautelosamente al contrario el paso adelante es ejecutado suavemente, sin ruido, de un modo insírvete y casi sin separar la planta del pie derecho del suelo. Si el esgrimista premeditadamente invita al adversario al contraataque o el repliegue, entonces es necesario que este paso sea realizado intencional con el levantamiento exagerado de la planta del pie derecho y con su colocación ruidosa sobre el suelo.

También dentro de los pasos se encuentran el paso atrás que consta de gran importancia pues permite un alejamiento rápido y seguro del arma del adversario.

El paso atrás es efectuado con una suave arrancada de la pierna derecha hacia atrás a causa de la flexión de la misma en la rodilla y como resultado del cual el tronco sin perder la posición vertical es transportado hacia atrás, entrando en contacto con la superficie del suelo primeramente con la base de los dedos. Despuebla pierna derecha es trasladada a la misma distancia hacia atrás recuperándose la posición combativa. Se permite otra forma de ejecutar el paso atrás, cuando al principio es colocada la pierna derecha hacia atrás y detrás de ella, la izquierda es transportada a la misma distancia. En los primeros momentos cuando se comienza el aprendizaje de estos tipos de pasos ellos son ejecutados bajo la orden ¡Paso adelante! y ¡Paso atrás!

Considera Donskoi, D.D. (1982) que dentro de los pasos fundamentales anteriormente mencionados se encuentran distintas combinaciones de estos

Los errores posibles en la ejecución de los pasos sencillos son: la oscilación del tronco con la posición vertical, que aparece con la flexión de la pierna en el momento de realizar el paso, la vacilación del tronco tanto hacia delante ,como hacia atrás, el arrastre de la pierna por el suelo en el caso del paso adelante, el arrastre de la pierna izquierda y en el del paso atrás, de la derecha, el levantamiento excesivo de la planta del pie del suelo, la mezcla de la planta con la punta del pie hacia dentro o hacia fuera de la posición adoptada,

fundamentalmente la punta del pie derecho con el paso adelante, con la cual la exactitud de la posición de combate se pierde.

Además de los pasos sencillos hacia delante y hacia atrás, frecuentemente durante el combate son empleados los medios pasos tanto hacia delante como hacia atrás, los cuales son un medio de disminuir o aumentar la distancia. Dentro de los pasos fundamentales o sencillos anteriormente mencionados se encuentran distintas combinaciones de estos como por ejemplo:

El medio paso adelante con un pequeño adelantamiento del cuerpo y sin el acercamiento de la pierna izquierda y es ejecutado con el fin de explorar o de provocar la contracción del contrario etc.

El medio paso atrás es la conservación de la pierna izquierda atrás con una ligera traslación del cuerpo en esta misma dirección. En el combate el medio paso atrás es el más usado en unión con la forma de la defensa.

Los pasos a la derecha y la izquierda raramente empleados por los esgrimistas. Frecuentemente son utilizados para el de los costados en unión con la adopción de la defensa o para atraer la atención del contrario. El paso a la derecha es ejecutado llevando la pierna derecha a esa misma dirección y después la izquierda y el paso a la izquierda, colocando la pierna izquierda en esa misma dirección y después la pierna derecha a la misma distancia inicial.

El paso cruzado hacia delante es representado por dos pasos consecutivos de las piernas izquierda y la derecha. Es ejecutado del siguiente modo: la pierna izquierda, impulsando el cuerpo hacia delante, es llevada hacia la misma dirección cerca de la pierna, a la izquierda de ella, apoyando en el suelo casi al mitad de la punta del pie derecho y con esta la punta del pie izquierdo esta durante todo el tiempo vuelto.

Después la pierna derecha es expuesta hacia delante a la misma distancia, produciéndose entonces el restablecimiento de la posición de combate. Este paso lo puede emplear para aproximarse al contrario que se encuentra dentro de la distancia de combate, pero puede ser empleado como un ejercicio preparatorio en el estudio del combate con flecha.

Autores consultados como Séller, V & Tisaler. D. (1984) refieren que en las prácticas de estudio, el paso cruzado es ejecutado tanto fraccionadamente como por completo, en dependencia de la preparación general del practicante.

El paso cruzado atrás es realizado con pasos consecutivos de las piernas derecha e izquierda colocándola en el suelo algo atrás de ella sobre la base de los dedos, conservando la punta del pie dirigida hacia delante; posteriormente la pierna izquierda es retirada atrás a la misma distancia que la derecha, apoyando el pie sobre la base de los dedos con el subsiguiente paso del apoyo a todo el pie. Con esto las piernas se quedan dobladas y el cuerpo casi vertical como en la posición de combate. Este paso es llevado a cabo para realizar un alejamiento rápido y profundo del contrario fundamentalmente en los momentos no preparados y realizar su acción defensiva.

Los errores frecuentemente encontrados en la ejecución de este paso son los mismos que los que se producen en la realización de los pasos sencillos, Los saltos son traslaciones rápidas del cuerpo tanto hacia delante como hacia atrás, caracterizadas por poseer una fase veloz. Estos son aprovechados para el acercamiento rápido y repentino al adversario o para las retiradas profundas y también rapidez del mismo.

Otro de los elementos que componen los desplazamientos son los saltos, los cuales son traslaciones rápidas del cuerpo tanto hacia delante como hacia atrás, caracterizados por poseer una fase veloz. Estos son aprovechados para el acercamiento rápido y repentino al adversario o para las retiradas profundas y también rápidas del mismo. Estos son raramente empleados en los combates pero que permiten un mayor alcance de la zona de toques del adversario además de ser sorpresivos y rápidos crean dificultades en la defensa del contrario puesto que en ocasiones a este se le dificulta reaccionar ante un ataque sorpresivo compuesto por un salto.

Dentro de los saltos podemos encontrar los siguientes:

El salto adelante es empleado muy frecuentemente en los ataques desde la larga distancia donde es combinado con el siguiente ataque, este es llevado a cabo según el paso adelante diferenciándose solamente porque a causa de la

fuerte arrancada de la pierna izquierda se manifiesta cierta instantaneidad en la separación de las dos piernas del suelo. La pierna izquierda es la primera en hacer contacto con el suelo sobre la base de los dedos o sobre toda la planta del pie, y después con un fuerte impulso hacia abajo y hacia atrás, es llevada adelante del ataque, al mismo tiempo que la pierna izquierda, parada ya en el suelo, empuja el cuerpo adelanten aisladamente, cuando es empleada con el fin de aproximarse rápido e inesperadamente al contrario para resolver cualquier tarea práctica.

