

UNIVERSIDAD
Galileo



UNIVERSIDAD
Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

Señora
María de los Angeles Fajardo Galdámez
Estudiante
de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presenta

**FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL
DEPORTE**

Me complace presentar el trabajo de investigación titulado "Proceso y Métodos de Enseñanza del Deporte de Esgrima en Atletas Guatemaltecos de la Categoría Infantil", investigación efectuada previa a optar el título de Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte, esta dirección con los datos que se detallan a continuación:

Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte

**"Proceso y Métodos de Enseñanza del Deporte de
Esgrima en Atletas Guatemaltecos de la categoría
Infantil"**

**María de los Angeles Fajardo Galdámez
Carné: 09001780**

Ciudad La Nueva Guatemala de la Asunción, julio de 2013

Nueva Guatemala de la Asunción, 22 de julio de 2013

Señora
María de los Angeles Fajardo Galdámez
Estudiante
de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimada Señora Fajardo Galdámez:

Me complace informarle que, después de haber leído y estudiado la tesis: ***Proceso de Métodos de Enseñanza del Deporte de Esgrima en Atletas Guatemaltecos de la Categoría Infantil***, investigación efectuada previa a optar al título de Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte, esta dirección manifiesta su autorización para la publicación de la misma, para que continúe con los trámites de graduación.

Atentamente,



MSc. Sergio Arturo Camargo Muralles
Decano de FACTEDE

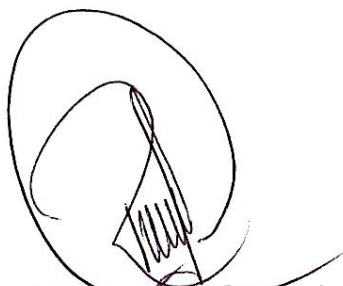
Ciudad de Guatemala,
23 de febrero 2012

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: ***Proceso de Métodos de Enseñanza del Deporte de Esgrima en Atletas Guatemaltecos de la Categoría Infantil***, de la estudiante María de los Angeles Fajardo Galdámez, con número de carné **09001780**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte**, conjuntamente con el Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963 y mi persona, ha cumplido con todos los requerimientos, por lo que está concluida a nuestra entera satisfacción y debe continuar con el trámite de graduación.

Agradezco la atención a la presente y me despido con mis muestras de deferencia y respeto.



Lic. Rodolfo Roberto Corzo de León
Asesor
Colegiado No. 5579

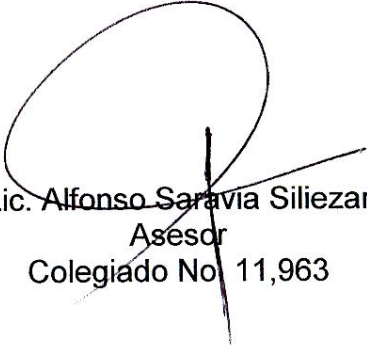
Ciudad de Guatemala,
22 de julio 2013

Licenciado
Sergio Arnoldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: *Proceso de Métodos de Enseñanza del Deporte de Esgrima en Atletas Guatemaltecos de la Categoría Infantil*, de la estudiante **María de los Ángeles Fajardo Galdámez**, con número de carné **09001780**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte**, ha sido objeto de revisión gramatical y estilística, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

Atentamente,



Lic. Alfonso Saravia Siliezar
Asesor
Colegiado No. 11,963

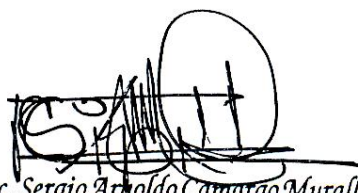
La Nueva Guatemala de la Asunción, 5 de febrero de 2013

Señora
María de los Angeles Fajardo Galdámez
Estudiante
de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimada Señora Fajardo Galdámez:

Me permito informarle que respecto de su solicitud de fecha 15 de enero del año en curso, ha sido autorizado su tema de investigación ***Proceso de Métodos de Enseñanza del Deporte de Esgrima en Atletas Guatemaltecos de la Categoría Infantil***, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte. Asimismo, ha sido aceptado como asesor del trabajo de investigación al Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963.

Atentamente,



MSc. Sergio Arnaldo Camargo Muralles

Decano de FACTEDE

Ciudad de Guatemala,
15 de enero 2013

Licenciado
Sergio Arnaldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Estimado Licenciado Camargo Muralles:

Me permito solicitarle su autorización para la aprobación del tema de investigación, el cual lleva por nombre ***Proceso de Métodos de Enseñanza del Deporte de Esgrima en Atletas Guatemaltecos de la Categoría Infantil***, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte. Asimismo, solicitar aprobación para aceptar como asesor del trabajo de investigación el Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963.

Atentamente,



María de los Angeles Fajardo Galdámez
Carné: 09001780

UNIVERSIDAD GALILEO
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE
FACTEDE

Por:
MARÍA DE LOS ANGELES FAJARDO GALDÁMEZ DE MIRANDA

**“PROCESO Y METODOS DE ENSEÑANZA DEL DEPORTE DE ESGRIMA EN
ATLETAS GUATEMALTECOS DE LA CATEGORÍA INFANTIL”.**

Asesor
Lic. Alfonso Saravia Siliézar

**Tesis presentada como uno de
los requisitos para obtener el
Título de Licenciado en Ciencia
y Tecnología del Deporte**

Guatemala, febrero 2013

DEDICATORIA

El proyecto presentado a continuación, especialmente lo dedico a:

Dios, quien me ha dado la vida y la oportunidad de vivir esta etapa de mi vida.

Mi abuela materna, QEPD Gloria Amparo Velásquez Rodríguez, porque a través de su enseñanza en vida me demostró que el sacrificio es lo más valioso.

Mi mamá María de los Angeles Galdámez Velásquez, por ser mi guía, como mujer profesional y siempre orgullosa de su esfuerzo y a mi papá Carlos Humberto Fajardo, porque con su paciencia pude confirmar que todo llega en su momento.

A mis hermanos Jenifer María y Carlos Rafael Fajardo Galdámez que fueron siempre mi fuente de inspiración.

A los estudiantes de FACTEDE para que vivan su sueño de ser profesionales del deporte y que esperen ese día para realizar su sueño, especialmente a los estudiantes del deporte de Esgrima.

Finalmente a mi amado esposo, Víctor Manuel Miranda Olveira, quien a pesar de las dificultades, me ha dado fortaleza en los momentos que más lo necesite.

AGRADECIMIENTO

Al Comité Olímpico Guatemalteco, dirigentes y funcionarios porque a través de su apoyo permanente y sostenido pude iniciar y culminar mi carrera, estoy segura que sin este apoyo, este proyecto no sería posible.

Al Licenciado y General Sergio Arnoldo Camargo Muralles, Presidente de Comité Ejecutivo del Comité Olímpico Guatemalteco por la iniciativa de esta carrera, creada y pensada en atletas y funcionarios deportivos.

Al Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, también mi asesor por todos los conocimientos que me compartió y por su optimismo.

Al Profesor Manuel Flores por su apoyo incondicional.

A mis amigas por alentarme en todo momento, especialmente a ustedes gracias, Rogelia Bravo, Mariana García, Deborah August y Jazmín Urbina.

INDICE

INTRODUCCIÓN	5
RESUMEN.....	6
CAPITULO I	7
1. MARCO CONCEPTUAL	7
1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	7
1.2. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.4. ALCANCES Y LIMITES.....	10
CAPITULO II	11
2. MARCO TEORICO	11
2.1. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	11
2.2. DIDÁCTICA.....	11
2.3. PEDAGOGÍA DEPORTIVA	12
2.4. PRINCIPIOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN EL DEPORTE	13
2.5. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	13
2.6. CAPACIDADES MOTRICES.....	17
2.7. COMPONENTES DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE... ..	18
2.8. DEPORTE DE ESGRIMA.....	21
2.9. ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA.....	34

CAPITULO III	35
3. MARCO METODOLOGÍCO.....	35
3.1. OBJETIVOS	35
3.2. VARIABLE	36
3.3. DEFINICION CONCEPTUAL	36
3.4. MUESTRA	37
3.5. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
3.6. ANALISIS DE DATOS	38
3.7. PRESENTACION DE DATOS.....	39
CAPITULO IV.....	51
4. CONCLUSIONES.....	51
5. RECOMENDACIONES	52
6. BIBLIOGRAFÍA.....	53
7. REFERENCIAS	54
8. ANEXOS.....	54
ENCUESTA PARA EL TÉCNICO DE ESGRIMA.....	55
OBSERVACION DEL ATLETA DE LA CATEGORIA INFANTIL DE ESGRIMA	61
“Sistema Único de Enseñanza para la Categoría Infantil”	67
Tabla Pruebas Técnicas Florete.....	77
Tabla Pruebas Técnicas Espada.....	78
Tabla Pruebas Técnicas Sable	79
AGREGADO	80

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo a través del cual un atleta puede, iniciando de su potencial, conseguir un determinado nivel de rendimiento. Actualmente, el área de conocimiento que estudia y analiza este proceso es la Teoría del entrenamiento. El conocimiento de esta ciencia o técnica (aun existen discrepancias entre autores respecto este tema) nos permite saber los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, dando los fundamentos teóricos y prácticos para la preparación de los atletas. Fortó, Joan Solé 2008.

La importancia del conocimiento de los entrenadores nacionales de Esgrima sobre la Teoría del entrenamiento facilitaría la enseñanza al atleta, sin embargo en Guatemala no se cuenta con el hábito de la contratación de entrenadores para las Asociaciones Departamentales en base a un currículo de estudio o una experiencia laboral, se limita a la disponibilidad de recurso humano y conocimiento básico del deporte.

En base a lo anterior, despierta la inquietud y el interés de realizar la investigación que a continuación se presenta, tomando en cuenta que el recurso humano puede ser orientado en base a una guía especial, elaborada puntualmente para mejorar la calidad del atleta nacional.

Considerando que a una mejor enseñanza se obtendrá un mayor nivel en la técnica del atleta de la categoría infantil y proyecta una mejora en el arsenal táctico orientado a la integración de una Selección Nacional.

RESUMEN

Actualmente se cuenta con una gran cantidad de atletas en la categoría infantil, sin embargo en su mayoría por no decir en su totalidad desconocen lineamientos fundamentales del deporte que practican, como lo es por ejemplo, el Saludo. Este aspecto se consideraba uno de los aspectos más importantes y ahora no merece menos importancia, ya que cada atleta muestra su respeto al oponente, al público, al juez, a Dios y a la superficie donde realizan el combate.

En las Asociaciones Departamentales se acostumbra a realizar entrenamientos empíricos, no por la falta de conocimiento del deporte, si no por la falta, tanto de metodología como de una herramienta practica para la enseñanza adecuada de la técnica, táctica y teoría. Debido a que este proyecto está orientado en la Categoría Infantil únicamente, se limitará a ver el trabajo en la técnica y la teoría, ya que la táctica del deporte se desarrolla a partir de la categoría Juvenil, cuando supone que los atletas ya cuentan con una técnica consolidada y adecuada para la práctica de un deporte de combate.

Se busca con esto integrar a la enseñanza de la Esgrima en Guatemala en la categoría infantil un instrumento, que sirva para tener una guía práctica para cumplir con las etapas que el atleta necesita a determinado nivel del entrenamiento deportivo, ya que debido a la categoría no genera una alta competitividad a nivel internacional.

CAPITULO I

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

La Esgrima como enseñanza llega a Guatemala, a través de Oficiales del Ejército de Guatemala, por medio de algunos Maestros Franceses y el Maestro Courteau en la escuela militar, único lugar donde se practica este deporte. En 1826 se funda la Primera Asociación Amateur de Esgrima donde se forjan esgrimistas de corte Militar y amigos de los mismos, siendo muy restringido el ingreso a esta Asociación.

Para 1946 Guatemala organiza el Comité Olímpico un año más tarde es reconocido por el Comité Olímpico Internacional como Comité Olímpico Guatemalteco. En el año de 1948 se organizó la Federación Nacional de Esgrima de Guatemala siendo reconocida por la Federación Internacional de Esgrima en ese mismo año.

La proyección de Esgrima hacia la infancia se inicia aproximadamente en 1955 cuando algunos esgrimistas inician a sus hijos en la práctica de este deporte, luego hacia 1972 el Ing. Jorge Amado de la Rosa encomienda al Profesor Manuel Flores como promotor de un grupo de infantes.

El Maestro Manuel Flores se asesora con el Maestro Eduardo López, Rubén Soberon, Rafael López, Raúl Méndez, Oscar Navas, Carlos Galich y los Hermanos García Uretra, esgrimistas gloriosos de los años 50; en 1972 el Maestro Flores junto a 10 personas más, reciben una capacitación de la Enseñanza de Esgrima, impartida en la ciudad de México, la proyección de la Esgrima a partir de esta fecha se hace más efectiva proporcionándole más tiempo a la formación de los competidores.

Fue entonces en 1980 que se inicia un movimiento encaminado hacia la promoción de Esgrima escolar, liderado por el Maestro Flores, en este movimiento participan de esta actividad, El Colegio San Sebastián, La Salle de Sacatepéquez, La Salle de Chiquimula, Escuela República de Ecuador, Cayetano Francos y Monroe, República de China, República

de Libano y la Escuela Eliza Molina Estal, donde participaron como mínimo 20 estudiantes por escuela y de la última se inscribieron dos grupos de 60 estudiantes cada grupo, se registra en este año la mayor afluencia de atletas en la Asociación Departamental de Guatemala.

Desde 1972 se practicó la Esgrima, donde una misma persona trabajaba todas las armas de su propio género, en 1980 se induce en Guatemala la especialización de cada arma bajo la iniciativa del Maestro Flores, la cual fue confirmada por los Maestros Jonh Herasi (USA), Walter Madel (ALE) y Dominik Solari (FRA) llegando a alcanzar el mayor conocimiento de la enseñanza de la esgrima en Guatemala en el período de 1983 a 1986 cuando se constituye la Escuela Internacional de Esgrima en Guatemala bajo la dirección de Oscar Santos con la aprobación de la Federación Francesa de Esgrima y el patrocinio de la Federación Internacional de Esgrima -FIE-.

En 1972 también fue un año especial para el Deporte Nacional, ya que la ley orgánica del deporte sufre una reestructuración, se reorganizan las Federaciones Nacionales con el propósito de que sean integradas por un mínimo de 3 asociaciones Departamentales para constituirse como Federación Nacional. Esto cambia a un mínimo de 5 asociaciones según Acuerdo en 1989 (según información obtenida en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, CDAG).

Como dato histórico durante la celebración de los VI Juegos Centroamericanos y del Caribe, Guatemala 1950, destaca la participación de la Delegación Guatemalteca de Esgrima integrada por los atletas “Eduardo Guirola ganador de la Medalla de Oro en el Arma de Florete Varonil en la prueba individual, Rubén Soberon, Alejandro Ureta, Eduardo Guirola y Rolando Ureta con medalla de Bronce en el Arma de Florete en la prueba por equipos, también obtienen medalla de Bronce en la Prueba por equipos en el Arma de Espada, Carlos López, Rubén Soberon, Eduardo Guirola y Antonio Chocano, finalmente en la prueba por equipos del arma de Sable Masculino alcanzan la medalla de bronce los atletas Mario Monteforte, Jorge Asturias, Carlos López, Raúl Mendez y Eduardo Guirola”¹.

