

Caracterización psicopedagógica del proceso de preparación física especial en velocistas de cien metros planos

Phsicopedagogical characterization of the process of special physical preparation in sprinter of a hundred plane meters

Heidis Rios-Alvarez, Dirección Municipal de Deportes Bayamo, heidis.rios@nauta.cu, Cuba.

Maikel Tejeda-Piñeiro, Facultad de Cultura Física, Universidad de Granma, mtejedap@udg.co.cu, Cuba.

Resumen

En el presente artículo se pretende lograr una caracterización psicopedagógica del proceso de preparación física especial en velocistas de los cien metros planos, categoría escolar y de alto rendimiento, a partir del enfoque de los elementos pedagógicos y psicológicos que intervienen en dicho proceso. Se ofrecen elementos contentivos de observaciones y análisis a los procesos que interactúan en esta modalidad presente en los entrenamientos así como su organización en los aspectos de la pedagogía. Se parte de algunos criterios que evidencian el estudio y razonamiento de este componente de la preparación, seguido de las características fundamentales en el orden psicopedagógico.

Palabras clave: preparación física especial, atletismo, velocidad, psicopedagógico, pedagógicos, psicológicos

Abstract

Presently article is sought to achieve a characterization phsicopedagogical of the process of special physical preparation in sprinter of the a hundred plane meters, school category and of high yield, starting from the focus of the pedagogic and psychological elements that intervene in this process. They offer elements of observations and analysis to the processes that interaction in this present modality in the trainings as well as their organization in the aspects of the pedagogy. It leaves of some approaches that evidence the study and reasoning of this component of the preparation, followed by the fundamental characteristics in the order phsicopedagogical.

Words key: special physical preparation, athletics, speed, phsicopedagogical, pedagogic, psychological

Introducción

En la formación del velocista en el atletismo actúa un conjunto de preparaciones, que constituyen la base sobre las cuales se sustenta su desarrollo integral. Ellas son las preparaciones físicas, técnicas, tácticas, morales y volitivas. Sin embargo, la preparación física representa el fundamento sobre el cual se desarrollan las restantes. El deporte moderno se fundamenta en el incremento constante de las marcas, de las cargas de entrenamiento y competencia, matizado por varios años de preparación hasta lograr un resultado relevante.

En el proceso de dirección, formación y desarrollo de los velocistas escolares del atletismo, surge la necesidad de incrementar de manera gradual la carga funcional, ya que el nivel de los logros deportivos, es proporcional también al nivel de exigencia del entrenamiento, sin olvidar que en el proceso de preparación, crecen gradualmente las cargas físicas y técnicas.

En la búsqueda de respuestas teóricas a la reflexión anterior, se constató que en los materiales docentes aparecen requerimientos básicos dirigidos al desarrollo con carácter integrador de las capacidades físicas y mentales de los escolares: cuestiones que no siempre son atendidas en la práctica pedagógica diaria, caracterizada por un enfoque biológico y conductista condicionado por modelos propios de adultos y que convierten a los escolares en receptores potenciales de indicaciones a las cuales deben responder, sin tener la posibilidad de procesar individual y de forma reflexiva el por qué y el para qué realizan determinadas actividades físicas, así como, qué hacer para mejorar los resultados obtenidos.

Otro factor está determinado por el reduccionismo en el atletismo, consiste en la hiperbolización del factor biológico en la dinámica de su práctica, hecho que se manifiesta en incongruencias psicológicas, pedagógicas y fisiológicas, por cuanto se desatienden, desde el punto de vista físico y psicológico, las posibilidades reales y expectativas de los escolares, elementos de juicio que evidencian la ineficacia de la relación que debe existir entre lo que se planifica, se ejecuta y se obtiene como resultado, en la dinámica de la actividad programada para la adquisición del patrón técnico del atletismo.

La hiperbolización en los estudios biológicos, reafirma la carencia de fundamentos psicopedagógicos imprescindibles a la hora de programar y desarrollar cualquier actividad

para los escolares, máxime si se trata de la premisa propedéutica de los practicantes del atletismo. Esta cuestión reafirma la existencia de insuficiencias en el modelo actual para la práctica del atletismo en el contexto de la velocidad en los cien metros planos.

Además, otro elemento implicado en la problemática tratada y que exige un minucioso estudio, radica en cómo lograr un enfoque pedagógico de la preparación física especial programada en la práctica del atletismo, sin que estas pierdan el nivel de exigencia que requiere la concreción de las habilidades y capacidades físicas inherentes a los elementos técnicos, que estructuran sus modalidades, cuya atención está centrada en la producción de tiempos y de marcas.

Más allá de las controversias lógicas del tema, la mayoría de los especialistas concuerdan en la complejidad de los procesos coordinativos, y consideran que estas capacidades engloban una amplia gama de cualidades que vienen determinadas por procesos de organización, regulación y control del movimiento, donde se interrelacionan áreas motoras, cognitivas perceptivas, y neurofisiológicas. Son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.