El salto atrás es realizado con el fin de aligerar la defensa, para el cuidado del ataque del contrario, para la preparación del contraataque, combate. Este puede ser realizado simultáneamente con las dos piernas. La pierna derecha en el momento del despegue, se adelanta a la izquierda y apoyado la primera en el suelo sobre la punta del pie con el siguiente pase el apoyo a toda la planta del pie, la dirección de esta es siempre constante. Después es apoyada la pierna izquierda sobre la base de los dedos con el pase también el apoyo hacia toda la planta del pie.

El salto atrás se realiza por medio de un salto dado fundamentalmente por la pierna derecha flexionada por la rodilla, con el siguiente aterrizaje, en primer lugar sobre la izquierda o sobre ambas piernas en forma simultánea. Es posible el salto atrás con el despegue casi simultáneo, de ambas piernas y con el posterior apoyo del cuerpo sobre ambas plantas del pie.

Los errores típicos que se producen en la ejecución de los saltos son: saltar con una sola pierna en el salto atrás, saltar muy alto, fundamentalmente con el salto tras y como resultado, produciendo una traslación insuficiente, desviación del tronco hacia atrás con la traslación del peso el cuerpo sobre la pierna izquierda al hacer contacto con el piso. Este tipo de error provoca muy frecuentemente la caída del esgrimista.

Otro de los elementos que componen los desplazamientos según los mimos autores, (ob.cit), es el fondo, el cual permite al esgrimista la efectividad del toque en el ataque cuando ambos contrincantes se encuentran en la distancia media,

además este elemento combinados con los demás permite un mayor alcance de la zona de toques de su adversario en el momento que lo exija el combate.

El fondo es el traslado rápido del cuerpo del esgrimista dirigido hacia el contrario con vistas a alcanzarlo con su arma, ejecutado por causa de un fuerte salto hacia delante con la pierna recta por detrás, inclinando el tronco hacia delante y la presentación de la pierna derecha hacia el contrario. En su comienzo el movimiento propulsor es el de la pierna izquierda y en el final su alargamiento.

El movimiento transportador de la pierna izquierda en el arranque del fondo contribuye a una flexión activa de la pierna derecha en la rodilla, por lo que la planta del pie se separa del suelo. Al mismo tiempo, con el comienzo del salto de las piernas y la inclinación del tronco, se lleva a cabo el enderezamiento de la pierna derecha, estirando la pierna izquierda con movimiento hacia atrás, con el traslado de la pierna derecha mediante movimiento volante del músculo en primer término y de la rodilla después. La planta del pie derecho se presenta según la línea combativa hacia delante, estirando la pierna y colocando la punta del pie sobre el suelo con el subsiguiente traslado del soporte a toda la planta del pie. El traslado hacia delante de la rodilla de la pierna derecha antecede al salto instantáneo hacia abajo y atrás de los dedos con la siguiente y pequeña elevación de la punta del pie en pronunciamiento del pie hacia adelante.

Los errores más frecuentes que se pueden encontrar en la realización del toque con fondo son: el enderezamiento incompleto de la pierna izquierda en la rodilla unido con el recargamiento del pie hacia el borde interior o la separación de la planta del pie del suelo; la desmesurada inclinación del tronco hacia delante y llevando el pecho vuelto hacia abajo ; el salto de la pierna izquierda por cuya causa el cuerpo del esgrimista no exactamente hacia delante, sino en un arco hacia arriba y hacia abajo, provocando una gran elevación de la pierna derecha cuando es colocada en el suelo; la presentación de la pierna derecha cuando es colocada hacia delante con la obstrucción de la rodilla y de la punta del pie hacia la izquierda, el traslado anticipado de la pierna derecha que se adelanta al estirar el brazo armado.

Además del fondo existe otro elemento técnico dentro de los desplazamientos conocidos como flecha. La flecha permite que se realicen todos los ataques sencillos desde la larga distancia.

La flecha es el movimiento de traslación con un despegue precipitado del esgrimista con carrera. La ventaja de este tipo de ataque en relación con el ataque realizado con un paso adelante y fondo, consiste en que aquí el acercamiento hacia el oponente se produce mucho más rápido, mucho más profundo y menos visible para él. No obstante esto, posee una gran desventaja, que es la posición desfavorable del que ejecuta este tipo de ataque en el caso de una parada exitosa del atacado, lo cual dificulta la posibilidad de para un toque de riposta y, en general, de desarrollar el agarre. En relación con esto los maestros del florete raramente se valen de este tipo de ataque.

Mediante el ataque a flecha, el contrario es sorprendido con el primer paso prolongado de la pierna izquierda, ejecutado con una gran inclinación general del cuerpo hacia el contrario con la intensificación de la posición longitudinal del tronco.

El ataque con flecha puede ser realizado en todos los casos sin pasar corriendo próximo al adversario, lo que se alcanza por la presentación completa de toda la planta del pie izquierdo después de haber sido realizado el toque con el arribo simultáneo a la posición vertical del cuerpo y, después, con el traslado de la pierna derecha hacia delante hasta llegar a la posición de combate.

Los floretistas usan frecuentemente el ataque con la carrera, ya que de este modo, producto de la rapidez de su aproximación en cualquier medida, llega a dificultar que el adversario adopte o pueda llegar a realizar un toque de riposta después de haber tomado la defensa.

1.2 Clasificación de los desplazamientos.

Los desplazamientos según Díaz Rey, J.A. (2012) en la esgrima pueden ser sencillos o combinados como expresábamos anteriormente los sencillos son aquellos elementos técnicos que se realizan de forma simple o sea sin necesidad de combinarlo con otros elementos y aún así se alcanza la efectividad de los

toques y se logran realizar la gran variedad de acciones tanto ofensiva como defensiva dentro de la modalidad de florete.

Dentro de estos elementos sencillos encontramos los siguientes:

- El paso adelante.
- El paso atrás.
- El salto adelante.
- El salto atrás.
- El fondo.
- La flecha.