¹ Fuente: Resultados en Juegos Deportivos Panamericanos. Comité Olímpico Guatemalteco

En base a la revisión bibliográfica se encontró que en la República de Guatemala no existen investigaciones que hagan referencia al Proceso de Enseñanza de la Técnica de la Esgrima en la Categoría Infantil.

En otras bibliografías consultadas, se encontró autores que presentaron investigaciones similares, como: El Cumplimiento de los Principios Didácticos en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje del Entrenamiento Deportivo en los Deportes de Combate, donde se incluyó el deporte de Esgrima, realizada por Lic. Alfonso Saravia Siliezar; Lic. Hugo Rafael Recinos Carpio en Evaluaciones y Mejoramiento Cineantropométrico y Fisiológico del Atleta de Alto Nivel en la Disciplina de Esgrima, también de este autor, Formación de Atletas para el Alto Rendimiento para la Disciplina de Esgrima, los dos temas últimos con relación al deporte estudiado en el presente trabajo de investigación, pero con orientación al Alto Rendimiento.

1.2. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación obedece a dos problemáticas: La falta de especialización en los Entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima, y la deficiencia en el Conocimiento Técnico-Metodológico de los Entrenadores de Esgrima de las Asociaciones Departamentales de la República de Guatemala.

Esto produce una deficiencia en la Enseñanza-Aprendizaje de los atletas de la categoría infantil del deporte de Esgrima de Guatemala, dando como resultado con una técnica deficiente y por consiguiente un arsenal táctico pobre.

Los beneficios de la presente investigación es la implementación del “Sistema Único de Enseñanza para la Categoría Infantil” como guía de Enseñanza Técnico-Metodológico para los Entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima de Guatemala, mejorando por consecuencia la calidad del atleta.

Se espera, contribuya con todas las instituciones encargadas de la Promoción y Desarrollo de la Esgrima en Guatemala.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Con el objetivo de investigar un problema y crear una solución a una necesidad se identifico que el nivel técnico de la Esgrima en las categorías infantiles es muy deficiente, esta situación puede ser causada por la falta de interés de los atletas practicantes, de la Metodología de la enseñanza de los entrenadores, o bien por la falta de herramientas practicas para los entrenadores para dar una enseñanza de calidad.

Por lo que esta investigación obedece a conocer si ¿LOS ENTRENADORES DE ESGRIMA DE LAS ASOCIACIONES DEPORTIVAS DEPARTAMENTALES DE GUATEMALA CUENTAN CON UN PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE LA TECNICA EN LA CATEGORÍA INFANTIL?

1.4. ALCANCES Y LIMITES

1.4.1. ALCANCES

Esta investigación proyecta explorar como los entrenadores realizan el proceso de Enseñanza de la Técnica.

Se espera que los resultados de este estudio despierte el interés en las instituciones responsables de la promoción y desarrollo de la Esgrima como Deporte Federado y Escolar.

1.4.2 LÍMITES

La investigación se realizó con los Doce Entrenadores de las Doce Asociaciones Departamentales de la Federación de Esgrima de Guatemala y va dirigido a los atletas de la categoría infantil, se tomó como muestra UN atleta por Asociación Departamental.

Se seleccionó a un Grupo Control (un atleta por asociación departamental) para aplicar a este grupo, un Protocolo de Observación, respecto a las técnicas que deberá concretar el atleta de la categoría infantil y no, un resultado competitivo.

Al verificar el nivel técnico del Grupo Control respecto a la observación, pero sin evaluación, se detectó el nivel técnico a través de fotografías y la observación pura, por lo que se aplicó el Protocolo de Observación de forma indirecta.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

En base a lo planteado en el Capítulo anterior se realizó una investigación de temas relacionados para poder tener una mejor visión del tema central:

2.1. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

“Es un proceso pedagógico a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento merced a los complejos procesos de aprendizaje y adaptación del organismo humano. La teoría del entrenamiento deportivo integra conocimientos que provienen del deporte y de sus diversas ciencias auxiliares. Su comprensión nos permite saber los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, proporcionando los fundamentos teóricos y prácticos para la preparación de los deportistas”².

2.2. DIDÁCTICA

Significa etimológicamente "Arte de enseñar". La Didáctica se enmarca dentro de las ciencias de la educación, que a su vez entra dentro de las Ciencias Sociales.

Tiene carácter lúdico, posee una demanda continua de hacer algo, genera una progresión manifiesta ante el entrenador, obliga a manifestarse en público, es difícil simular, los resultados son valorados instantáneamente y se comparan inmediatamente, así mismo estos resultados funcionan como ajuste y tienen utilidad reconocida inmediatamente, considerando que lo primordial es el movimiento y el

² Teoría del Entrenamiento Deportivo, Fortó Sole, Joan, Sicropat Sport, Barcelona 2006.

cuerpo, la interacción social entre compañeros mejorando la posición entrenador-jugador-grupo, se generan también más problemas de organización y se observa la necesidad de prolongación posterior.

2.3. PEDAGOGÍA DEPORTIVA

Es la ciencia que se encarga de estudiar los procesos de instrucción y de formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, además de las habilidades motrices básica y deportiva, influyendo igualmente de manera positiva en la conducta social de éste. (Klinberg, 1990 y Labarrere, 1991).

CONTENIDO DE LA PEDAGOGIA DEPORTIVA		
CAMPOS	EJECUCION	REFLEXION
Entrenamiento Físico	Flexibilidad	Principios del Entrenamiento Deportivo
	Fuerza	
	Rapidez	
	Resistencia Cardiovascular y muscular	Relación del ejercicio con el mantenimiento de la salud
	Composición Muscular	
Desarrollo de Habilidades	Moción	Principios de mecanismos.
	Fuerzas que modifican la moción	Relación de mecanismos a movimientos.
	Fuerzas de apalancamiento Generación y recepción de fuerzas	Definiciones culturales de habilidad y dominio.
Estrategias de Juego	Avalúo	Principios de planeación
	Tiempo	Relación de planeación a acción.
	Cooperación	Definiciones culturales del deporte y la sociedad.
	Acción	

2.4. PRINCIPIOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN EL DEPORTE

“Relacionar la Educación, Instrucción, y el desarrollo de capacidades Condicionales y Coordinativas.

Dar carácter rector a los objetivos y su relación con el contenido del Programa de Enseñanza-Aprendizaje.

Estrecha vinculación de los elementos teóricos con el accionar práctico.

Carácter flexible del proceso enseñanza aprendizaje de los nuevos hábitos motrices.

El diseño del PROGRAMA tiene que dar solución al problema, estar bien determinados los objetivos, métodos, medios, organización y las evaluaciones que se establezcan para cada etapa.

La enseñanza en el Deporte debe responder a la Aspiración, Función y Fin, las consideraciones para la aplicación de un método didáctico son: Exigencia del Deporte, Actitudes y Aptitudes del Deportista y Objetivos.

La aplicación de los Métodos Didácticos en el Deporte tiene como función: Transmitir conocimientos, e instruir y brindar acciones con intención, ambas **Sobre la base de la comunicación.**”³

2.5. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

“La enseñanza constituye un proceso intencional y sistemático que se rige por una serie de principios que a modo de orientaciones generales enmarcan el modelo didáctico empleado. Por tanto, entendemos por principios didácticos, aquellos ejes principales que han de caracterizar la intervención educativa”⁴.

³ Diapositiva, Curso de Iniciación Deportiva, Santos, Maria, FACTEDE, Universidad Galileo 2011

⁴ Pilar Vivó Murciano, Orientación Educativa, ivep FORMACION, Volumen I

2.5.1. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS

“Los principios didácticos deben desarrollar y sobre ellos deben desarrollarse los procesos de enseñanza escolar. Se dividen en cuatro apartados, los cuales son:

Aprender a Conocer: los procesos de enseñanza y aprendizaje que se desarrollen deben permitirles a los alumnos avanzar progresivamente en relación con su desarrollo personal en las siguientes dimensiones:

Incrementar su saber e ir descubriendo y comprendiendo la variedad y complejidad del mundo que los rodea.

- a. Despertar la curiosidad intelectual.
- b. Estimular el sentido crítico.
- c. Adquirir una mayor y progresiva autonomía.

En este apartado la clave imprescindible es el saber y el conocimiento, por lo cual es docente debe plantear como principios didácticos la atención, el pensamiento y la memoria.

Entre las propuestas que se plantean para el aprender a conocer tenemos:

Conexión con las ideas previas: cuando se disponga en proceso un nuevo proceso de aprendizaje es importante realizar una conexión con las ideas previas que posee el alumno, de esta manera podrá desarrollar una línea de pensamiento lógico.

Actividades para la Motivación: se trata de actividades que puedan estimular a los alumnos a centrar su atención y despertar su interés por lo que van a aprender.

Aprender a Hacer: Los alumnos deben ser capaces de convertir sus conocimientos en instrumentos, para poder estar preparados para la realidad del entorno, tanto en el presente como en el futuro. Es necesario establecer un equilibrio adecuado entre los aprendizajes prácticos y los teóricos, buscando siempre la resolución de problemas. Una actividad que facilita este tipo de aprendizaje son los trabajos en grupo o la elaboración de proyectos de manera colectiva, estimulando

de esta manera la cooperación, la responsabilidad, la solidaridad, el encuentro, entre otros aspectos de relevancia.

Aprender a Vivir con los Demás: El aprendizaje que se transmite a los alumnos debe de penetrar en la vida social de la escuela y en todas las materias escolares. Debe de incluir aspectos morales, conflictos y problemas de la vida diaria en sociedad, resolución de problemas en conjunto, etc. Con esto se logra estimular en el estudiante aspectos sociales y la adquisición de una dimensión moral adecuada.

Aprender a Ser: Es la inclusión del aprender a hacer, el aprender a conocer y el aprender a vivir con los demás. Le brinda al estudiante un aprendizaje global que debe incluir: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual y espiritual. El alumno ha de ser capaz de entender la complejidad de sus expresiones y sus compromisos (individuales y colectivos)".⁵

2.5.2. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

“En vista de que el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, en el mismo se aplican principios generales del aprendizaje y de la educación. Al mismo tiempo existen también principios específicos del entrenamiento que reflejan sus características: desarrollo máximo de las capacidades físicas y existencia de las competiciones.

Las características del principio de la conciencia se expresan en, que la colaboración del entrenador y del deportista es imposible sin la comprensión de los objetivos próximos y finales del trabajo y de las vías para su realización, sin la explicación de las leyes, que descansan en la base de la preparación técnica, física y de otras partes. El deportista debe entender las tareas, conocer los medios y los métodos del entrenamiento. Un significado no menos importante tiene la toma de conciencia por parte del deportista de todos los cambios en la actividad del organismo, que ocurren en el proceso de entrenamiento. El deportista asimila más fácil los conocimientos especiales, aprendiendo

⁵ Principios Didácticos, Monografías 15

a razonar durante las clases. Un dominio consciente de los conocimientos, de las habilidades y de los hábitos le permite transmitir su experiencia a otros, actuar exitosamente como propagandista del deporte.

El entrenador está obligado a crear las condiciones para la actividad independiente de los alumnos, poniendo en práctica el principio de la actividad en el entrenamiento. En esto tiene un gran significado la valoración del deportista. Es conocido, que la espera de la nota puede también activar la ejecución de los movimientos, ser la causa del nerviosismo, influir negativamente en el curso del proceso pedagógico. Por eso como estímulo de la activación del aprendizaje no debe intervenir la nota personal por sí sola, sino su significado para la actividad objetiva.

En el proceso de entrenamiento el deportista está obligado a desarrollar no solamente las capacidades físicas sino también otras, que conforman su aspecto espiritual como personalidad, en esto consiste el contenido desde todos los puntos de vistas en la amplia comprensión”⁶

2.5.3. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CORRECTO PROCESO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE DE LAS CAPACIDADES MOTRICES

Nivel profesional del entrenador.

Dominio de los Métodos Didácticos.

Adecuada selección de los Métodos.

Correcta relación e integración.

Momento y fin de la aplicación.

Durante el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje hay que provocar el enfrentamiento del Deportista con los estímulos como Método Problemático.

⁶ Centro de Informática del Deporte de Santiago de Cuba, Santiago de Cuba 2001

2.6. CAPACIDADES MOTRICES

Fuerza

Es la capacidad del Sistema Nervioso y el Aparato Locomotor (huesos, articulaciones y músculos) de generar tensión muscular que permitan vencer o resistir una determinada carga, que puede ser interna o externa al cuerpo.

Así es que la orden del nivel o grado de fuerza a realizar provendrá del SNC y será el aparato locomotor, utilizando los huesos como palancas de movimiento, las articulaciones como ejes de movimiento y los músculos como generadores de fuerza; el encargado de manifestar la fuerza o el movimiento en contra de la resistencia o peso a vencer⁷.

Velocidad

“Es la capacidad que permite realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

Está basada en la movilidad de los procesos del sistema neuro-muscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar fuerza⁸.

Flexibilidad

“La flexibilidad es la capacidad que tiene el individuo con relación a sus articulaciones y músculos, de poder ejecutar movimientos donde se manifieste gran amplitud articular y estiramiento muscular, debido a una baja resistencia por parte de las estructuras musculares y articulares⁹.

Resistencia

“La resistencia, es la capacidad que tiene el organismo para llevar a cabo actividades de larga duración en el tiempo, posponiendo, demorando o retrasando la aparición de la fatiga. Participa

⁷ Diapositiva, Curso de Iniciación Deportiva, Santos, Maria, FACTEDE, Universidad Galileo 2011

⁸ Diapositiva, Curso de Iniciación Deportiva, Santos, Maria, FACTEDE, Universidad Galileo 2011

⁹ Diapositiva, Curso de Iniciación Deportiva, Santos, Maria, FACTEDE, Universidad Galileo 2011

principalmente el sistema cardio – circulatorio - respiratorio y el sistema locomotor, incluyendo grandes masas musculares”¹⁰.

Coordinación

“La coordinación general o coordinación motriz, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse sólo o con compañero, coordinarse con un equipo en un juego, es la forma más amplia de coordinación, es el resultado de un buen desarrollo de las anteriores”¹¹.

Equilibrio

“El sentido del equilibrio, les permite a humanos y animales caminar sin caerse o podríamos decir que es la capacidad de asumir y sostener cualquier movimiento o posición del cuerpo contra la fuerza de gravedad”¹².

Rapidez

“Velocidad impetuosa o movimiento acelerado, se mueve muy de prisa”¹³.

2.7. COMPONENTES DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

“Problema → Objetivo → Contenido → Métodos

→Medios

→Evaluación → Control

Los Objetivos del Entrenamiento Deportivo quedarían expresados de acuerdo a la siguiente numeración:

¹⁰ Diapositiva, Curso de Iniciación Deportiva, Santos, Maria, FACTEDE, Universidad Galileo 2011

¹¹ Real Academia de la Lengua Española

¹² Real Academia de la Lengua Española

¹³ Real Academia de la Lengua Española

1. Educación de Cualidades Volitivas (Proceso de regulación)
2. Mejora y aumento del rendimiento Deportivo (La forma deportiva)
3. Fortalecer la salud y consolidación correcto desarrollo (Prevención de lesiones)
4. Adquisición de conocimientos para evaluar el entrenamiento
5. Perfeccionamiento de las Habilidades Motrices (Correr, saltar, lanzar)

Así mismo los Principios Metodológicos del Entrenamiento Deportivo son un papel fundamental para la correcta enseñanza de la Técnica del atleta, por lo que los principios están dados a continuación:

1. Principio del nivel de dirección con vistas a logros deportivos superiores.
2. Principio del aumento progresivo y máximo de las cargas.
3. Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento deportivo.
4. Principio del cambio ondulatorio de las cargas de entrenamiento.
5. Principio del carácter cíclico del proceso de entrenamiento.
6. Principio de la unidad de la preparación general y especial”¹⁴ .

