

CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA EJECUCIÓN TÉCNICA DEL EQUIPO DE REMO CATEGORÍA 13-15 MASCULINO DE LA PROVINCIA ARTEMISA.

Lic. Rubén Sarduy Jorge

RESUMEN:

La preparación técnica es uno de los componentes de la preparación deportiva y es fundamental en el rendimiento deportivo de cualquiera de los deportes. En el remo es uno de los factores que inciden en el rendimiento deportivo de los remeros.

Por esta razón los entrenadores de remo evalúan sistemáticamente el estado técnico de sus atletas; sin embargo, estos presentan aún errores fundamentales y secundarios en su ejecución, como es el caso de los remeros de la categoría 13-15 años de la provincia Artemisa.

Para darle solución a esta situación se propone un conjunto de ejercicios para mejorar la ejecución de la técnica de estos atletas, fundamentados en la concepción de Chuter, Nilsen y Postiglione (2008).

La propuesta se basa en ejercicios para el dominio del bote como medio fundamental de este deporte y ejercicios para mejorar la ejecución de la técnica, equilibrio y coordinación, los que constituyen elementos esenciales en estas categorías.

Los ejercicios se sometieron a la valoración de especialistas los que evaluaron de Bien la propuesta y la consideraron de importancia para el trabajo de los entrenadores en la preparación de sus atletas.

Luego de un estudio exploratorio, el cual se inició con la revisión de los documentos relacionados con el entrenamiento deportivo de los remeros de la categoría 13-15 masculino de Artemisa (Plan de Preparación del deportista y Planes de entrenamiento), se apreció como objetivo fundamental para la categoría 13-15 masculino perfeccionar la preparación técnica, pero no se describe cómo, por lo que esto queda en manos de los entrenadores.

En la práctica sistemática uno de los componentes que más se ve afectado es la preparación técnica de estos atletas adolescentes de la provincia Artemisa, donde se perciben insuficiencias en la ejecución de la técnica lo cual representa la situación problemática de esta investigación.

Sobre esa base se determinó elaborar un conjunto de ejercicios para mejorar la ejecución de la técnica en el equipo de remo categoría 13-15 masculino de la provincia Artemisa.

La técnica de ejecución de los movimientos competitivos de cualquiera de los deportes siempre está en constante análisis, por la necesidad de su sistemático perfeccionamiento para el logro del rendimiento planificado, y en este caso es uno de los factores que inciden en el rendimiento de los remeros.

En la evaluación sistemática del estado técnico de los remeros, las planillas para el control de la correcta ejecución de la técnica propuestas por Hidalgo (2009) son un medio que cobra importancia en la actualidad, debido a su fácil adquisición y manipulación, siendo además un medio que requiere de pocos recursos materiales. Estas arrojaron de forma general en el diagnóstico, errores en la ejecución de la técnica incluyendo errores fundamentales que deben ser eliminados y secundarios que han de ser atendidos.

Para la propuesta que se realiza se parte de los criterios de Piasenta, J. (2000), Zissu, M. (2005), Nilsen, T. (1983), entre otros. Los dos primeros abarcan el sustento teórico metodológico y el tercero el área del remo. También se apoya en la propuesta de Penny Chuter, Thor Nilsen y Giovanni Postiglione (2008).

Se parte además de las necesidades planteadas por los entrenadores de remo de la provincia de Artemisa acerca de la creación y perfeccionamiento de los medios y métodos actuales para atender la técnica de los remeros que ellos dirigen.

Estudiando el problema de las formas, se descubre que cada autor proyecta sus puntos de vista de manera diferente, pero en esencia todos estiman que la recolección de opiniones, el análisis de documentos de trabajo, las observaciones, la medición y los test se distinguen entre los métodos de control más difundidos.

Además distinguen dos métodos principales para el control de la maestría técnica: el visual y el instrumental.

Para abordar las dificultades encontradas se plantea el siguiente procedimiento:

Es necesario observar primero y analizar la acción de la paleta y del bote para una demostración del efecto de una técnica impropia.

Es preciso examinar los movimientos del cuerpo del remero para determinar las posibles causas.

Determinar si el movimiento relativo del cuerpo, que causa el problema, está en el punto del error demostrado o en la fase precedente del ciclo de la remada.

Determinar el método para corregir el error.

Explicar claramente al remero el efecto, causa y corrección del error.

Demostrar el movimiento correcto del cuerpo.