Los elementos de desplazamientos combinados son aquellos simples que se combinan entre sí para poder alcanzar la distancia requerida para efectuar la estocada en la zona de toques válida del adversario. Estos se realizan cuando el oponente se encuentra fuera de la distancia o simplemente más alejado de la mano armada y es necesario realizar la combinación o no se alcanzará el toque puesto que quedará corto y el arma no llegará a alcanzar a su oponente.

Dentro de los elementos combinados se encuentran los siguientes:

- El paso y fondo
- El medio paso y fondo
- El salto y fondo
- El paso y flecha
- El salto y flecha
- El fondo y flecha

1.3 Particularidades de los desplazamientos.

Los desplazamientos no solo se utilizan en el florete sino en las demás armas de la esgrima como son la espada y el sable. Se definen desde edades muy tempranas en la práctica de la esgrima y solo se cuenta con un tiempo de cuatro meses para que los atletas sean capaces de dominarlos y poder combinarlos con los demás elementos técnicos. Estos deben ser precisos y bien ejecutados pues de lo contrario en ocasiones podría traer consigo la derrota. Se distinguen por permitirles al esgrimista y a su adversario la movilidad tanto en sus ataques como en la defensa.

1.4 Importancia de los desplazamientos.

Los desplazamientos dentro de la esgrima constan de gran importancia ya que estos son los que nos permiten alcanzar la distancia requerida para realizar cualquier acción en el momento que exija el combate, además de lograr una mayor efectividad de los toques ejecutados hacia el contrario. Además la actividad del esgrimista está compuesta, en lo fundamental, de diversos movimientos especializados y de la fijación de distintas posiciones también especializadas las que requieren de una buena técnica de los desplazamientos.

El combate de esgrima exige constantes traslaciones por la plataforma, tanto hacia delante como hacia atrás, es decir demanda una variación constante de la distancia entre los esgrimistas. Esto se produce porque en los distintos momentos del combate, al esgrimista le resulta ventajosa una distancia más corta o más larga del contrario es por ello que surge la lucha por la misma buscando que esta sea más cómoda y efectiva para sí, la cual se manifiesta en los continuos movimientos de los condescendientes tanto hacia delante como hacia atrás y a veces también hacia los lados.

La habilidad en la determinación, en la valoración combativa de la distancia y en la percepción de la variación más insignificante de la misma, constituye una de las exigencias fundamentales del combate y lleva la denominación de “sentido de la distancia” en el esgrimista.

Vale destacar que Arkayev (1980) indica que mediante los desplazamientos los esgrimistas pueden buscar la distancia más cómoda para el momento que exige el combate como decíamos anteriormente, esta no es más que el espacio comprendido entre los esgrimistas, puede ser corta, media y larga. La distancia corta es el espacio en el cual el esgrimista puede producir toques a su contrario solo con estirar la mano armada. La media es aquella distancia donde el esgrimista se prepara para realizar el ataque para aceptar un toque. La larga distancia es en la cual el contrario puede ser atacado solamente en un ataque mediante un paso adelante.

Por consiguiente, las distancias tienen en la esgrima una magnitud relativa que varían en dependencia de la altura del esgrimista. Es por eso que el esgrimista debe tener en cuenta dos distancias: una, la suya, la otra, la del contrario.

A la hora de las prácticas la distancia puede ser determinada por el cruzamiento de las distintas partes de la hoja del arma con la distancia corta las hojas se cruzan por la región más fuerte de la hoja, con la media por la región central y con la larga por la región más débil.

1.5.- Conceptualización acerca de metodología, tipos de metodología clasificación etc.

Varios son los autores que conceptualizan el término metodología y los tipos que se encuentran clasificados

Para comenzar el autor Forteza de la R. A. (1977). Ofrece algunos Tipos de Metodologías y considera que la metodología representa un sistema que se compone de nueve grandes categorías. La primera está integrada por los estudios teóricos, sin datos empíricos. En segundo lugar, se clasifican los estudios descriptivos mediante observación. En tercer lugar, los estudios descriptivos mediante encuesta. En cuarto lugar, los estudios cualitativos. Los experimentos constituyen la quinta categoría. La sexta está compuesta por los cuasi experimentos. Los estudios “ex post facto” constituyen la séptima. La octava se constituye con los experimentos de caso único y la novena, y última, está compuesta por los estudios instrumentales. Se presentan las características fundamentales de cada categoría, así como sus posibles variantes–subcategorías del sistema de clasificación- y una investigación publicada de cada tipo, a modo de ejemplo.

Otra clasificación la ofrece Ranzola. A. (1998). cuando establece que La metodología ha sido clasificada de distintas formas: respecto de su carácter, cualitativo o cuantitativo, pero también respecto del resultado que busque encontrar en la investigación. Son una cantidad muy grande de ciencias y campos de acción los que presentan algún tipo de metodología, con ciertas variantes según se trate. La metodología de la historia involucra necesariamente la cuestión de las fuentes y su fiabilidad, y el tipo de razonamiento que se debe de ajustar a

ese tipo de ciencia. Sucede que por tratarse de una ciencia social, es efectivamente el tipo de ciencia que mayor controversia genera a la hora de caracterizar una metodología: hay un consenso sobre la validez de la observación, la experimentación y, especialmente, la estadística basada en encuestas o cuestionarios.

1.6.- Características de las tareas de la edad adolescente.

Los intereses, necesidades y aspiraciones de cada persona de acuerdo a Dzhagarov, T.T. (1973) varían en dependencia de la etapa del desarrollo de la vida en que se encuentran.

Al arribar esta etapa de la vida, muchas de las personas se encuentran en la adolescencia o ya son jóvenes. Este es un período que se caracteriza por una marcada reelaboración y reestructuración de diferentes aspectos y esferas de la personalidad, que alcanzan durante esta etapa un matiz personal.

También tienen lugar numerosos cambios cualitativos que se producen en corto tiempo, los cuales en ocasiones tienen el carácter de ruptura radical con las particularidades, intereses y relaciones que tenía el niño anteriormente, es un momento del desarrollo en que prima la necesidad de autoafirmación de la personalidad.