¹⁴ Fuente de Información: Sport For Life – CANADA-

FASES SENSIBLES

Tipo de Capacidad	Edad	Genero	Sensibilidad
Perceptiva	9-13 años	Ambos	Cognitiva, Sensorial y Psicológica.
Coordinativa	7-11/12 años	Ambos	
Aprendizaje Motor	9/10 – 13 años	Ambos	Aplicación a la técnica de un deporte
Resistencia Aeróbica	8-15/16 años	Femenino	Adaptación funcional y estructural, Mejora efectiva
Resistencia Aeróbica	8-17/18 años	Masculino	Adaptación funcional y estructural, Mejora efectiva
Resistencia Anaeróbica	16-17 años	Femenino	
Resistencia Anaeróbica	18-19 años	Masculino	
Fuerza	11-13 años	Ambos	Coordinación inter e intra muscular
Hipertrofia	15-16 años	Femenina	
Hipertrofia	17-18 años	Masculino	
Velocidad	7-12 años	Ambos	Tiempo de reacción y velocidad cíclica
Aceleración	13 años	Femenina	Fuerza explosiva
Aceleración	15 años	Masculina	Fuerza explosiva
Flexibilidad	0-6 años	Ambos	Maduración de estructuras coordinativas

Información extraída de <http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=2272> "Fases sensibles en la edad de los niños"

A partir 11-13 años, inicio del desarrollo de las capacidades físicas condicionales.-

“A los principios específicos del entrenamiento deportivo, que tienen relación con los principios didácticos, corresponden: la unidad de la preparación especial y general del deportista, la continuidad del proceso de entrenamiento, el aumento paulatino y máximo de los requisitos de entrenamiento, la variación de la dinámica de las cargas y la periodicidad del proceso de entrenamiento. Estos principios determinan su contenido y confección”¹⁵

¹⁵ Principios del Entrenamiento Deportivo. Instituto de Deportes de Cuba (INDER)

2.8. DEPORTE DE ESGRIMA

Duración del combate

t.30

- 1 Por duración del combate se entiende la duración efectiva, es decir, la suma de los intervalos de tiempo entre las voces de “Adelante” y “Alto”.
- 2 La duración del combate está controlada por el árbitro o por un cronometrista. Para las finales de las pruebas oficiales de la Federación Internacional de Esgrima –F.I.E.- así como para todos los matches que lleven consigo un cronómetro visible para los espectadores, el cronometro debe ser colocado de manera que sea visible para los dos tiradores en la pista y para el árbitro.
- 3 La duración del combate efectivo es:
 - a. En poules: 5 tocados, máximo 3 minutos
 - b. En eliminación directa: 15 tocados, máximo 9 minutos divididos en 3 periodos de 3 minutos, con un minuto de pausa entre dos períodos
 - c. Por equipos: 3 minutos para cada relevo.

Armas

En la esgrima se usan tres armas: el florete, la espada, y el sable, hechas de acero templado. La longitud mínima permitida de la hoja para florete y espada es de 90 cm y en el caso del sable de 88 cm, siendo la longitud máxima del arma de 110 cm para las dos primeras y de 105 cm para el sable. El peso máximo autorizado debe de ser inferior a 500 g en el florete y sable, para la espada de 750 gramos.

Sectores de la Superficie válida

Si se trazaran convencionalmente dos líneas, una vertical y otra horizontal, a través de la mano del brazo armado del esgrimista en la posición del combate, toda el área de ataque resultaría dividida en cuatro sectores (fig. 1) 1. Izquierda inferior; 2. Derecha inferior; 3. Derecha superior; 4. Izquierda superior. Los sectores ubicados a la derecha de la mano (el segundo y el tercero), se llaman exteriores y los sectores a la izquierda de la misma mano (el primero y el cuarto), internos.

Comentario: El sector inferior se forma por los sectores primero y segundo, el superior por los sectores tercero y el cuarto.

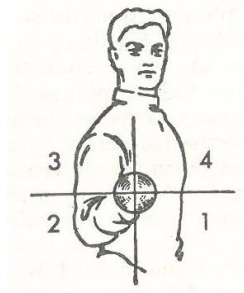


Figura 1.

Reglamento Internacional

t.1 Histórica

- 1 El Reglamento de la F.I.E. fue adoptado por unanimidad en el Congreso Internacional de Comités Olímpicos Nacionales que tuvo lugar en París en junio de 1914 para todas las pruebas de los Juegos Olímpicos. Fue codificado, por primera vez, en 1914 por el Marqués de Chasseloup-Laubat y M. Paul Anspach, y editado en 1919, bajo el nombre de "Reglamentos para las Pruebas."
- 2 Ha sido modificado por los diferentes Congresos de la F.I.E.; el de 1931 decidió coordinarlo de nuevo; el de 1954, reagrupar sus materias bajo el nombre de "Reglamento técnico"; el de 1958, actualizar la redacción y volver a adoptar el título de "Reglamentos para las Pruebas."

- 3 Las modificaciones acordadas por los Congresos habidos entre 1964 y 1972 serían integradas en la nueva edición completada y refundida en 1972. Las modificaciones acordadas por los Congresos habidos entre 1973 y 1983 incluidos han sido integradas en una edición refundida en 1983. Las modificaciones realizadas a continuación han sido integradas en una edición reestructurada en 1997.

Introducción al Reglamento para las Pruebas de la FIE, noviembre 2011



REGLAMENTO TÉCNICO DE ESGRIMA GENERALIDADES Y REGLAS COMUNES A LAS TRES ARMAS

Capítulo 2

EXPLICACION DE ALGUNOS TERMINOS TECNICOS QUE MAS A MENUDO SE EMPLEAN EN ESGRIMA*

Acciones ofensivas y defensivas

t.7 Definición:

- 1 Las diferentes acciones ofensivas son el ataque, la respuesta y la contra respuesta.
 - a. El ataque es la acción ofensiva inicial que se ejecuta extendiendo el brazo y amenazando continuamente la superficie válida del adversario, precediendo el desencadenamiento del a fondo o de la flecha.
 - b. La respuesta es la acción ofensiva del tirador que ha parado el ataque.
 - c. La contra respuesta es la acción ofensiva del tirador que ha parado la respuesta.

- 2 Las diferentes acciones defensivas son las paradas.
 - a. La parada es la acción defensiva efectuada con el arma para impedir que toque una acción ofensiva.

(*)Este capítulo no reemplaza ningún tratado de esgrima y que es mencionado aquí en vista de facilitar la comprensión del Reglamento.

Explicación

t.8 Acciones ofensivas:

1 Ataque

La acción es simple cuando es ejecutada en un solo movimiento:

- a. Bien sea directa (en la misma línea),
- b. Bien sea indirecta (en otra línea).
- c. La acción es compuesta cuando es ejecutada en varios movimientos.

2 Respuesta

La respuesta puede ser inmediata o a tiempo perdido, dependiendo del hecho y de la rapidez en la ejecución.

Las respuestas son:

a. **Simple directas:**

Respuesta **derecha**: Respuesta que toca al adversario sin haber dejado la línea en que se ha hecho la parada.

Respuesta sobre **el hierro**: Respuesta que toca al adversario resbalando sobre el hierro después de la parada.

b. **Simple indirectas:**

Respuesta **por cambio**: Respuesta que toca al adversario en la línea opuesta al que se ha hecho la parada (pasando por debajo de su hierro, si la parada se ha realizado en una línea alta, y por encima si la parada ha sido en línea baja).

Respuesta **por cupé**: Respuesta que toca al adversario en la línea opuesta a la que se ha hecho la parada (pasando, en todos los casos, el hierro por delante de la punta del adversario).

c. **Respuestas compuestas:**

Respuesta **con circulado**: Respuesta que toca al adversario en la línea opuesta a aquella en que se ha hecho la parada pero después de describir una circunferencia completa alrededor del hierro contrario.

Respuesta **por uno-dos**: Respuesta que toca al adversario en la línea en que se ha hecho la parada, pero después de haber pasado primero por la línea opuesta, pasando por debajo del hierro contrario.

Acciones defensivas

t.9 Las paradas son simples, directas, cuando están hechas en la misma línea que el ataque.

Son circulares (por el contrario) cuando están ejecutadas en la línea opuesta a la del ataque.

Posición “punta en línea”

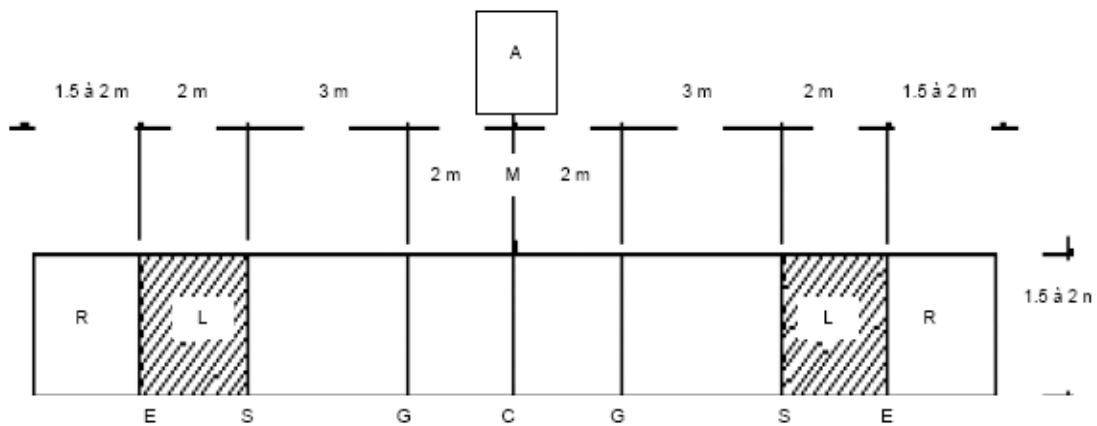
t.10 La punta en línea es una posición particular en la cual el esgrimista mantiene el brazo armado extendido y amenaza continuamente con la punta de su arma la superficie válida de su adversario.

Capítulo 3

TERRENO

t.13

- 1 El ancho de la pista es de 1,50 en 2 metros
- 2 El largo de la pista es de 14 metros, de tal forma que cada tirador, estando situado a 2 metros de la línea del centro, tenga a su disposición, para romper sin traspasar el límite posterior con los dos pies, una longitud total de 5 metros.



- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| A Posición del Arbitro | M Mínimo un metro |
| C Centro (línea del medio) | L Advertencia de la pista (2 metros) |
| G Línea de Puesta en Guardia | E Limite final de la pista |
| R Área de seguridad (tocado) | S Indicación de 2 metros finales |

Capítulo 5

Forma de empuñar el arma

t.16

- 2 En ausencia de un dispositivo especial o ligadura o una forma especial (ortopédica), el tirador puede empuñar libremente el arma de la forma que desee, así como modificar la posición de la mano en el transcurso de un match (se le llama match cuando se toma en cuenta el resultado de un combate –competición-). No obstante, el arma no puede –en forma permanente o temporal, aparente o disfrazada- ser transformada en una arma arrojadiza; ha de ser manejada sin que la mano suelte la empuñadura y, durante una acción ofensiva, sin resbalar sobre la empuñadura de delante a atrás.
- 3 Cuando exista un dispositivo especial o una ligadura, o una forma especial (ortopédica), el puño deberá ser tenido de modo que la cara superior del pulgar esté orientada en la misma dirección que la parte acanalada de la hoja (florete y espada), o perpendicularmente al plano de la flexibilidad de la hoja de sable.

- 4 El arma se maneja con una sola mano; el tirador no puede cambiar de mano hasta el final del match, a menos que sea autorizado por el árbitro en caso de herida en la mano o en el brazo.

Puesta en guardia

t.17

- 1 El tirador llamado en primer lugar debe colocarse a la derecha del árbitro, salvo en el caso de un match entre un diestro y un zurdo, si el llamado en primer lugar es el zurdo.
- 2 El árbitro hace colocarse a cada uno de los dos combatientes de modo que el pie adelantado quede a 2 metros de la línea del centro de la pista (por lo tanto, detrás de la línea de “puesta en guardia”).
- 3 La puesta en guardia al comienzo y las nuevas puestas en guardia se hacen siempre en el centro del ancho de la pista.
- 4 En el momento de la puesta en guardia, en el transcurso del combate, la distancia entre los tiradores debe ser tal, que en la posición de en guardia, brazo extendido, hoja en línea, las puntas no pueden estar en contacto.
- 5 Después de cada tocado dado como válido, los tiradores vuelven a ponerse en guardia en el centro de la pista.
- 6 Si el tocado no ha sido acordado, vuelven a ponerse en guardia en el sitio que ocupaban en el momento de interrumpirse el combate.
- 7 La puesta en guardia al comienzo de cada período y del minuto suplementario eventual debe hacerse en el centro de la pista.
- 8 La nueva puesta en guardia, con la distancia establecida, no puede tener como consecuencia el colocar más allá de la línea trasera, al combatiente que se encontraba más acá de la misma en el momento de la suspensión del match. Si éste tienen ya un pie más allá de la línea trasera, permanece en su sitio.

- 9 La nueva puesta en guardia con la distancia establecida, por salida lateral, puede colocar al combatiente que ha cometido la falta más de la línea trasera y, por ellos, recibir un tocado.
- 10 La guardia es adoptada por los tiradores a la voz de "En guardia" dada por el árbitro. Acto seguido el árbitro pregunta: "¿Listos?". Tras la contestación afirmativa, o en la ausencia de contestación negativa, da la señal de combate: "Adelante".
- 11 Los tiradores deben ponerse correctamente en guardia y deben conservar una completa inmovilidad hasta la orden de "Adelante" del árbitro. Al florete y al sable, la guardia no puede ser realizada en la posición de en línea.

Inicio, detención y reanudación del combate

t.18

El tirador llamado en primer lugar debe colocarse a la derecha del árbitro, salvo en el caso de un match entre un diestro y un zurdo, si el llamado en primer lugar es el zurdo

- 1 El inicio del combate está marcado por la voz de "Adelante." No se cuenta ningún golpe dado o lanzado antes de dicha voz.
- 2 El final del combate se determina con la voz de "Alto", salvo en los casos de hechos que modifiquen las condiciones regulares y normales del combate
- 3 Después de la voz de "Alto", el tirador no puede iniciar ninguna nueva acción; únicamente el golpe lanzado se dará como válido. Todo lo que ocurra a continuación no tiene ya validez.
- 4 Si uno de los tiradores se detiene antes de la voz de "Alto" y es tocado, el tocado es válido.
- 5 La voz de "Alto" se da también si el juego de los tiradores es peligroso, confuso o contrario al Reglamento, si uno de los tiradores

ha sido desarmado, si se sale completamente de la pista, o si, al desplazarse se acerca peligrosamente al público o al árbitro.