Desde que los principiantes muestren dificultades que relacionen los movimientos reales del cuerpo con errores, es bueno mostrarles sólo la ejecución correcta del movimiento en lugar de reiterarles el movimiento incorrecto.

Concentrarse en el movimiento correcto del cuerpo en todo momento. Esto es particularmente importante para los principiantes.

Desde aumentar la fuerza eficaz aplicada a través del remo y explicarles que la misma debe acompañarse por una mejora en la técnica, es necesario trabajar particular y continuamente en la corrección de la técnica durante los períodos de entrenamiento con cargas crecientes.

Seleccionar y usar los ejercicios cuidadosamente para la mejora de la técnica para asegurar los beneficios máximos.

Es importante adquirir un buen sentido de equilibrio y ritmo durante el período de aprender la técnica para asegurar que los remeros desarrollan la percepción correcta de la técnica remando apropiadamente.

La propuesta consiste en un conjunto de ejercicios para mejorar la ejecución de la técnica de los remeros que establece un primer momento de ejercicios para el control del bote, que le permitirá a los atletas desarrollar habilidades en el manejo de su medio fundamental, y en un segundo momento ejercicios para mejorar la técnica de la remada,

coordinación, concentración, equilibrio y habilidad sobre el bote. A continuación se describen los ejercicios propuestos:

VALORACIÓN, A TRAVÉS DE CRITERIOS DE ESPECIALISTAS, DE LOS EJERCICIOS PROPUESTOS.

Los ejercicios se elaboran a partir de la concepción teórica de la ejecución técnica de diversos autores, por ello es preciso valorar su concepción final. Además para aplicarlos en el mejoramiento de la técnica por parte de los entrenadores fue necesario valorar su concepción y factibilidad práctica.

Para el desarrollo de esta valoración se consideró como especialistas a aquellos que cumplan los siguientes requerimientos:

- Más de 5 años de experiencia en el remo.
- Más de 5 años como entrenador, metodólogo o comisionado de remo.
- Que tenga resultados deportivos como entrenador, metodólogo o comisionado.

Estos fueron seleccionados del conjunto de entrenadores de todo el país que participaron en los Juegos Escolares celebrados del 6 al 12 de julio de 2009 donde se obtuvo una cifra de 15 entrenadores y 10 comisionados, lo que hace un total de 25 especialistas.

A estos se les presentó el conjunto de ejercicios propuestos, solicitándoles que los evaluaran dando un criterio valorativo en base a Mal, Regular y Bien.

Al recoger los resultados de la revisión del conjunto de ejercicios para mejorar la ejecución técnica de remo por los especialistas estos la consideraron buena en el 88% (22) y el 12% (3) la evaluó de regular y ninguno la consideró mal. Se recogieron las recomendaciones de los que emitieron la valoración de regular (3) para continuar perfeccionándolos. Los especialistas plantean que estos ejercicios son de mucha utilidad práctica para la preparación técnica de los remeros y que esto fortalece el trabajo de los entrenadores.

BIBLIOGRAFÍA

1. Castillo Estrella, T. (2003): Curso sobre valoración de las propuestas metodológicas como resultado de las investigaciones científicas. Pinar del Río. Facultad de Cultura Física.
2. Forteza, A. (1999): Las direcciones del entrenamiento deportivo. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd17/forteza.htm>. Consultado el: 10 de junio de 2005.

3. Herberger, E. (1984): Remo. Ciudad de La Habana. Editorial Científico – Técnica
4. Hidalgo, D. (2008): Planillas para el control de la técnica de los remeros de la Categoría Juvenil de Pinar del Río. Tesis de Diploma. Facultad de Cultura Física. Pinar del Río.
5. Matveev, L. (1983): Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Ráduga.
6. Mena Hernández, M. (2001): El control y la evaluación, elementos de dirección y regulación del proceso de entrenamiento. ISCF.
7. Nilsen, T. (s.a): Manual de Remo Olímpico para entrenadores de clubs. FISA. World Rowing.
8. Platonov, V. N. (1994): El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología. Barcelona. Editorial Paidotribo, S.A.
9. Ramírez Urizam, L. A. (1999): Algunas consideraciones acerca del método de evaluación utilizando criterio de expertos. Granma. Departamento de Física del ISP “Blas Roca Calderío”.
10. Zissu, M. (2005): Evaluación biomecánica del atleta de alto rendimiento. Caracas. IND “Instituto Nacional de Deportes”.