El adolescente, aunque vive en el presente ya comienza a soñar con el futuro, ocupa gran parte de su tiempo en la actividad escolar y el estudio, pero siente necesidad de otros aspectos de la vida, sobre todo de relacionarse con compañeros de su edad. Aprecia como se produce en su cuerpo cambios anatómicos y fisiológicos, arriba a nuevas cualidades de sus procesos cognitivos, a una mayor definición y estabilidad de los componentes de su esfera moral y a un nivel superior en el desarrollo de la autoconciencia, formación psicológica central de esta edad.

Para Gunbunou. Y. (1989) la adolescencia es un período de tránsito, ya que el adolescente si bien no es un niño tampoco es un adulto, por lo que en algunos aspectos presentan características de conducta de uno y otro en forma un tanto inestable. Así adolescentes de una misma edad cronológica muestran diferencias

esenciales en los niveles de desarrollo de los diferentes aspectos de su personalidad.

Los procesos cognoscitivos de la personalidad del adolescente (percepción, memoria, atención, imaginación, pensamiento) experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento de los adolescentes.

El razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento alcanzan niveles superiores en esta etapa. En este período al adolescente parece no interesarle las relaciones afectivas con el adulto, pero lo cierto es que nunca dejan de tener importancia para él, aunque las que establecen con sus compañeros son las de mayor prominencia; estas relaciones obedecen a la necesidad que tiene el adolescente de comunicación-aceptación.

Las particularidades que caracterizan la adolescencia no son vistas como las que deben tener de por sí los estudiantes de estas edades, sino como algo que puede y debe lograrse por la acción positiva y coordinada de condiciones sociales de vida y educación a partir de sus disposiciones internas y experiencia anterior.

Bajo esta perspectiva se debe tener claro que el grado de desarrollo y la personalidad del escolar deben ser interpretados sobre la base de su interacción con una compleja y variada gama de factores y situaciones que influyen sobre él, y al integrarse en forma de sistema conforman las diferentes agencias de la sociedad, como son la familia, la escuela y los medios de comunicación.

Toda esta situación exige cambios en la organización y dirección del proceso docente educativo, el cual debe responder a las particularidades de la edad, no para adaptarse a ella, sino para aprovecharlas y favorecer así el desarrollo de los procesos psíquicos y de la personalidad de los adolescentes mediante la propia actividad del aprendizaje, considerándolos como agentes activos que puedan debatir, proponer, argumentar e investigar.

Un aspecto central en la caracterización del adolescente lo constituyen sus orientaciones valorativas, las que desempeñan un papel regulador de su

personalidad y que dependen un tanto de su desarrollo intelectual, de sus motivaciones y aspiraciones.

2.1 METODÓLOGIA

Material y muestra

Para la consecución de los objetivos se selecciona la población de alumnos de florete de la EIDE Provincial de Cienfuegos, compuesta por 5 entrenadores de esgrimas con aproximadamente los mismos años de experiencia laboral y 10 atletas del deporte Femenino comprendidos en las edades de 13-15 años que reúnen las características siguientes:

Edad

años	Cant.	%
13-14	3	30
14-15	7	70
Total	10	100

Años en el deporte

años	Cant.	%
2 ó -	3	30
2 a 3	3	30
3 a 4	2	20
4 a 5	2	20

El tipo de estudio que se utiliza es el descriptivo con un diseño experimental y dentro de ellos pre experimental con pre test y post test para un solo grupo estableciendo criterios comparativos antes y después de aplicado la metodología.

Métodos del nivel Teórico:

Histórico-Lógico: Para conocer los cambios y transformaciones que han tenido lugar en la visión metodológica de la enseñanza.

Análisis-Síntesis: Para valorar los aspectos más generales acerca de la enseñanza del paso adelante y fondo hasta llegar a determinar una metodología que pueda propiciar una mayor eficiencia para el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Inductivo-Deductivo: Nos facilitó el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consulta y bibliografía que sirvió de fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos facilitando establecer generalizaciones, asegurando una mejor determinación de acciones metodológicas.

Métodos Empíricos:

Entrevista: Para conocer el grado de dominio que tienen los entrenadores acerca de la utilización de una metodología para la enseñanza del paso adelante y fondo.

Observación: Para evaluar el nivel de eficiencia con que se utiliza la metodología para el caso, del paso adelante y fondo.

La evaluación de las acciones se realiza partiendo del protocolo de evaluación establecido por la comisión nacional de esgrima y que aparece en el plan de preparación del deportista.

Análisis de documentos: En la revisión y consulta de todos los materiales y artículos que por su información aporten a la implementación de una metodología para la enseñanza del paso adelante y fondo.

Método matemático-estadístico: Se utilizó la estadística descriptiva, para valoración de las cantidades relativas en por ciento de las mediciones, de las entrevistas realizadas, además el uso de tablas estadísticas y gráficos en la tabulación de los datos se utilizaron los estadígrafos como:

-Análisis Porcentual

CAPITULO: 2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Este capítulo tiene como objetivo dar a conocer los resultados alcanzados en la investigación relacionado con las acciones metodológicas para mejorar el paso adelante y fondo en los atletas de esgrima, para ello nos trazamos métodos investigativos como la observación y la entrevista.

2.1 Resultados de las observaciones en el diagnóstico

Cantidad de Obs.	Parámetros	Evaluación					
		B	%	R	%	M	%
5	Ejecución del paso adelante y fondo			4	40	6	60
	Ejecución de la finta con paso adelante.			2	20	8	80
	Ejecución de finta con paso y fondo.					10	100
	Calidad de los medios existentes			3	30	7	70
	Comunicación del profesor hacia los atletas.	4	80	1	20		
	Explicación y demostración del profesor.	3	60	2	40		
	Ejecución de los atletas.					10	100

Como se puede apreciar en las observaciones realizadas se muestran deficiencias en la ejecución de los elementos técnicos propios de las habilidades del deporte dígase ejecución del paso adelante y fondo, y finta con paso y fondo, que corrobora lo planteado con anterioridad en la introducción del trabajo a pesar de la calidad que demuestran los medios existentes y la comunicación que el profesor establece con los atletas, lo que obliga a pensar en la posibilidad definir una

metodología que facilite el aprendizaje del elemento técnico que se pretende alcanzar.