- 6 Salvo casos excepcionales, el árbitro no puede autorizar a un tirador a abandonar la pista. Si éste lo hiciera sin autorización, sería pasible de las sanciones previstas a los artículos

FLORETE, Convenciones del Combate

MANERA DE DAR LOS TOCADOS

t.46

- 1 El florete es un arma de estoque solamente. La acción ofensiva de esta arma se ejerce, pues, con la punta y solamente con ella.
- 2 Está totalmente prohibido, durante el combate (entre las voces de "Adelante" y "Alto"), apoyar o arrastrar la punta del arma sobre la pista eléctrica. También está prohibido, en todo momento, enderezar el arma sobre la pista eléctrica. Toda infracción será sancionada.

SUPERFICIE VALIDA

Limitación de la superficie válida

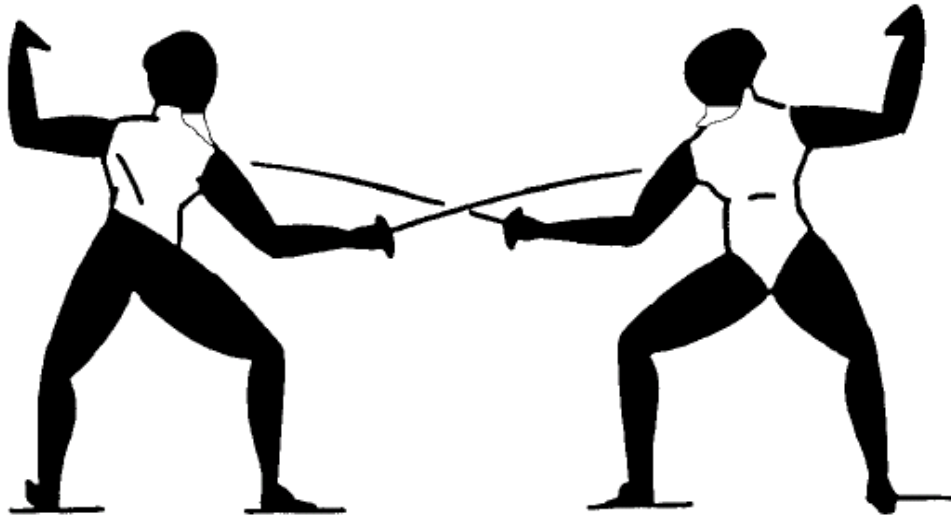
t.47

Sólo se cuentan los tocados dados en la llamada **superficie válida**.

Aplicación 1 de enero de 2009 (seniors) y octubre 2009 (juniors)

La **superficie válida** excluye los miembros y la cabeza. Queda limitada al tronco, terminando, hacia arriba, en la parte superior del cuello, hasta seis centímetros por encima del saliente de las clavículas; sobre el costado, llega hasta las costuras de las etapas, que deberán pasar por la cabeza del húmero; hacia abajo, siguiendo una línea, que pasa horizontalmente por la espalda, por los vértices de las caderas, y que alcanza desde ahí en línea recta, el punto de unión de los pliegues de las ingles (ver esquema que debe modificarse). Incluye también la parte del

barbijo en una línea horizontal entre 1,5 y 2 cm. debajo del mentón que, en todo caso, no puede ser más baja que la línea de los hombros.



ESPADA, Convenciones del Combate MANERA DE DAR LOS TOCADOS

t.61

- 1 La espada es un arma de estoque solamente. La acción ofensiva de esta arma se ejerce, pues, con la punta y solamente con ella.

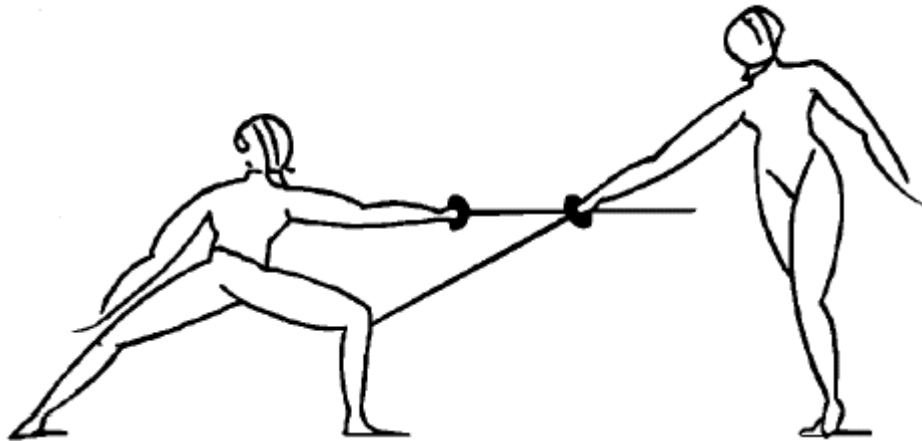
Está totalmente prohibido, durante el combate (entre "Adelante" y "Alto"), apoyar o arrastrar la punta del arma sobre la pista eléctrica. También está prohibido, en todo momento, enderezar el arma sobre la pista. Toda infracción será sancionada.

SUPERFICIE VALIDA

t.62

La **superficie válida** comprende todo el cuerpo del tirador, incluidos indumentaria y equipamiento.

Por lo tanto, cuenta todo tocado dado, cualquiera que sea la parte del cuerpo (tronco, miembros o cabeza), de la indumentaria o del equipamiento que se haya alcanzado).



SABLE, Convenciones del Combate MANERA DE DAR LOS TOCADOS

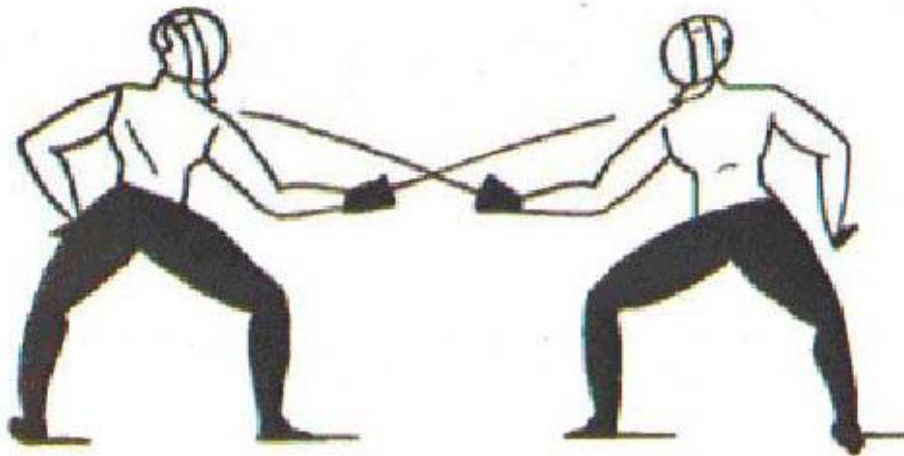
t.70

- 1 El sable es un **arma de punta de filo y de contrafilo**.
- 2 Todos los golpes dados con el corte, con el plano o con el lomo de la hoja se cuentan como tocado (golpes de filo y de contrafilo).
- 3 **Está prohibido dar golpes con la cazoleta. Todo tocado provocado por un golpe con la cazoleta, debe ser anulado y el tirador que ha dado este tocado recibirá la sanción prevista.**
- 4 **Los golpes sobre el hierro, es decir, los que tocan al mismo tiempo el sable del adversario y la parte válida, son válidos siempre que lleguen claramente sobre la superficie válida.**
- 5 Está prohibido en todo momento, **enderezar el arma sobre la pista**. Toda infracción será sancionada.

SUPERFICIE VALIDA

t.71

Solo se cuentan los golpes dados en la llamada superficie válida. La **superficie válida** comprende toda la parte del cuerpo situada por encima de la línea horizontal que pasa por los vértices de los ángulos formados por los muslos y el tronco del tirador en la posición de “en guardia”.



CODIGO DISCIPLINARIO DE LAS PRUEBAS

Capítulo 1

CAMPO DE APLICACIÓN

A quiénes atañe

t.81

- 1 Las condiciones del presente Título son aplicables a todas las personas que participen o que asistan a una prueba de esgrima, incluidos los espectadores.
- 2 A todas esas personas se les denominará “esgrimistas” en los artículos siguientes.

Orden y disciplina

t.82

- 1 Los esgrimistas deben aplicar escrupulosa y lealmente el Reglamento y los estatutos de la –F.I.E.–, las reglas particulares de las pruebas en curso, las reglas tradicionales de cortesía, de lealtad y acatar las órdenes de los oficiales.
- 2 Se someterán con **orden, disciplina y espíritu deportivo** especialmente a las prescripciones que siguen, toda infracción a estas reglas puede acarrear sanciones tomadas por las autoridades disciplinarias competentes, con o sin advertencia previa, según casos y circunstancias.

Los tiradores

Compromiso de honor

t.84

Por el mero hecho de inscribirse en una prueba de esgrima, los tiradores prestan **compromiso de honor** de respetar el Reglamento y las decisiones de los oficiales, de mostrar deferencia hacia los árbitros y los asesores y de obedecer escrupulosamente las órdenes y requerimientos del árbitro.

Formas de combatir

t.87

- 2 Todo match debe conservar un **carácter cortés y leal**. Todo acto anormal (flecha que acaba por choque empujando al adversario, juego desordenado, desplazamientos anormales, golpes dados con brutalidad, tocados dados durante o después de una caída) está formalmente prohibido. En caso de cometer esta falta, el tocado eventualmente dado por el tirador que la cometa, será anulado.

2.9. ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

Principios Pedagógicos Universales:

“Principio Intuitivo o Sensoperceptual

Se refleja en cualquier proceso de conocimiento, comienza por la percepción del fenómeno estudiado.

El dominio de nuevas destrezas motoras comienza por la percepción de una nueva acción motora.

Antes de llevar a la práctica esta nueva acción, debemos verla, sentir su ritmo, sus particularidades. Mientras más órganos de los sentidos podamos incluir en la incorporación de un fenómeno nuevo más completa y exacta será la representación que obtendremos del mismo y con mayor rapidez se desarrollará el proceso de aprendizaje práctico.

Principio de la accesibilidad

Se trata de que el pedagogo debe dar a sus alumnos solo aquellas tareas que él pueda entender dado el nivel de preparación que posean al momento indicado a través de los siguientes criterios:

- a. Complejidad de los ejercicios.
- b. Nivel de preparación física de los educandos
- c. Grado de desarrollo de las capacidades físicas.
- d. Reserva de destrezas motoras, experiencia, etc.

Principio de la sistematización

Partimos del fundamento fisiológico que plantea que la base de cada destreza es el estereotipo dinámico o sea el sistema de conexiones nerviosas que se forman en el atleta y sobre la base de las repeticiones. La formación de nuevos estereotipos tiene lugar mediante el mecanismo de formación de los reflejos condicionados y están sujetos a regulaciones.

Principio de la conciencia y la actividad

Este principio requiere que aseguremos primero la relación consciente de los educandos, con el proceso de la educación física y en segundo que aseguremos la activa participación en los procesos docentes de entrenamiento. Estos dos fenómenos no pueden existir aisladamente, conforman una unidad”¹⁶ .

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGÍCO

3.1.OBJETIVOS

3.1.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el procedimiento Técnico - Metodológico que emplean los Entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima para la enseñanza de los atletas de la categoría infantil.

Adecuar un Programa de Preparación como herramienta para los entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima de Guatemala, con esto contribuir a mejorar el nivel técnico del atleta de florete en la categoría infantil.

3.1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Determinar el nivel de Especialización de los entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima.

Identificar los procesos y metodología utilizada por los entrenadores de las Asociaciones Departamentales para la enseñanza de la técnica.

Conocer los métodos empleados por los entrenadores Departamentales para establecer el cumplimiento de objetivos.

Determinar la manera en que el entrenador departamental conoce el nivel técnico del atleta.

¹⁶ Principios del Entrenamiento Deportivo, Wilmer Zin Ho

Establecer la cantidad y calidad de enseñanza teórica que brindan los entrenadores departamentales a sus atletas y

Conocer el nivel de conocimiento de los entrenadores departamentales de la estructura del deporte en el país.

3.2. VARIABLE

Entrenadores de Esgrima de las Asociaciones Deportivas Departamentales de Guatemala que tengan con un Programa de enseñanza de la Técnica en la Categoría Infantil.

3.3. DEFINICION CONCEPTUAL

La Esgrima es un Deporte Técnico, su enseñanza debe ser programática, ordenada, sistematizada y planificada, lo cual exige que los entrenadores tengan una formación académica para poder llevar a cabo dicha acción.

3.3.1. OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLE:

No	Objetivo	Caracterización	Encuesta	Observación
1	Determinar el nivel de Especialización de los entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima		1, 2	No se utilizó
2	Identificar los procesos y metodología utilizada por los entrenadores de las Asociaciones Departamentales para la enseñanza de la técnica.	Plan de enseñanza	3, 4	PTT 1,2,3,4,5,6,7,8 ,9,10,11,12,13 ,14,15,16
		Demostración y explicación del Gesto Técnico	9	PFG: 6 PFE: 3
		Detección y Corrección de errores	11	PFG: 1
		Orienta para la ejecución de un elemento	10	PFE: 1
		Enseñanza básica del deporte escogido	12	PFE: 5 PFG: 2,3,4,5
		Enseñanza básica de la técnica del deporte	13, 14, 15, 16	PFE: 2 PTT: 2,8,11,12
3	Conocer los procedimientos que emplean los entrenadores Departamentales para determinar el cumplimiento de objetivos	Determinación de Objetivos	5, 7	PFE: 4
			6	
4	Identificar los procedimientos que el Entrenador de Esgrima utiliza para evaluar y determinar el nivel deportivo del atleta.	Determinar el nivel actual del alumno	8	PTT: 1,2,3,4,5,6
6	Conocer el nivel de conocimiento de los entrenadores departamentales de la estructura del deporte en el país	Control de aspectos de interés del técnico para aplicación a su campo	20, 21	No se utilizó

3.4. MUESTRA

Los atletas fueron exclusivamente del deporte de Esgrima, de las doce asociaciones departamentales que integran la Federación Deportiva Nacional de Esgrima de Guatemala.

Se utilizó como muestra, atletas de la categoría infantil de ambos sexos y que participaron en eventos nacionales en el año 2012.

La muestra utilizada se evaluó, observó y analizó durante el periodo de julio a diciembre de 2012.

3.5. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se usó como instrumentos para la recolección de datos la Encuesta (Ver Anexo A), la cual se elaboró sobre los objetivos propuestos: Entrenadores de Esgrima de las Asociaciones Deportivas Departamentales de Guatemala que cuentan con un Programa de enseñanza de la Técnica en la Categoría Infantil. Y la Observación de la competencia se elaboró sobre los mismos objetivos de la investigación y con el fin de obtener información durante la realización de dicha competencia a efecto de poder cruzar ambas informaciones y arribar a una conclusión más real.

3.6. ANALISIS DE DATOS

Se realizará, tanto la Encuesta como el Protocolo de Observación (Ver Anexo B) con apoyo del Director Técnico, Entrenadores, atletas, Gerente Administrativo y secretaria de la Federación Deportiva Nacional de Esgrima de Guatemala, en base a los atletas inscritos en los eventos realizados en el primer semestre de 2012.

La recolección de la información obtenida se ingreso directamente en una Base de Datos y se realizó un análisis Cualitativo y Cuantitativo.