2.2 Resultados de las pruebas técnicas.

Pruebas técnicas

- 1- Paso adelante (pausa) fondo.
- 2- Paso adelante- atrás – paso y fondo.
- 3- Dos pasos adelante, paso y fondo.
- 4- Dos pasos adelante, paso atrás, paso y fondo.
- 5- Paso continuado adelante, paso y fondo.
- 6- Paso adelante, atrás continuado, paso y fondo.

Resultados de la prueba técnica realizada.

Alumnos	Paso adelante (pausa) fondo	Paso adelante , atrás , paso y fondo	Dos paso adelante, paso y fondo	Dos paso adelante, paso atrás, paso y fondo	Paso continuado adelante, paso y fondo	Paso adelante, atrás continuado, paso y fondo
1	M	M	R	R	M	M
2	M	M	M	R	M	M
3	R	R	M	R	M	M
4	R	R	M	M	M	M
5	R	R	M	M	M	M
6	M	M	M	R	M	M
7	R	R	M	M	M	M
8	M	M	R	M	M	M
9	R	R	M	M	M	M
10	M	R	M	M	M	M

Como se puede observar en la prueba técnica realizada a los atletas de esgrima de la categoría estudiada, en el paso adelante (pausa) fondo, el 50% esta evaluado de regular, el resto 50% está evaluado de mal, en el diagnóstico inicial. En la segunda prueba técnica, paso adelante, atrás, paso y fondo, el 60% esta evaluado de regular, el 40% restante está evaluado de mal.

Como se puede apreciar en la tercera prueba técnica relacionada con doble paso adelante, paso y fondo, el 20% esta evaluado de regular, el 80% está evaluado de mal.

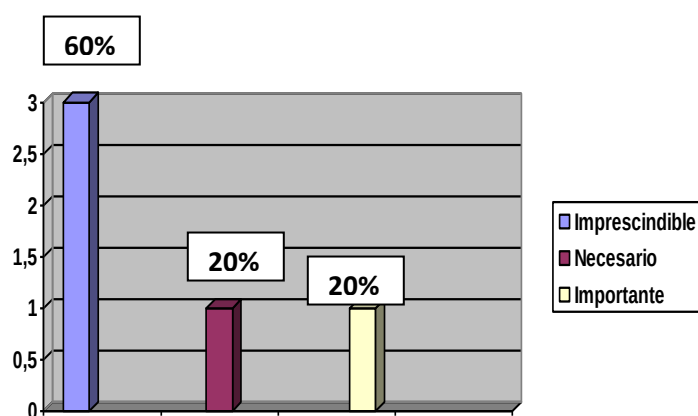
En la cuarta prueba técnica, doble paso adelante paso atrás paso y fondo, el 40% esta evaluado de regular, el 40% está evaluado de mal.

En la quinta y 6º pruebas técnicas que refieren el paso continuado adelante, paso adelante, atrás continuado, paso y fondo, todos los atletas están evaluados de mal dado por la complejidad de los elementos técnicos que se evalúan lo que indica la necesidad de una metodología que garantice el aprendizaje y perfeccionamiento del elemento o habilidad que se pretende lograr.

Para determinar los criterios que definan las causas que provocan esta situación se entrevista a los profesores de los que se puede extraer lo siguiente:

2.2 Resultados de la encuesta aplicada (Profesores de la EIDE).

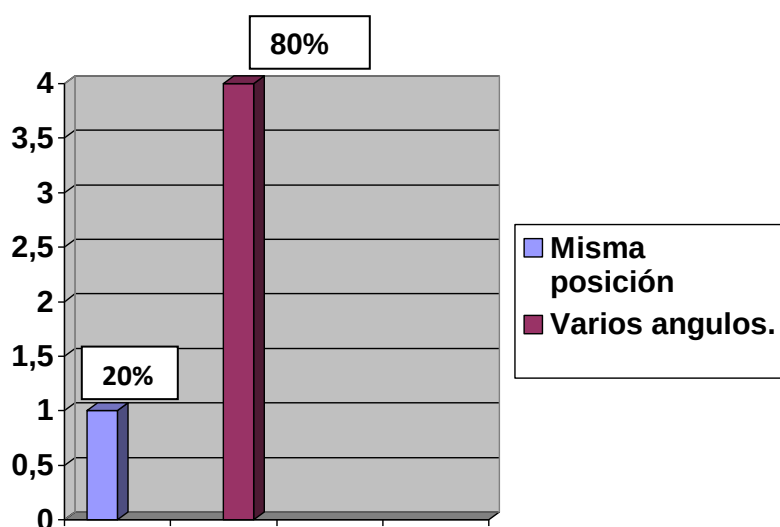
GRÁFICO #1.Consideraciones sobre el paso y fondo junto con los desplazamientos durante la preparación de los esgrimistas.



Como se puede determinar en el siguiente gráfico relacionado con las consideraciones sobre el paso y fondo junto con los desplazamientos durante la preparación de los floretistas 3 de los entrenadores encuestados, ósea el 60%

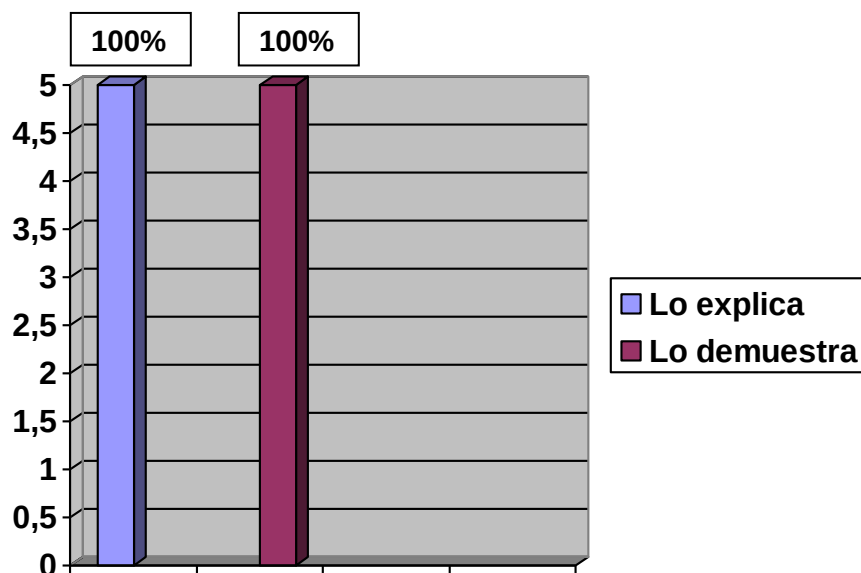
plantea que es imprescindible, el 20% de ellos que es necesario, así como que es importante, lo que demuestra que existe un predominio de forma imprescindible de realizar el paso y fondo junto con los desplazamientos.

GRÁFICO #2. Enseñanza del paso y fondo en clases y secciones de entrenamiento.



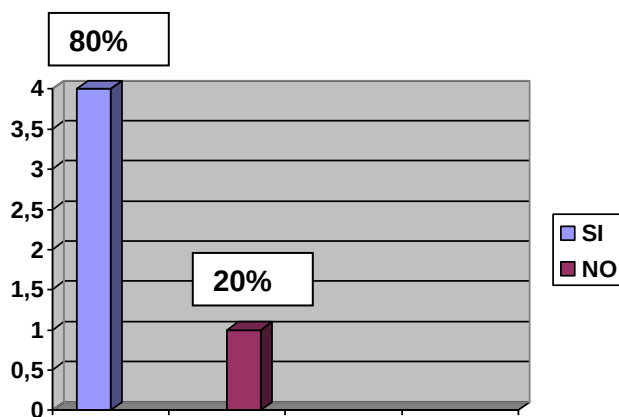
Se puede observar en el gráfico que la enseñanza del paso y fondo en clases y secciones de entrenamiento, uno de los entrenadores encuestado, ósea el 20% plantea que se puede realizar de la misma posición, de guardia y el 80% plantea que se puede ejecutar desde varios ángulos porque facilita corregir los errores ya que el campo de visualización se hace mas cómodo en el momento en que el atleta ejecuta la técnica y así se puede detectar la existencia de errores en la misma o si fue ejecutado correctamente. Esto evidentemente en los atletas estudiados crea deficiencias por la complejidad del elemento técnico que se estudia y ejecuta, máxime en estas edades.

GRÁFICO # 3 Enseñanza del paso adelante y fondo a tus atletas:



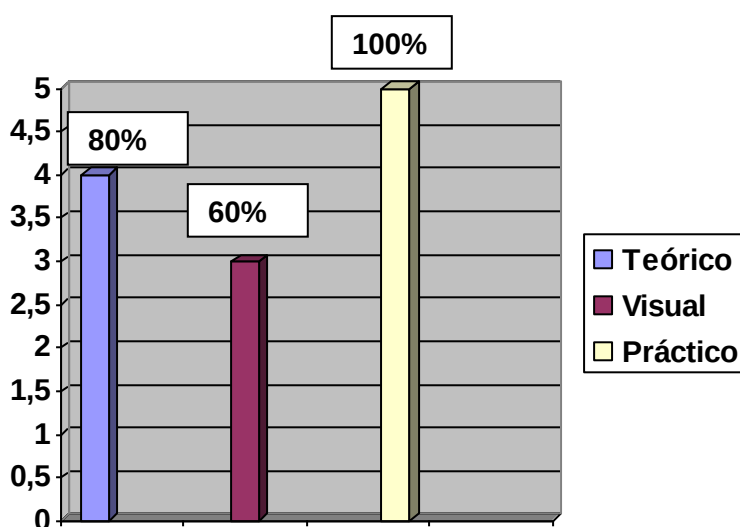
El siguiente gráfico se demuestra que la explicación y la demostración de la enseñanza del paso adelante y fondo es la forma más adecuada, donde un 100% de los encuestados coinciden que este debe ser explicado y demostrado a los atletas antes de la ejecución por parte de los mismos.

GRÁFICO # 4 .En la ejecución del paso adelante y fondo, ¿consideras importante que un atleta lo realice y que el resto le señale los errores?



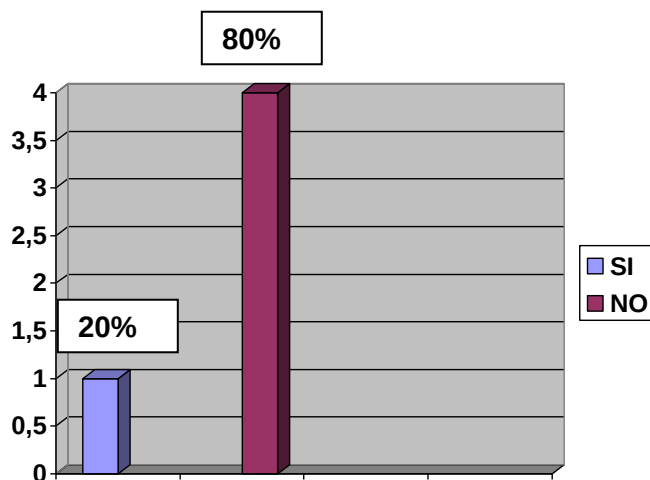
Cómo se observa en el gráfico anterior en la ejecución del paso adelante y fondo un 80% de los entrenadores consideran importante que si sea ejecutado por una atleta y el resto de los atletas realicen la corrección de errores, mientras el 20% restante considera que no es necesario tener en cuenta este elemento.

GRÁFICO # 5 De las formas de evaluación en tus clases para conocer el nivel de asimilación que va experimentando el atleta en la ejecución del paso adelante y fondo. ¿Qué vías usted utiliza?



En el gráfico anterior se demuestra la vía de evaluación más eficaz en clases para conocer el nivel de asimilación, donde el 100% considera la vía práctica es la más utilizada porque es la más efectiva para el aprendizaje de los atletas de dicha técnica, un 80% opina la forma de evaluación teórica y un 60% en lo visual.

GRÁFICO # 6 Posee usted en su poder la metodología para la enseñanza del paso adelante y fondo, de los desplazamientos en sentido general.



Como se puede apreciar en el siguiente gráfico relacionado con la posesión de una metodología para la enseñanza del paso adelante y fondo, de los desplazamientos en sentido general., el 80% de entrenadores no la poseen, mientras un 20% si la posee, pero considera que es bastante envejecida.