De lo anterior se incluye un análisis estadístico de los datos obtenidos y se presentan en graficas de diferentes formas para dar a conocer aspectos de interés. Se muestran a continuación de las formas descritas abajo:

- 1 De forma directa a los Entrenadores (en base a la especialización).
- 2 De forma Física y Técnico-Táctico
- 3 De forma Teórica
- 4 De forma indirecta a los entrenadores (en base a los resultados obtenidos).

De acuerdo al análisis cruzado utilizando la Encuesta y el Protocolo de Observación aplicado al Grupo Control en el último campeonato del año 2012 realizado 11 de diciembre de 2012.

Se exponen a continuación los resultados obtenidos por los instrumentos de Recolección de Datos cotejando los mismos en base a cumplimiento de objetivos.

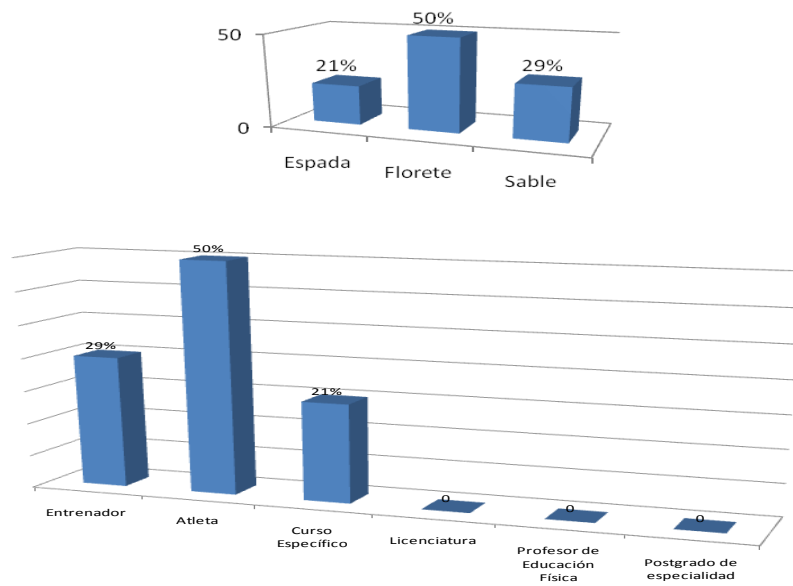
3.7. PRESENTACION DE DATOS

3.7.1. GRAFICO DE DATOS

3.7.1.1. De forma directa a los Entrenadores (en base a la especialización).

¿Cuál es el nivel de especialización de los entrenadores de las Asociaciones Deportivas Departamentales y que preparación exponen?

ENCUESTA



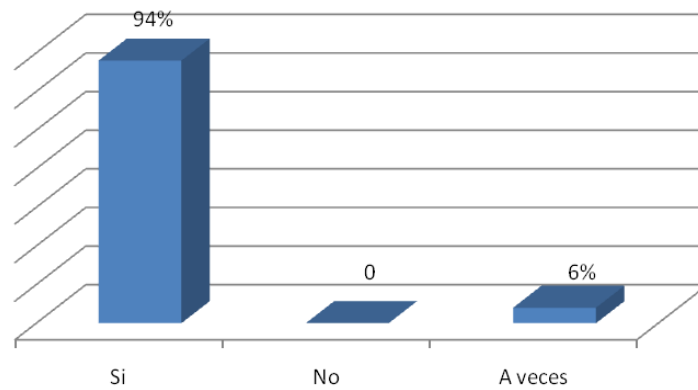
Del 100% de entrenadores encuestados el 50% es especialista en florete, por lo que se deduce que la Federación Deportiva Nacional de Esgrima cuenta con mayor población de atletas en el arma de florete.

Se determina que el 50% de entrenadores encuestados cuentan como única formación de entrenador, su experiencia como atleta.

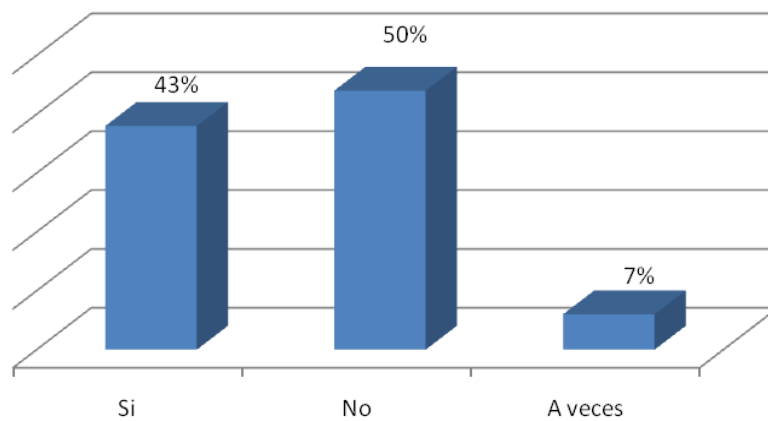
3.7.1.2. De forma Física y Técnico-Táctico

¿Cuenta con un programa de enseñanza de la técnica?

Encuesta



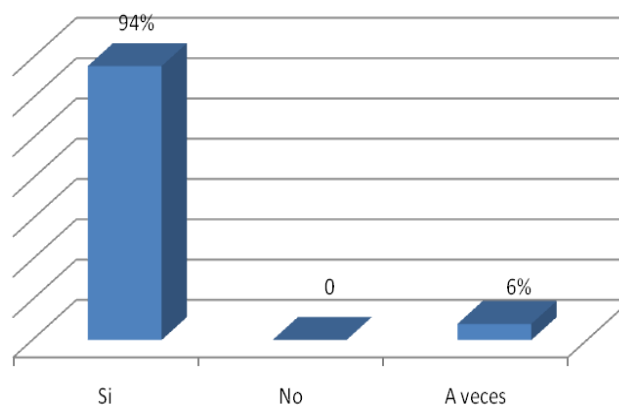
observación



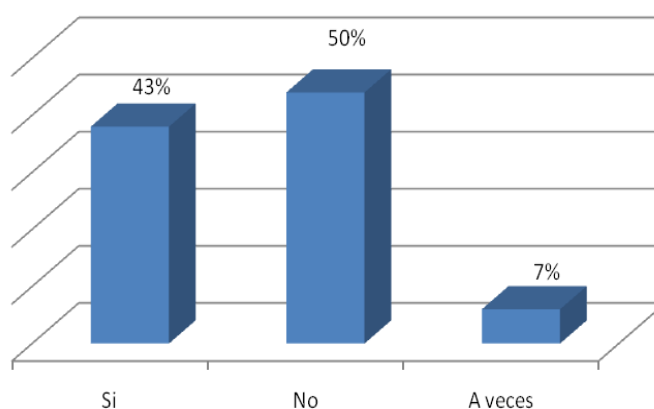
Según datos obtenidos de la encuesta el 94% de los entrenadores cuentan con un programa de enseñanza de la técnica, de acuerdo al Protocolo de Observación se determino que 50% de los entrenadores no cuentan con dicho programa.

¿El entrenador se apoya en los atletas para el cumplimiento del programa de enseñanza de la técnica y la consolidación de la misma?

Encuesta



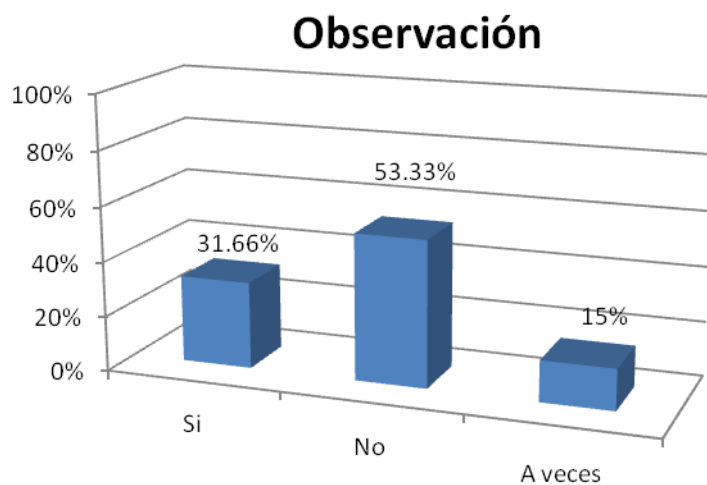
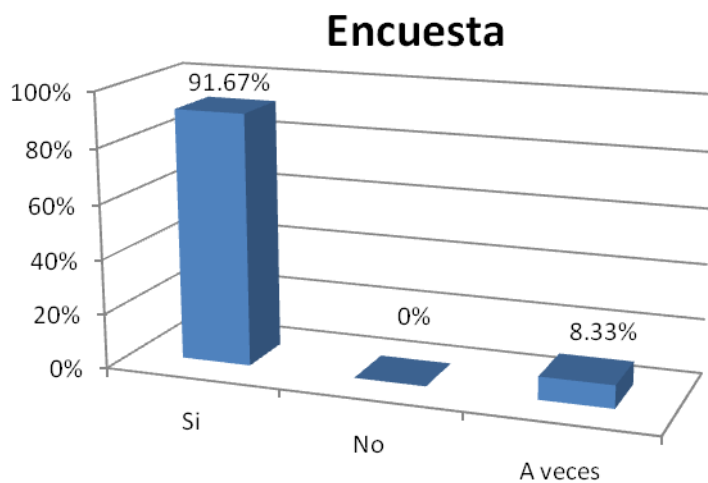
observación



Según el resultado de la encuesta el 94% de las respuestas obtenidas por parte de los entrenadores respondieron que sí se apoyan en sus atletas y comprueba el aprendizaje de los objetivos planteados.

En el Protocolo de Observación realizado se comprobó que el 50% de atletas observados no cuentan con una técnica básica consolidada.

¿Enseña los aspectos generales del deporte?

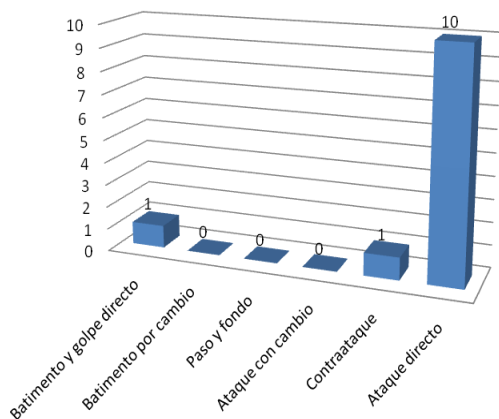


De la encuesta completada por los entrenadores, el 91.67% de las respuestas obtenidas indican que los entrenadores Sí enseñan los aspectos generales del deporte (Esgrima).

Tomando en cuenta El Protocolo de observación aplicado a los atletas se expone que el 53.33% de los atletas observados no tienen conocimiento de los aspectos generales del deporte de Esgrima.

¿Se cuenta con una adecuada enseñanza respecto a la técnica deportiva?

Enseñanza de la primera acción ofensiva

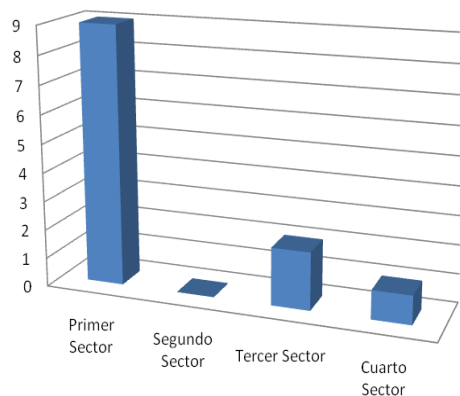


De los doce entrenadores encuestado diez manifestaron que la primera acción ofensiva que enseñan es el Ataque Directo, lo que representa el 83.33% de los encuestados.

El 8.33% de los encuestados indico enseñar como primer acción ofensiva el Batimento y Golpe directo y el otro 8.33% indico que el contraataque es la primer acción ofensiva enseñada

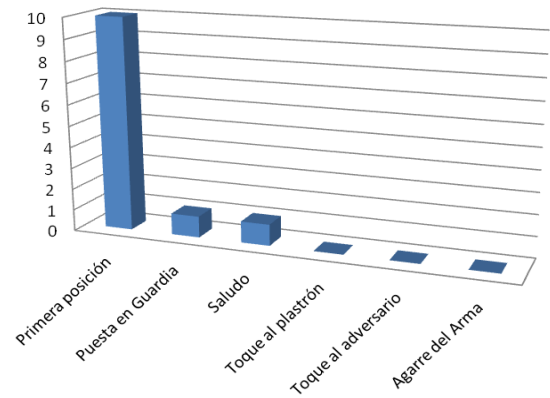
Las respuestas obtenidas de la encuesta indican que nueve entrenadores dirigen la enseñanza de la primera acción ofensiva al Primer Sector; dos entrenadores lo dirigen al Tercer Sector y un entrenador dirige la enseñanza de la primera acción ofensiva al Cuarto Sector.

Sector al que dirige la primera acción ofensiva



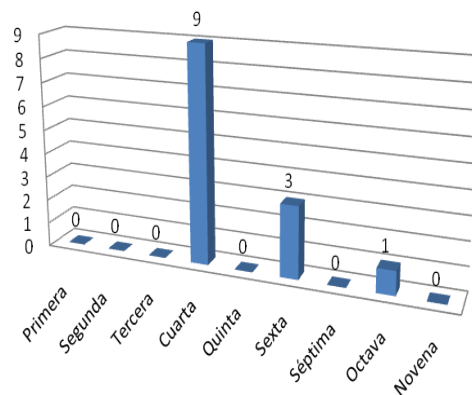
Diez de los doce entrenadores que completaron la encuesta afirman enseñar como Primera posición de Esgrima la Primera posición, un entrenador manifestó que enseña la puesta en Guardia y uno más indico que el Saludo es la primera posición de Esgrima que enseñan.

Primera posición de esgrima que enseña

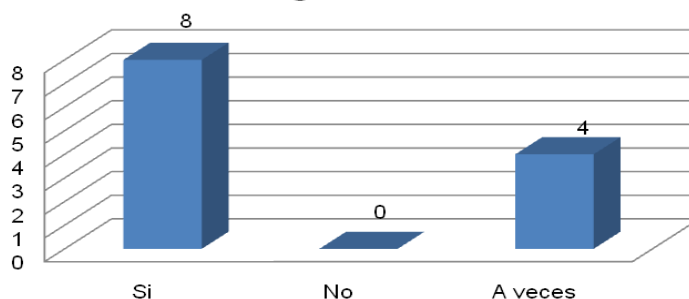


Esta gráfica explica el 69.23% de los entrenadores que completaron la encuesta enseñan como primera defensa, la defensa de Cuarta, el 23.08% de entrenadores enseña la Defensa de Sexta como primera acción defensiva y el 7.69% enseña la defensa de octava como primera defensa.