De todo lo definido hasta este momento se define que a pesar de las respuestas emitidas por los profesores encuestados no es uniforme la enseñanza de los elementos técnicos que se pretenden lograr y a pesar de la experiencia de los mismos aun se observan errores técnico que justifican la concepción de una metodología que unifique la enseñanza de los elementos técnicos en cada atleta.

De lo anteriormente planteado se propone la siguiente metodología

CAPITULO # 3. Propuesta metodológica.

Fundamentación:

La siguiente propuesta metodológica esta dirigida a mejorar la ejecución del paso adelante y fondo en los atletas de esgrima de florete femenino de la categoría 13-15 años de La EIDE de Cienfuegos, elemento el cual se determinó en investigaciones realizadas, la inexistencia de una metodología específica para la enseñanza del mismo, por lo que se nos propone la elaboración de ejercicios que favorezcan el aprendizaje de esta técnica incluida en los desplazamientos en el deporte de esgrima.

Objetivo general: Mejorar la ejecución del paso adelante y fondo en los atletas de esgrima de florete femenino de la categoría 13-15 años de la EIDE provincial Jorge Agostini de Cienfuegos.

Objetivos específicos:

1. Lograr la ejecución del paso adelante y fondo en los atletas de esgrima de florete femenino de la categoría 13-15 años.
2. Alcanzar una mayor preparación técnica metodológica en los entrenadores de la EIDE Provincial de Cienfuegos.

Propuesta metodológica.

Ejercicio #1

Posición de guardia, sostener con los brazos el bastón que se encuentra en los hombros realizar paso y fondo, regresar a la guardia.

Utilizando el método de repeticiones se realizan 3 tandas de 10 repeticiones, sostenemos con los brazos el bastón que se encuentra en los hombros, realizar paso y fondo, regreso a la posición de guardia. Este ejercicio los alumnos lo ejecutarán individualmente, con el objetivo de lograr un mayor equilibrio y coordinación al ejecutar el paso adelante y fondo.

Ejercicio #2

Posición de guardia: uno frente al otro con el bastón en la palma de la mano, el esgrimista realiza paso y fondo, el esgrimista B ejecuta dos pasos hacia atrás.

Desde la posición de guardia uno frente al otro con el bastón en la palma de la mano el esgrimista A realiza paso hacia delante y fondo, el esgrimista B ejecuta los pasos hacia atrás, en este ejercicio se realizaran 2 tandas de 10 repeticiones, en parejas con el objetivo de que los alumnos sean capaces de lograr dominar la distancia entre ambos tiradores para ejecutar un correcto ataque con paso adelante y fondo, así como dominar la salida del brazo armado.

Ejercicio #3

Posición de guardia: en la pista de esgrima tomando referencia la línea de puesta en guardia; colocar la punta del pie delantero: realizar paso adelante logrando mantener la distancia y la separación entre los pies, y salir a fondo esto se realiza por el método fragmentado o por fase primero hasta que se logre ejecutar en una sola cadencia hasta constituir la educación del paso y fondo.

Tomando como referencia la línea de puesta en guardia, colocar la punta del pie delantero, a partir de ahí ejecutar paso adelante logrando mantener la separación entre ambas piernas y que realicen bien la técnica de caer con talón – punta con el pie delantero y punta – talón con el trasero, en este ejercicio realizaremos 4 tandas de 8 repeticiones por alumnos individualmente, es decir primero el paso con el objetivo de lograr mantener una correcta separación entre ambas piernas y luego acompañarlo de la salida a fondo, hasta lograrlo ejecutarlo en una sola cadencia es decir paso hacia delante y fondo.

Ejercicio #4

Posición de guardia: sobre una biga o línea ejecutar paso adelante y fondo manteniendo la vista hacia abajo (opcional) durante la ejecución. El mismo ejercicio pero con la vista al frente logrando mantener el pie encima de la línea.

Se realizaran 3 tandas de 10 repeticiones sobre una biga o línea en el piso, desde la posición de guardia ejecutar paso adelante y fondo, donde pueden tomar referencia visual durante la ejecución del movimiento con el objetivo de lograr una buena coordinación en el mismo, un mejor equilibrio en ataque con paso hacia adelante y fondo y dirección, para una buena organización este ejercicio lo realizamos en grupo al sonido del silbato o la voz del profesor.

Este ejercicio lo combinamos también ejecutándolo con la vista al frente ya que tenemos que lograr que el atleta aprenda a realizar los ejercicios una vez que los conozca y domine sin mirarse.

Ejercicio #5

Posición de guardia: uno al lado del otro con el bastón en la palma de la mano ejecutar paso adelante y fondo dirigido por el profesor; logrando que no caiga al piso el bastón.

Desde la posición de guardia en pareja uno al lado del otro con el bastón en la palma de la mano a la voz del profesor ejecutar paso así adelante y fondo, esto se realiza en 2 tandas y 8 repeticiones, logrando que no caiga al piso el bastón, con el objetivo de educar una buena salida del brazo armado una vez que concluya el paso hacia adelante antes de salir a fondo, así como lograr una correcta coordinación entre piernas y brazos

Ejercicio #6

Posición de guardia: los esgrimistas de frente, el B toma por los dedos al A. Cuando a la señal del profesor donde el A no tiene visualización, el esgrimista B ejecuta dos pasos atrás, obligando así al esgrimista A realizar paso adelante y fondo, logrando mantener la distancia entre talones y el equilibrio, y de mucha ayuda a la velocidad de reacción.

Desde la posición de guardia en pareja uno frente al otro pero en distancia corta el esgrimista B toma por los dedos al esgrimista A y a la señal del profesor el esgrimista B ejecuta dos pasos atrás, obligando así al esgrimista A realizar paso adelante y fondo, en este ejercicio se realizaran 4 tandas de 10 repeticiones, hasta lograr su altura en los movimientos y evitar rigidez en los hombros y brazos. Así

también lograr una buena coordinación y distancia entre ambos compañeros y favorecer la velocidad de reacción.

Indicaciones Metodologicas para estos ejercicios.