Primera defensa enseñada

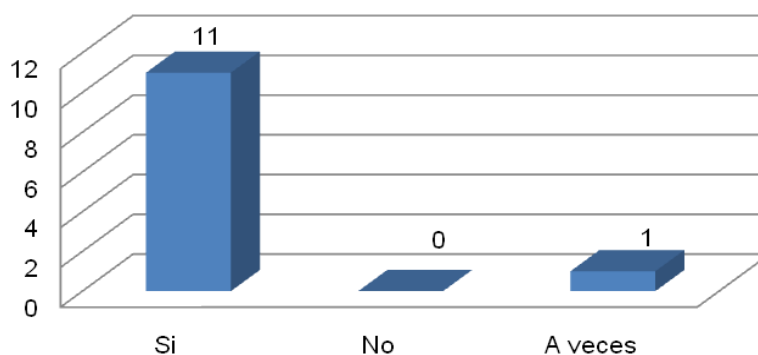


Estudio o lectura del Reglamento



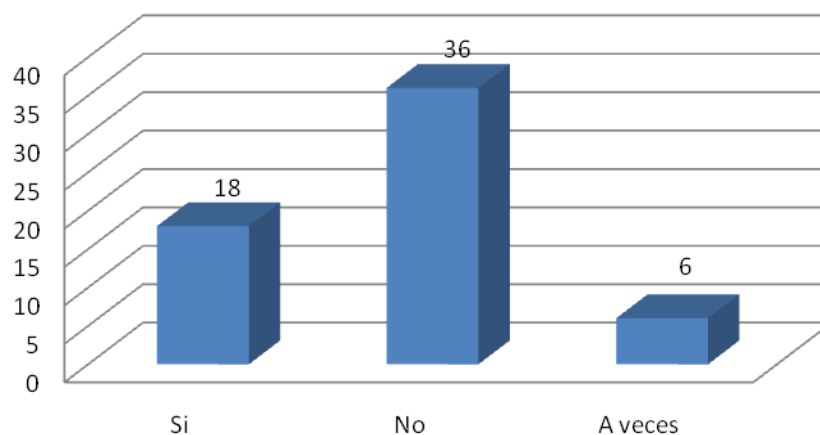
Esta gráfica explica el 8 de los entrenadores encuestados indican que si realizan un Estudio y lectura del Reglamento de Esgrima y que 4 entrenadores lo hacen A veces, ningún entrenador encuestado expuso que no realiza Estudio y lectura del Reglamento de Esgrima.

Enseña partes y tocado del Arma



La encuesta realizada a los entrenadores con respecto a la enseñanza de las partes y forma de tocado del arma deja la información que 11 entrenadores de los 12 encuestados si enseñan lo mencionado, sin embargo uno menciona que A veces da esta información a los atletas.

Observación

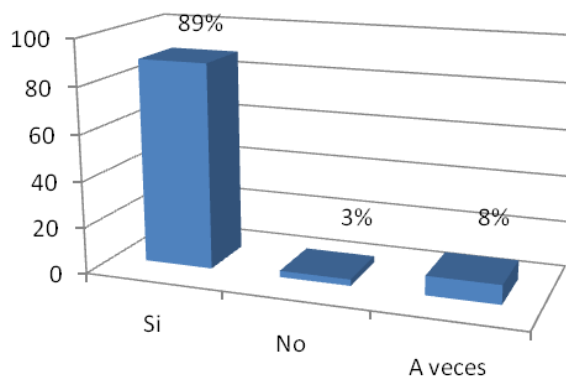


Dentro del protocolo de observación diseñado para recolectar información directa de los atletas, se pudo observar que de los datos incluidos para determinar si el atleta recibe una adecuada enseñanza respecto a la técnica deportiva del deporte de esgrima en la categoría infantil se obtuvo la siguiente información:

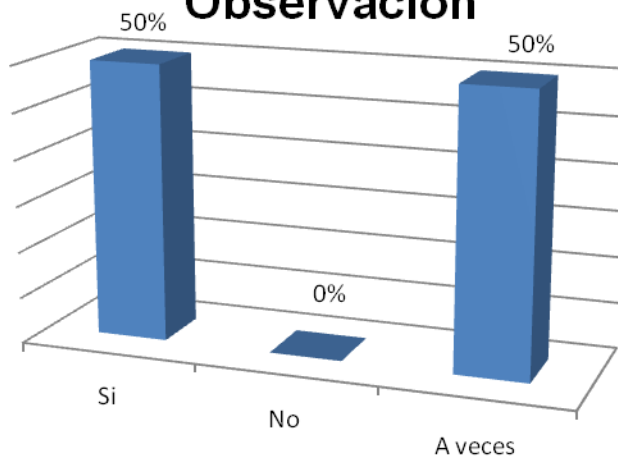
18 respuestas indicaron que los atletas SI han recibido una adecuada enseñanza, lo que representan el 30% de la muestra; 36 respuestas que representan el 60% de la muestra, señalan que NO han recibido una adecuada enseñanza y el 10% equivalente a 6 respuestas recolectaron información que A VECES se recibe una adecuada enseñanza.

¿El entrenador explica los objetivos y verifica el cumplimiento de los mismos?

Encuesta



Observación

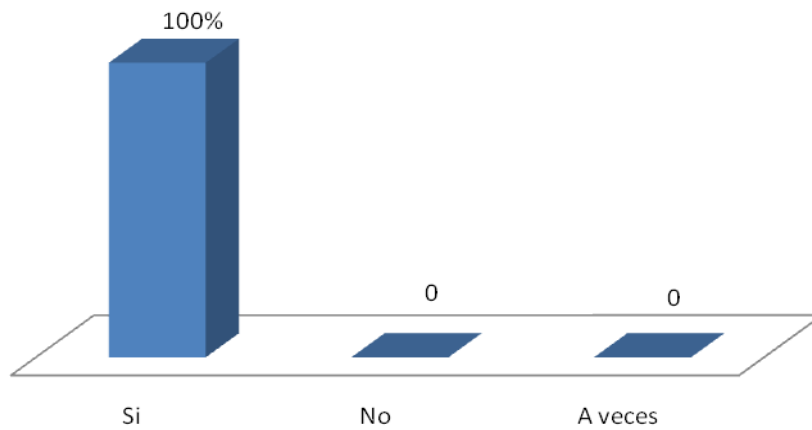


El 89% de las respuestas obtenidas por los entrenadores encuestados indican que Si explican los objetivos y verifican el cumplimiento de los mismos, el 3% que no explican objetivos, ni verifican cumplimiento de estos y el 8% que a veces lo hace.

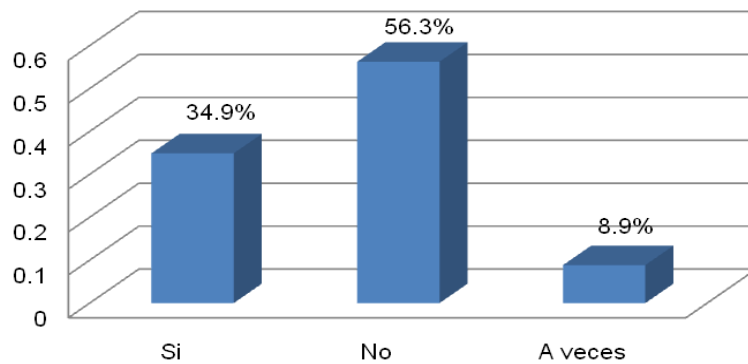
De acuerdo a la observación realizada a los atletas el 50% de los atletas si cuentan con iniciativa y cumplimiento de tareas, el otro 50% a veces manifiestan iniciativa para el cumplimiento de tareas.

¿El entrenador enseña adecuadamente y conoce la técnica del atleta?

Encuesta



Observación

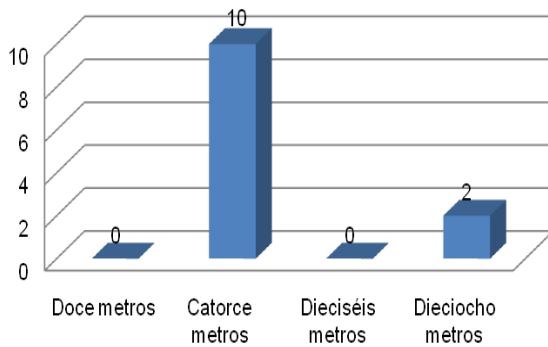


En la encuesta se obtiene la información que el 100% de los entrenadores encuestados conocen el nivel técnico con el que el atleta cuenta.

En la observación de los atletas de acuerdo al protocolo de observación se obtuvo que el 56.3% de los datos indican que el atleta no cuenta con un nivel técnico adecuado; el 34.9% de la muestra indica que si cuentan con un nivel técnico adecuado y el 8.9% de la muestra se observo que a veces presentan un nivel técnico ideal para la categoría Infantil.

¿El entrenador tiene el control de aspectos de interés deportivo para aplicación a su campo?

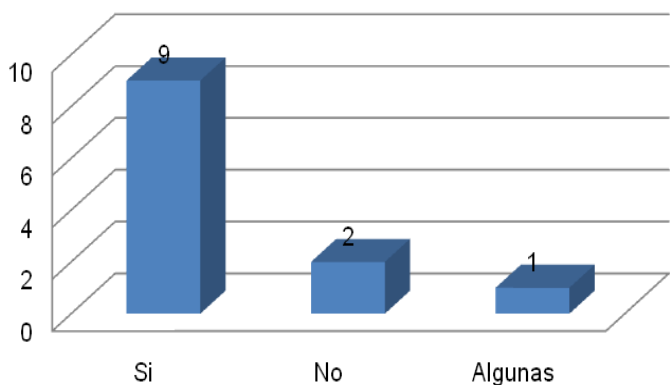
Dimensiones del área de competencia (pista)



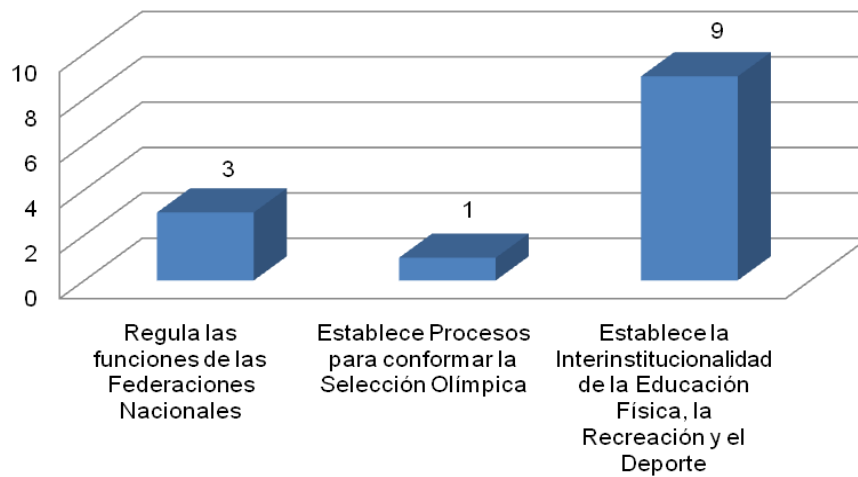
Diez de los doce entrenadores encuestados afirmaron que las dimensiones del área de competencia de las pistas de esgrima son de Catorce Metros y dos entrenadores manifestaron que la dimensión del área de competencia es de dieciocho metros.

Nueve de los doce entrenadores encuestados indican que si conocen las instituciones del deporte y sus campos de acción, dos entrenadores respondieron que no conocen las instituciones del deporte y uno de ellos expuso que conoce Algunas instituciones del deporte y sus campos de acción.

Conoce las instituciones del deporte y campo de acción



Estudios de la Ley Nacional Para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte



Según la encuesta nueve de los doce entrenadores contestaron que la Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte establece la Interinstitucionalidad de la Educación Física, la Recreación y el Deporte, tres entrenadores señalaron que dicha Ley Regula las funciones de las Federaciones Nacionales y un entrenador indico que la Ley en mención establece Procesos para conformar la Selección Olímpica.

CAPITULO IV

4. CONCLUSIONES

- 4.1. Se identificaron deficiencias en la enseñanza de la técnica de los atletas de la categoría infantil del deporte de esgrima de Guatemala
- 4.2. Se determino que los Entrenadores no tienen una evaluación de la enseñanza de la técnica por parte de su Asociación Departamental ni de la Federación Deportiva Nacional de Esgrima de Guatemala.
- 4.3. Se pudo evidenciar la falta de especialización de los entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima de Guatemala a través del análisis de las herramientas de recolección de datos.
- 4.4. Derivado que en estas categorías no se trabaja con armamento especial, no desarrollan una técnica adecuada de la estocada.
- 4.5. Se produce una elevada cantidad de hojas de las armas partidas por la deficiente técnica al tocar, lo que involucra una inversión alta en implementos.

5. RECOMENDACIONES

- 5.1. Para el cumplimiento de la correcta enseñanza de la categoría Infantil se sugiere la implementación de la “Guía de Enseñanza Técnico- Metodológico de la Categoría Infantil para los Entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima de Guatemala” Ver Anexo C.
- 5.2. Implementar Normativas para la evaluación de la técnica de los atletas de la categoría infantil. (Ver Tabla para la Evaluación de las pruebas de normativas de Carácter General y de Carácter específico en las págs. 74, 75 y 76).
- 5.3. Que sean impartidos cursos de especialización para formación de entrenadores en cada arma con el propósito que la enseñanza sea por especialidad (arma).
- 5.4. Se recomienda que para la enseñanza de la técnica en la categoría infantil, las Asociaciones Departamentales cuenten con las herramientas adecuadas (armamento de empuñadura española).
- 5.5. En lugar de competencias deportivas para la Categoría infantil, implementar las Pruebas Técnicas (Ver Tabla Pruebas Técnicas, Pág. 77, 78 y 79), donde se evalúe la correcta enseñanza de la técnica del atleta para esta categoría y evitar costos por armamento roto.

6. BIBLIOGRAFÍA

- 6.1. Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte, Editorial Deportiva, 2007, Guatemala.
- 6.2. González Tobar, Inga. Carmen Angeluz, Estadística, Editora Educativa, 2003, Guatemala.
- 6.3. Achaerandio Zuazo Luis S.J, Iniciación a la práctica de la Investigación, Universidad Rafael Landívar, 2000, Guatemala.
- 6.4. Reglamento para las Pruebas, Introducción al Reglamento para las pruebas de la FIE –Federación Internacional de Esgrima- 2011.
- 6.5. Reglamento Técnico de Esgrima, Reglamento Técnico, 2011.
- 6.6. Solé Fortó, Joan, Teoría del Entrenamiento Deportivo, Sicropat Sport, 2006 Barcelona, España.
- 6.7. Solé Fortó, Joan, Planificación del Entrenamiento Deportivo, Sicropat Sport, 2008 Barcelona, España.
- 6.8. De Hegedus, Jorge, La Ciencia del Entrenamiento Deportivo, Editorial Stadium.
- 6.9. Weineck, Jurguen, Entrenamiento Óptimo, Editorial Hispano Europea.
- 6.10. Platonov, Nicolai, El Entrenamiento Deportivo, Editorial Hispano Europea.
- 6.11. Arkayev V.A. La Esgrima, Editorial Orbe, 1980, La Habana.
- 6.12. Programa de Preparación del Deportista, Esgrima 1988, Cuba.

7. REFERENCIAS

- 7.1. Referencia de Fases sensibles en la edad de los niños;
<http://www.portalfitness.com/Nota.aspx?i=2272>
- 7.2. Principios del entrenamiento deportivo, Instituto de Deportes de Cuba (INDER)
- 7.3. Centro de Informática del Deporte de Santiago de Cuba, Santiago de Cuba 2001

Trabajos citados

Diapositiva, Curso de Iniciación Deportiva, Santos, María, FACTEDE, Universidad Galileo 2011

8. ANEXOS

- 8.1. Encuesta para el Técnico de Esgrima
- 8.2. Observación del Atleta de la Categoría Infantil de Esgrima
- 8.3. Guía de Enseñanza Técnico- Metodológico de la Categoría Infantil para los Entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima de Guatemala

ANEXO A
UNIVERSIDAD GALILEO
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE
LICENCIATURA EN CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE

ENCUESTA PARA EL TÉCNICO DE ESGRIMA

OBJETIVO:

DETERMINAR EL PROCEDIMIENTO TÉCNICO-METODOLÓGICO QUE EMPLEAN LOS ENTRENADORES DE LAS ASOCIACIONES DEPARTAMENTALES DE ESGRIMA DE GUATEMALA, PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ATLETAS DE LA CATEGORÍA INFANTIL.