- 1- La aplicación de este conjunto de ejercicios se debe de comenzar a realizar a partir de la etapa de preparación especial en adelante, considerando que ya los alumnos tengan un nivel de preparación física general aceptable.
- 2- El peso del bastón para los ejercicios del brazo superior al peso normal del arma pero no tan alto evitando que este factor incida en la deformación de la técnica.
- 3- Para una mejor educación y asimilación de estos ejercicios los alumnos no deben de haber realizado anteriormente ninguna carga física general ni especial de mano ni de piernas.
- 4- Se debe tener en cuenta la dosificación de la carga y la relación trabajo descanso según la complejidad del ejercicio y las repeticiones en el momento de planificar la clase.
- 5- El paso hacia delante y fondo se debe de practicar con cadencia y con lentitud, de forma separada, primero con pausa hasta hacer mas corta la pausa entre el paso y el fondo. Cuando los alumnos dominen la técnica, los sometemos a ejecutar en un solo movimiento, es decir realizar paso adelante y fondo con total fluidez y poder evaluarlo de MB o Excelente, solo así podemos decir que se logró el objetivo.

Cantidad de Obs.	Parámetros	Evaluación					
		B	%	R	%	M	%
3	Ejecución del paso adelante y fondo	6	60	4	40		
	Ejecución de la finta con paso adelante.	4	40	2	20	2	20
	Ejecución de finta con paso y fondo	2	20	6	60	2	20

Después de la aplicación de los ejercicios seleccionados se puede observar una clara mejoría en los aspectos evaluados al compararlos con la primera observación, que aunque se manifiesta que no fue en toda la generalidad del grupo si se muestran % elevados de ejecución correcta lo que sugiere efectividad de los ejercicios aplicados en la ejecución de las habilidades que se evalúan. Es de destacar que las habilidades que mayores deficiencias muestran aún, son las que relacionan más de 1 elemento, cuestión que debe ser atendida en posteriores estudios para tratar de disminuir los errores en la ejecución.

Con esta propuesta de ejercicios se logra que las floretistas mejoren la ejecución de la habilidades que se evalúan paso adelante y fondo, que mantengan una correcta separación entre los talones, un buen equilibrio en la ejecución y caída del paso y fondo, fundamentalmente adquirir una correcta distancia entre los esgrimistas.

Conclusiones

Los resultados analizados en la investigación permiten arribar a las siguientes conclusiones.

- 1.- Los fundamentos teóricos y metodológicos indican que en los programas de preparación del deportista se observan carencias en orientaciones metodológicas para el trabajo de las habilidades paso adelante y fondo y sus variantes de ejecución.
- 2.- Se observan errores técnicos en la ejecución de las habilidades paso adelante y fondo y sus variantes .en el 100 % de los atletas estudiados al principio de la experiencia.
- 3.- La metodología incluyen ejercicios especiales para el logro de las habilidades mencionadas y las orientaciones metodológicas de ejecución.
- 4.- La metodología propuesta favorece una clara mejoría en la ejecución de los aspectos evaluados al compararlos con la primera observación, pues se muestran % elevados de ejecución correcta lo que sugiere efectividad de los ejercicios aplicados en la ejecución de las habilidades que se evalúan.
- 5.- Se observan habilidades con deficiencias en la ejecución después de aplicada la metodología, en las que relacionan mas de 1 elemento.,

Recomendaciones

Profundizar en investigación posterior en la concepción de nuevas propuestas metodológicas para el logro de las habilidades combinadas, en floretistas de esta y otras categorías en función de disminuir los errores en la ejecución que aun se observan.

BIBLIOGRAFÍA

- Arkayev, V. A. (1980). *La esgrima*. La Habana: Orbe.
- Beke Zoltan, J.P. (1976). *La Metodología de la esgrima*. La Habana: Orbe
- Casa, E. (1995). *Esgrima*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Científica- Técnica.
- Díaz Rey, J.A. (1989). *Fundamentos Pedagógicos y Psicológicos del entrenamiento de los esgrimistas*. La Habana: Científica y Técnica.
- Díaz Rey, J.A. (2012). *Manual para el entrenamiento del Esgrimista*. La Habana: Deportes.
- Donskoi, D.D. (1982). *Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Dzhagarov, T.T. (1973). *Psicología y la Educación física y el deporte*. La Habana:
- Farrell Vázquez, G. E., Morales Esteban, E & Fernández, F. (2003). *Investigación Científica y Nuevas Tecnologías*. La Habana: Científica-Técnica.
- Forteza de la R. A. (1977). *Entrenamiento deportivo alta metodología estructura, carga y planificación I.S.C.F.* La Habana: Deporte
- Forves, I. (2000). *As de espada*. La Habana: Letras Cubanas.
- Gunbunou. Y. (1989). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana: Deportes.
- Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico-teórico.
- Hernández Moreno, J. (1992). *Fundamentos del Deporte “La enseñanza de los investigación alternativa de Educación Física Perspectivas de investigación alternativa de Educación Física*.
- López Rodríguez, A. (s.f). *El aprendizaje en una concepción humanista de la Educación (Conferencia)*. La Habana: ISCF.
- Programa de preparación del deportista Esgrima*. (1996). La Habana: Deporte.
- Ranzola. A. (1998). *Manual para el deporte. Iniciación y Desarrollo*. La Habana: Deporte.

Séller, V & Tisaler. D. (1984). *El entrenamiento de los esgrimistas*. La Habana: Científica-Técnica.

Torres de M. D. (2007). *Fidel y el Deporte Selección de Pensamientos 1959 – 2007*. La Habana: Deportes.

ANEXOS.

ANEXO# 1. Guía de observación.

Observaciones	Parámetros	Evaluación					
		B	%	R	%	M	%
5	Motivación de los atletas hacia el entrenamiento.						
	Idoneidad del lugar.						
	Medios existentes						
	Comunicación del						

- 4- En la ejecución del paso adelante y fondo, ¿consideras importante que un atleta lo realice y que el resto le señale los errores? ¿Por qué?
- 5- De las formas de evaluación en tus clases para conocer el nivel de asimilación que va experimentando al atleta en la ejecución del paso adelante y fondo. ¿Qué vías utilizas?

Teórico-----

Visual-----

Práctico-----

- 6- Posee usted en su poder la metodología para la enseñanza del paso adelante y fondo, de los desplazamientos en sentido general.

----si ----no