PRESENTACION:

Esta encuesta tiene como objetivo recopilar información respecto al trabajo de la enseñanza de la Técnica en Esgrima de la categoría infantil, de los entrenadores de las Asociaciones Deportivas Nacionales que pertenecen a la Federación de Esgrima de Guatemala, considerando los principios didácticos del entrenamiento deportivo usados por dichos entrenadores, de antemano se agradece su colaboración completando esta encuesta.

INSTRUCCIÓN: A continuación se presenta una serie de interrogantes, favor contestar con una X por cada una:

1. ¿De qué arma es usted entrenador especialista en Esgrima?

Espada	()
Florete	()
Sable	()

2. En base a la respuesta anterior ¿su formación es cómo?

- Entrenador ()
- Atleta ()
- Curso Específico ()
- Licenciado ()
- Profesor de educación Física ()
- Postgrado de especialidad ()

3. ¿Cuenta con un programa de enseñanza de la técnica?

- Si ()
- No ()
- A veces ()

4. ¿Planifica la enseñanza de la Técnica en la sesión de entrenamiento (Unidad de entrenamiento)?

- Si ()
- No ()
- A veces ()

5. ¿Se apoya en sus atletas para el cumplimiento de los objetivos de un programa de enseñanza de la técnica?

- Si ()
- No ()
- A veces ()

6. ¿Provoca que los atletas determinen sus propios objetivos del entrenamiento deportivo?

- Si ()
- No ()
- A veces ()

7. ¿En qué parte de la Unidad de Entrenamiento explica los objetivos de la Clase?

Inicial ()

Principal ()

Final ()

Ninguno ()

8. ¿Comprueba el aprendizaje y habilidades en la realización del gesto técnico previo a continuar con el siguiente elemento?

Si ()

No ()

A veces ()

9. ¿Realiza usted una demostración y explicación al enseñar un nuevo gesto técnico?

Si ()

No ()

A veces ()

10. ¿Dirige a su atleta en la ejecución de los elementos técnicos-tácticos?

Si ()

No ()

A veces ()

11. ¿Detecta y corrige errores durante la parte de Entrenamiento donde realiza la enseñanza del gesto técnico?

Si ()

No ()

A veces ()

12. ¿Tiene ejercicios especiales para el desarrollo del sentimiento táctil y sentido de la distancia?

Si ()

No ()

A veces ()

13. ¿Dentro de los elementos técnicos ofensivos cuál es el primero que enseña?

Batimento y golpe directo ()

Batimento por Cambio ()

Paso y fondo ()

Ataque por cambio ()

Contraataque ()

Ataque directo ()

14. Al ataque que usted selecciono ¿A cuál de los cuatro sectores dirige la primera enseñanza?

Sector uno ()

Sector dos ()

Sector tres ()

Sector cuatro ()

15. ¿Cuál es la primera posición de esgrima que enseña?

Primera Posición ()

Puesta en Guardia ()

Saludo ()

Toque al plastrón ()

Toque al adversario ()

Agarre del arma ()

16. Dentro de las acciones defensivas ¿Cuál es la primera defensa que usted enseña?

- Primera ()
- Segunda ()
- Tercera ()
- Cuarta ()
- Quinta ()
- Sexta ()
- Séptima ()
- Octava ()
- Novena ()

17. ¿Realiza un estudio o lectura al reglamento de esgrima (Tarjetas, penalidades, etc.)?

- Si ()
- No ()
- A veces ()

18. ¿Enseña el peso, largo, las partes del Arma y la forma del tocado?

- Si ()
- No ()
- A veces ()

19. ¿Cuáles son las dimensiones de la pista (**área de competencia**)?

- Doce metros ()
- Catorce metros ()
- Dieciséis metros ()
- Dieciocho metros ()

20. ¿Usted conoce la Ley Nacional Para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte?

- Regula las funciones de las Federaciones Nacionales ()
- Establece Procesos para conformar la Selección Olímpica ()
- Establece la Interinstitucionalidad de la Educación Física, la Recreación y el Deporte ()

21. ¿Conoce todas las instituciones del deporte y sus campos de acción?

- Si ()
- No ()
- A veces ()

ANEXO B
UNIVERSIDAD GALILEO
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE
LICENCIATURA EN CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE

OBSERVACION DEL ATLETA DE LA CATEGORIA INFANTIL DE ESGRIMA

OBJETIVO:

EVIDENCIAR COMO ESTAN SIENDO ORIENTADOS LOS MEDIOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL DEPORTE DE ESGRIMA EN LA CATEGORIA INFANTIL.

PRESENTACION:

Este protocolo pretende recopilar información respecto al trabajo de la enseñanza-aprendizaje de la Técnica en la categoría infantil, de los atletas de las Asociaciones Deportivas Nacionales que pertenecen a la Federación de Esgrima de Guatemala, considerando los principios didácticos del entrenamiento deportivo usados por los entrenadores.

PREPARACIÓN FISICA GENERAL

1. ¿El atleta reconoce la voz de mando de su entrenador?

Si ()

No ()

A veces ()

2. ¿El atleta muestra coordinación en sus ejercicios especiales?

Si ()

No ()

A veces ()

3. ¿Se evidencia en el atleta un trabajo de rapidez, fuerza, flexibilidad y equilibrio?

Si ()

No ()

A veces ()

4. ¿El atleta cuenta con un desarrollo en la velocidad de las manos y piernas?

Si ()

No ()

A veces ()

5. ¿El atleta muestra diferentes habilidades (rapidez, reacción, coordinación)?

Si ()

No ()

A veces ()

6. ¿El atleta cuenta con motricidad fina acentuada en el trabajo de la técnica?

Si ()

No ()

A veces ()

PREPARACION FISICA ESPECIAL

1. ¿El atleta atiende a las indicaciones emitidas por su entrenador?

Si ()

No ()

A veces ()

2. ¿El atleta muestra ejercicios especiales para el sentimiento táctil y sentido de la distancia?

Si ()

No ()

A veces ()

3. ¿El atleta cuenta con una técnica básica desarrollada?

Si ()

No ()

A veces ()

4. ¿Cuenta el atleta con iniciativa de resolución y cumplimiento de tareas?

Si ()

No ()

A veces ()

5. ¿Conoce el atleta la base del Reglamento Internacional de la Federación Internacional de Esgrima (saludo, puesta en guardia, voces del árbitro)?

Si ()

No ()

A veces ()

PREPARACION TECNICO-TACTICA

1. ¿Agarre correcto del arma?

Si ()

No ()

A veces ()

2. ¿Posiciones fundamentales de esgrima (primera posición, puesta en guardia, saludo, etc.)?

Si ()

No ()

A veces ()

3. ¿Posición de puesta en guardia con el arma?

Si ()

No ()

A veces ()

4. ¿Marcha adelante, atrás, fondo y el regreso a la guardia después del fondo?

Si ()

No ()

A veces ()

5. ¿Combinaciones de paso y fondo (adelante y atrás)?

Si ()

No ()

A veces ()

6. ¿Posiciones de la mano armada?

Si ()

No ()

A veces ()

7. ¿Ataque directo y ataque indirecto?

Si ()

No ()

A veces ()

8. ¿Toque en las tres distancias?

Si ()

No ()

A veces ()

9. ¿Identifica los sectores del toque sobre el adversario?

Si ()

No ()

A veces ()

10. ¿Ataque directo al tercer sector desde las tres distancias?

Si ()

No ()

A veces ()

11. ¿Defensa simple de cuarta y sexta directa y con respuesta?

Si ()

No ()

A veces ()

12. ¿Ataque por cambio?

Si ()

No ()

A veces ()

13. ¿Defensa de cuarta y sexta con respuesta directa y respuesta por cambio?

Si ()

No ()

A veces ()

14. ¿Contra respuesta?

Si ()

No ()

A veces ()

15. ¿Posición de la mano desarmada?

Si ()

No ()

A veces ()

16. ¿Flexión de la posición de guardia?

Si ()

No ()

A veces ()

ANEXO C
UNIVERSIDAD GALILEO
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE
LICENCIATURA EN CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE

Guía de Enseñanza Técnico-Methodológico de la Categoría Infantil para los Entrenadores de las Asociaciones Departamentales de Esgrima de Guatemala.

“Sistema Único de Enseñanza para la Categoría Infantil”

Objetivo General para el área deportiva

1. Crear hábitos de conductas, morales y volitivas en los niños basados en los principios de la educación.
2. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños a través de la formación multilateral.
3. Indicar el aprendizaje de los elementos básicos del deporte según la edad y categoría.

Contenido de trabajo de los diferentes aspectos de la Preparación del Atleta de Esgrima de la Categoría Infantil.

Categoría 10-12 años

Aplicado para florete, espada y sable en ramas femenino y masculino:

Contenido de la Preparación Física General

- Ejercicios de formación, conocimiento de las voces de mando, giros y cambios de dirección en la formación, diferentes tipos de marcha, carrera y saltos.
- Ejercicios para el desarrollo de las cualidades rapidez, fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación, a través de ejercicios gimnásticos, carreras arrancadas, carreras con cambios de dirección y obstáculos, con cambios de ritmo, amplitud.

- Ejercicios dinámicos con y sin implementación para la velocidad de las manos y piernas, con progresividad en la complicación de los mismos.
- Ejercicios con implementos auxiliares como bancos gimnásticos, soga, cuerda, pelota medicinal, etc.
- Juegos deportivos sobre habilidades, rapidez, reacción y coordinación.
- Ejercicios para la cultura general de movimientos con elegancia y plasticidad.

Contenido de la Preparación Física Especial

- Ejecución de grupos de ejercicios para el desarrollo de las cualidades especiales como velocidad de reacción simple y compleja, sentimiento táctil, sentido de la distancia y otros.
- Trabajo con todos los grupos de ejercicios de ayuda para el desarrollo de la técnica.
- Ejercicios orientados al desarrollo de la iniciativa de resolución y cumplimiento de tareas.
- Juegos dinámicos para el desarrollo de la iniciativa y creatividad.

Contenido de la Preparación Técnico-Táctica

Aplicado para el arma de Florete en ambas ramas.

- Estudio del agarre del arma.
- Estudio de las posiciones fundamentales, primera posición y guardia con el arma, trabajo con el arma en formación, el saludo con el arma y su significado.
- Aprendizaje del toque sobre el plastrón.
- Estudio del paso adelante, atrás, fondo, regreso a la guardia del fondo, combinaciones de paso y fondo.

- Estudio de las distintas posiciones de la mano armada y las transiciones, directas y semicirculares.
- Adiestramiento del toque en el plastrón desde las diferentes distancias y desde diferentes posiciones de la mano.
- Adiestramiento del toque en el trabajo en parejas.
- Estudio y adiestramiento del ataque directo al tercer sector desde distintas distancias, con o sin movimiento y desde distintas posiciones de la mano.
- Estudio y adiestramiento de las defensas simples de cuarta y sexta y sus correspondientes respuestas.
- Estudio y adiestramiento del ataque por pase, de afuera hacia adentro y de adentro hacia fuera en los dos sectores superiores.
- Defensa de cuarta y sexta con sus ripostas contra los ataques por pase.
- Estudio y adiestramiento de la contrariposta.
- Adiestramiento en combates de estudio con los elementos estudiados.

Aplicado para el arma de Espada en ambas ramas

- Estudio del agarre del arma, posiciones fundamentales y guardia.
- Estudio de los desplazamientos, paso adelante y atrás, fondo y regreso a la guardia atrás, medio fondo y combinaciones de estos elementos
- Estudio de las posiciones de la mano armada y las transiciones de una a otra posición.
- Estudio del toque desde las distintas posiciones de la mano sobre el plastrón.
- Estudio del toque directo al tercer sector.
- Estudio del toque en pareja desde las distintas distancias.

- Estudio del ataque directo al antebrazo y pecho por la parte interna del antebrazo.
- Estudio del ataque directo al pecho y de la remis del ataque.
- Estudio del contra ataque al antebrazo sobre la preparación.
- Estudio del ataque directo al antebrazo y muslo.
- Estudio de las combinaciones específicas de mano y pierna en esta arma.
- Aplicar en el combate los conocimientos estudiados.

Aplicado para el arma de Sable en ambas ramas

- Estudio del agarre del arma, posiciones fundamentales y guardia.
- Estudio de los desplazamientos, paso adelante, atrás, fondo, regreso del fondo a la guardia atrás, paso y fondo.
- Estudio de la tercera, cuarta y quinta, posiciones de la mano y las diferentes transiciones entre ellas (directa y semicirculares).
- Estudio del golpe a la cabeza, a las mejillas y costados en el plastrón y en pareja.
- Estudio del ataque directo a la cabeza.
- Estudio de la defensa de quinta y riposta.
- Estudio del ataque directo al costado interno.
- Estudio de la defensa de cuarta y riposta.
- Estudio del ataque directo al costado externo.
- Estudio de la defensa de tercera y riposta.
- Estudio del ataque por coupé a los distintos sectores
- Estudio de las ripostas por coupé.

- Estudio de la contra riposta.
- Estudio del tiempo parada y riposta
- Aplicación en el combate de los elementos estudiados.

Contenido de la Preparación Teórica

Aplicado para todas las armas

- Características y particularidades del arma.
- Nociones del reglamento de esgrima.
- Normas de conducta y disciplina en el entrenamiento.
- Normas de seguridad e higiene en el entrenamiento.
- Conocimiento de la historia del deporte y de los atletas más destacados del país.

Tiempo del trabajo total (%) para cada uno de los aspectos de la Preparación del Deportista

Tiempo total de un macrociclo de 52 semanas (entre 00 y 530 horas de trabajo)

Desgloce del tiempo por actividad

	Periodo Preparatorio		P. Competitivo	P. Transito
Preparación	De 35 - 40 sem.		De 6 - 8 sem.	De 4 - 8 sem.
	General	Especial		
P. Fis. Gral	60-70%	25-30%	10-15%	80-90%
P. Fis. Esp	10-15%	20-25%	17-22%	10-20%
P. Tec-Tac	12-19%	42-54%	60-72%	
P. Teórica	1-3%	1-3%	1-3%	

Nota: Los % de tiempo son del total de trabajo establecido para cada período.

Observación: En el periodo preparatorio se deben planificar como mínimo de dos a tres mesociclos en la etapa general (entre 18 a 25 semanas) y dos como mínimo en la especial (entre 15 a 20 semanas).

Modelo propuesto para el entrenamiento y planificación de la preparación

Departamento: _____ Categoría: _____

Arma: _____ Sexo: _____ Entrenador: _____

Competencia Fundamental									
Competencia de Preparación									
Controles									
Test pedagógicos y psicológicos									
Pruebas médicas									
Periodos									
Etapas									
Meses									
Semanas									
Mesociclo									
Microciclo									
Volumen General									
Objetivo									
Preparación Física General									
Fuerza									
Rapidez									
Preparación Técnico Táctica									
Desplazamiento									
Ataque									
Defensa									
Riposta									
Cantidad de Clase Individual									
Cantidad de Asaltos de estudio									
Preparación Psicológica									
Preparación Teórica									

Normativas

Las normativas que a continuación se plantean tienen las características siguientes:

Se establece la evaluación que será de 5, donde 5 es igual a excelente, 4 a muy bien, 3 a bien, 2 a regular y 1 a mal. Para evaluar el desarrollo físico y el aprovechamiento técnico táctico en el proceso de entrenamiento.

Tabla para la Evaluación de las pruebas de normativas de Carácter General

Edad: 12 años, Sexo: Femenino

Pruebas/evaluación	5	4	3	2	1
1- 5x6 metros (en segundos)	12 ó -	12.1 – 12.4	12.5 – 12.8	12.9 – 13.0	13.1 ó +
2- 14x4 metros (en segundos)	15.3 ó -	15.4 – 15.6	15.7 – 15.9	16.0 – 16.2	16.3 ó +
3- Asalto al frente desde cuclilla (centímetros)	1.85cm ó +	184 – 180	179 – 175	174 – 170	169 ó -
4- Planchas en 20 segundos	12 ó +	11 – 9	8 - 6	5 – 3	2 ó -
5- Cuclillas en 20 segundos	16 ó +	15 – 13	12 – 9	8 – 6	4 ó -

Edad: 12 años, Sexo: Masculino

Pruebas/evaluación	5	4	3	2	1
1- 5x6 metros (en segundos)	10.8 ó -	10.9 – 11.1	11.2 – 11.4	11.5 – 11.7	11.8 ó +
2- 14x4 metros (en segundos)	15.1 ó -	15.2 – 15.3	15.4 – 15.6	15.7 – 15.8	15.9 ó +
3- Asalto al frente desde cuclilla (centímetros)	1.90cm ó +	189 – 185	184 – 180	179 – 175	174 ó -
4- Planchas en 20 segundos	30 ó +	19 – 17	16 – 14	13 – 11	10 ó -
5- Cuclillas en 20 segundos	22 ó +	21 – 19	18 – 16	15 – 14	13 ó -

Descripción de las pruebas de Normativa General:

1. 5x6: Se mide una distancia de 5 metros dibujando una línea al principio y al final para que entre ambas quede la distancia medida, se coloca el atleta detrás de la línea de salida y el mismo recorre la distancia que lo separa de la otra línea al máximo de velocidad cruzándola con sus dos pies y regresa a la de la salida y repite lo mismo tres veces en cada dirección (seis veces total) en la última vez cruzará al máximo de sus posibilidades. Se evalúa en segundos.
2. 14x4: Se procede igual que el anterior, solo que la distancia entre las líneas será de 14 metros y correr dos veces en cada dirección.
3. Asalto al frente desde cuclilla: Se situará al atleta en cuclilla detrás de una línea y a discreción, se realizara asalto al frente buscando la mayor distancia adelante con la pierna derecha si es derecho y a la inversa si es zurdo se mide la distancia recorrida desde la línea a la puntera de su pierna delantera. Se evalúa por la distancia recorrida en metros.
4. Planchas: Se situa el estudiante en posición para ejecutar las planchas, normales (no importa el sexo) y tratará de hacer el máximo posible en 20 segundos con la técnica correcta. Se evalúa la cantidad de repeticiones.
5. Cuclillas en 20 segundos: Se sitúa al estudiante de pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros y la punta de los pies formando un ángulo, con las manos en la cintura ejecutará el máximo de cuclillas profundas en el tiempo establecido. Se evalúa la cantidad de repeticiones.

Tabla para la Evaluación de las pruebas de normativas de Carácter Específico

Edad: 12 años, Sexo: Femenino

Pruebas/evaluación	5	4	3	2	1
1- 14x4 metros (en segundos)	15.0 ó -	15.1 – 15.8	15.3 – 15.4	15.5 – 15.6	15.7 ó +
2- 9 metros adelante (en segundos)	7.0 ó -	7.1 – 7.3	7.4 – 7.5	7.6 – 7.7	7.8 ó +
3- 14 metros atrás (en segundos)	18.9 ó -	19.0 – 19.2	19.3 – 19.5	19.6 – 19.7	19.8 ó +
4- 14 metros adelante (en segundos)	15.4 ó -	15.5 – 15.7	15.8 – 15.9	16.0 – 16.2	16.3 ó +

Edad: 12 años, Sexo: Masculino

Pruebas/evaluación	5	4	3	2	1
1- 14x4 metros (en segundos)	13.5 ó -	13.6 – 13.7	13.8 – 13.9	14.0 – 14.2	14.3 ó +
2- 9 metros adelante (en segundos)	6.7 ó -	6.8 – 6.9	7.0 – 7.1	7.2 – 7.3	7.4 ó +
3- 14 metros atrás (en segundos)	18.3 ó -	18.4 – 18.5	18.6 – 18.7	18.8 – 18.9	19.0 ó +
4- 14 metros adelante (en segundos)	13.3 ó -	13.4 – 13.5	13.6 – 13.7	13.8 – 13.9	14.0 ó +

Las normativas y contenidos de trabajo anteriormente presentadas, son extracción del Manual de Preparación del Deportista para las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE) de la República de Cuba.

Tabla Pruebas Técnicas Florete

Contenido Evaluado de la Preparación Técnico-Táctica Aplicado para el arma de Florete en ambas ramas	VALORACIÓN				
	5	4	3	2	1
Agarre del arma					
Primera posición					
Guardia con el arma					
Trabajo con el arma en formación					
El saludo con el arma y su significado					
Toque sobre el plastrón					
Realización del paso adelante					
Realización del paso atrás					
Realización del fondo y regreso a la guardia del fondo					
Realización de combinaciones de paso y fondo					
Posición de la mano armada en Cuarta					
Posición de la mano armada en Sexta					
Posición de la mano armada en Séptima					
Posición de la mano armada en Octava					
Realización de transiciones directas (cuarta-séptima; sexta-octava) de la mano armada					
Realización de transiciones semicirculares (cuarta-contra de cuarta; sexta-contra de sexta) de la mano armada					
Toque al plastrón de distancia corta sobre la posición de cuarta					
Toque al plastrón de distancia media sobre la posición de cuarta					
Toque al plastrón de la distancia larga sobre la posición de cuarta					
Toque directo en trabajo en pareja					
Sin movimiento					
Ataque directo al tercer sector de la distancia corta					
Ataque directo al tercer sector de la distancia media					
Ataque directo al tercer sector de la distancia larga					
Con movimiento					
Ataque directo al tercer sector de la distancia corta					
Ataque directo al tercer sector de la distancia media					
Ataque directo al tercer sector de la distancia larga					
Realización de la defensa de Cuarta y respuesta directa					
Realización de la defensa de Sexta y respuesta directa					
Realización del ataque por cambio (afuera hacia adentro) sectores superiores					
Realización del ataque por cambio (adentro hacia afuera) sectores superiores					
Defensa de Cuarta-Sexta y respuesta ante un ataque por pase					
Realización de contra respuesta					
Contenido Evaluado de la Preparación Teórica					
Características y particularidades del arma					
Nociones del reglamento de esgrima					
Normas de conducta y disciplina en el entrenamiento					
Normas de seguridad e higiene en el entrenamiento					
Conocimiento de la historia del deporte y de los atletas más destacados del país					

Tabla Pruebas Técnicas Espada

Contenido Evaluado de la Preparación Técnico-Táctica Aplicado para el arma de Espada en ambas ramas	VALORACIÓN				
	5	4	3	2	1
Agarre del arma					
Primera posición					
Guardia con el arma					
El saludo con el arma y su significado					
Toque sobre el plastrón					
Realización del paso adelante					
Realización del paso atrás					
Realización del fondo y regreso a la guardia del fondo					
Realización de combinaciones de paso y fondo					
Posición de la mano armada en Cuarta					
Posición de la mano armada en Sexta					
Posición de la mano armada en Séptima					
Posición de la mano armada en Octava					
Realización de transiciones directas (cuarta-séptima; sexta-octava) de la mano armada					
Toque al plastrón de distancia corta sobre la posición de cuarta					
Toque al plastrón de distancia corta sobre la posición de sexta					
Toque al plastrón de distancia corta sobre la posición de séptima					
Toque directo en trabajo en pareja					
Ataque directo al antebrazo					
Ataque directo al pecho por la parte interna del antebrazo					
Ataque directo al pecho con remis					
Contra ataque al antebrazo sobre la preparación					
Ataque directo al antebrazo y muslo					
Combinación mano y pierna específicas					
Contenido Evaluado de la Preparación Teórica					
Características y particularidades del arma					
Nociones del reglamento de esgrima					
Normas de conducta y disciplina en el entrenamiento					
Normas de seguridad e higiene en el entrenamiento					
Conocimiento de la historia del deporte y de los atletas más destacados del país					

Tabla Pruebas Técnicas Sable

Contenido Evaluado de la Preparación Técnico-Táctica Aplicado para el arma de Sable en ambas ramas	VALORACIÓN				
	5	4	3	2	1
Agarre del arma					
Primera posición					
Guardia con el arma					
El saludo con el arma y su significado					
Toque sobre el plastrón					
Realización del paso adelante					
Realización del paso atrás					
Realización del fondo y regreso a la guardia del fondo					
Realización de combinaciones de paso y fondo					
Posición de la mano armada en Tercera					
Posición de la mano armada en Cuarta					
Posición de la mano armada en Quinta					
Realización de transiciones directas de la mano armada					
Realización de transiciones semicirculares de la mano armada					
Realización del golpe a la cabeza					
Realización del golpe a las mejillas					
Realización del golpe a los costados del plastrón					
Toque directo en trabajo en pareja					
Ataque directo a la cabeza					
Ataque directo al costado interno					
Ataque directo al costado externo					
Defensa de quinta y respuesta					
Defensa de cuarta y respuesta					
Defensa de tercera y respuesta					
Ataque por coupé al tercer sector					
Ataque por coupé al cuarto sector					
Realización de respuestas por coupé					
Realización de contra respuesta					
Realización del tiempo parada y respuesta					
Contenido Evaluado de la Preparación Teórica					
Características y particularidades del arma					
Nociones del reglamento de esgrima					
Normas de conducta y disciplina en el entrenamiento					
Normas de seguridad e higiene en el entrenamiento					
Conocimiento de la historia del deporte y de los atletas más destacados del país					

AGREGADO

DIEZ FACTORES EN EL DESARROLLO DEL ATLETA A LARGO PLAZO (DALP)

1. LA REGLA DE LOS 10 AÑOS:

El atleta si deberá entrenar por 3 horas diarias por 10 años deberá iniciar su carrera deportiva aproximadamente en Esgrima a los 13 o 14 años, para que en su etapa de Atleta Juvenil se perfile entre los mejores del mundo de la categoría juvenil.

2. FUNDAMENTOS:

Los dividiremos según esta establecido en el método en:

- a. Desplazamientos: en esta etapa se trabajará juegos de desplazamientos a lo largo de la pista, tanto sobre la guardia como en carrera normal.
- b. Manipulación de objetos: se dará en esta etapa trabajo con armas para niños, plásticas o bien de un peso más ligero con la idea de que el niño tenga la sensación real de tener un arma en sus manos y el manejo de la misma.
- c. Manejo del cuerpo: en esta etapa se dará mucho trabajo de propiosepción para que el niño tenga, también se incluirán trabajos de velocidad para que empiece a tener el control de sus movimientos y tenga presente el cambio de velocidad y aceleración.

3. ESPECIALIZACION:

Dentro de la Fase de Especialización al atleta se le permitirá experimentar con las tres armas para que tenga la sensación de los tres tipos de practica deportiva, también se le dará apoyo de acuerdo a las características que presente, según somatotipo del atleta así se le sugerirá el arma que le convendría, sin limitarle la experiencia de utilizar todas las armas.

4. EDAD CRONOLOGICA Y EDAD BIOLOGICA

Se dividirán los prospectos atletas en grupos según su edad cronología con margen de 4 a 5 años, para que concuerde el trabajo de acuerdo al grupo según la edad, haciendo énfasis en el trabajo especial, tomando en cuenta la maduración física, motora, cognitiva y emocional.

5. ENTRENABILIDAD

Se trabajará para tener una preparación y programación más eficiente según los 5 factores establecidos:

Resistencia: Se trabajara trabajo aeróbico de bajo nivel derivado que el trabajo será principalmente con niños

Fuerza: Se trabajará a base de peso libre para que el trabajo de la fuerza no repercuta en el crecimiento del niño o en alguna otra patología que no se contemple.

Velocidad: esta se trabajará en una etapa más avanzada de la especialización deportiva y deberá programarse dentro de las etapas establecidas, en niños de 7 a 9 años y de 13 a 16 años y en niñas de 6 a 8 y de 11 a 13 años.

Habilidad: se trabajará de acuerdo a la edad cronológica de los atletas, se desarrollarán trabajos de destrezas y habilidades polifuncionales donde intervenga también la coordinación, fuerza, velocidad y agilidad, en los niños se trabajara fundamentalmente de 9 a 12 años y en las niñas de 8 a 11 años, se evaluará que hayan completado la fase de Habilidades más básicas del movimiento.

Flexibilidad: la flexibilidad es sino uno de los factores más importantes uno especialmente importante ya que de este factor dependerá también la contracción muscular que desarrollen nuestros atletas, de acuerdo al periodo sensible de entrenamiento de este factor se trabajara en la edad comprendida de niños y niñas de 6 a 10 años.

6. ENFOQUE INTEGRAL (Físico, Mental, Cognitivo y Desarrollo Emocional):

Derivado que los factores físicos, mentales, cognitivos y emocionales maduran a diferentes velocidades en los niños, se considerará al atleta como un todo sin enfocarse en aspectos específicos, se reforzará especialmente el comportamiento ético, juego limpio y el carácter de acuerdo a las edades y su madurez.

7. PERIODIZACION

La periodización se denomina como el manejo del tiempo. Se planearán las actividades con el nivel específico de dificultad y la con el seguimiento correcto para alcanzar los objetivos del entrenamiento y competición. Tomando en cuenta la etapa en que nos encontremos será muy importante establecer cuidadosamente las metas fijadas.

8. PLANEACION DE LAS COMPETICIONES

Se planificarán competencias a niveles escolares y a nivel de club para que los atletas tengan la experiencia del éxito y triunfo, para con esto darles incentivo para continuar desarrollando la disciplina deportiva donde el mismo atleta se fije sus propios objetivos y marcas. Se proyectarán competencias con resultados a corto plazo para valorar el carácter y cualidades desarrolladas, también se medirá en etapas tardías la experiencia en la competencia.

9. SISTEMA ALINEADO E INTEGRAL

Se deberá tomar en cuenta que a determinada edad los padres, entrenadores, árbitros administradores, patrocinadores, comunidad, instituciones deportivas etc., deberán colaborar para que se logre desarrollar cada planificación establecida y de esta forma establecer un sistema deportivo que ofrezca condiciones apropiadas para el atleta para continuar en su vida deportiva por un periodo más prolongado. Deberá también existir mucha relación y comunicación interinstitucional para cumplir las metas.

10. MEJORA CONTINUA

Según el DALP nos basaremos en la mejora continua ya que se asegura que el modelo dará una respuesta apropiada y dará lugar a las reacciones para nuevas investigaciones científicos deportivos.

Se realizará constantemente retroalimentación de resultados y procesos para optimizar el trabajo periódico. La capacitación continua, especialmente de los entrenadores y profesores de educación física estará siempre presente.