Por tanto, las capacidades coordinativas, en su esencia, marcan diferencias con las condicionales y el aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, pero a su vez están relacionadas, que determinan el desarrollo exitoso de la preparación física y técnica deportiva. Es necesario ampliar el conocimiento sobre estas capacidades coordinativas, con miras a conocer la especificidad de cada una. Esto implica para el entrenador, poder orientar los medios y métodos específicos, y a su vez, establecer la relación con el resto de los componentes de la preparación del deportista. Estas necesitan de un desarrollo independiente, sin perder la perspectiva de elementos conformadores del sistema.

La tendencia de actuación receptora que han ocupado de forma tradicional los escolares en la dinámica de las dimensiones planificación, ejecución y evaluación de la actividad física y cognoscitiva que se desarrolla en la enseñanza-aprendizaje del atletismo, son factores implicados en el fenómeno tratado. Ello exige un minucioso estudio para lograr un enfoque pedagógico en la preparación física especial programada para las clases de atletismo en la modalidad de los cien metros planos, sin que estas pierdan las singulares, complejas e invariables particularidades de los elementos técnicos, que estructuran las habilidades y capacidades físicas coordinativas inherentes a esta modalidad del atletismo.

Desarrollo

El atletismo es una disciplina deportiva donde juegan un papel importante varios factores como son: la condición física, las habilidades y hábitos técnico- tácticos, los factores psíquicos, morfofuncionales y la experiencia deportiva. Ello exige un alto nivel y la capacidad de mantenerlos en el transcurso de todo el entrenamiento y competiciones, solo pueden alcanzar la élite en el deporte aquellos atletas que alcancen un elevado nivel de la preparación en cada uno de los factores antes mencionados, este es el objetivo que aborda la teoría del entrenamiento deportivo.

La preparación física es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en competencias. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo. Al contemplar la condición física como uno de estos factores, se hace necesario e importante, la prioritaria atención de este factor dentro del entrenamiento deportivo, a partir de la preparación física, considerándola como la base o primer escalón que debe consolidar un atleta para alcanzar una óptima forma deportiva. Esta preparación se orienta al fortalecimiento de órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades y desarrollo de las capacidades motrices.

Algunos criterios relacionados con la preparación física especial en velocistas de cien metros planos

Según lo expresa Matveev, L. (1967), la preparación física puede ser de dos formas: preparación física general y especial. La primera está orientada al desarrollo de capacidades del organismo humano en forma integral y con una dirección determinada. La segunda está dirigida a desarrollar capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo, y constituye el objeto de estudio de la presente investigación (p.56).

Para el logro de un desarrollo múltiple de las capacidades hay que abordar de forma entrelazada y combinada la preparación física general y especial. Se hace necesario verla en una unidad dialéctica, por tal motivo, al conocer lo específico en el entrenamiento de los velocistas en los cien metros planos, se debe seleccionar y fundamentar un conjunto de medios y métodos para el tratamiento de cada capacidad motriz en correspondencia con la fase de preparación del ciclo de entrenamiento. A partir de esto es que se plantea que los especialistas y entrenadores, al aplicar los test pedagógicos en cada fase, deben seleccionar de manera adecuada las pruebas que permitan recoger de forma efectiva los datos sobre el nivel de desarrollo de las capacidades de manera independiente.

Caracterización psicopedagógica

El desarrollo y perfeccionamiento de la preparación física especial se fundamenta en un proceso pedagógico en el cual se presenta un conjunto de regularidades, leyes y principios, los cuales constituyen una especie de guía metodológica para entrenadores deportivos. Ello requiere de un basamento teórico que garantice a cada pedagogo los pasos esenciales, los aspectos que no deben violarse, para llevar a cabo un eficiente proceso de entrenamiento y desarrollo de la misma.

Pradet, M. (1999), declara, la preparación física especial tiene como objetivo el desarrollo de las cualidades físicas de manera estrecha relacionadas con la actividad que se practica, bajo la forma más específica y mejor se adapte a las elecciones técnico-tácticas escogidas, así como a las características individuales de la atleta, será conveniente poner énfasis en este periodo, en particular en el trabajo de los puntos fuertes. Su importancia crece durante el período precompetitivo (p.67).

Ello demanda que cada acción motora sea un sistema de movimientos individuales, ordenados en el espacio y el tiempo, orientado a la consecución de un fin concreto. La puesta en práctica de ese sistema en condiciones de actividad se presenta como el proceso de resolución de una tarea motora. Los ejercicios de competición y entrenamiento son todas acciones motoras, la mayoría de las cuales están organizadas de forma compleja. Se ejecutan, por norma, a una velocidad alta, con manifestación de esfuerzos importantes (y a menudo extremos) y siempre exigen una coordinación fina de movimientos y un gran consumo de energía.

La acción deportiva siempre se organiza de forma consciente, en concordancia con su finalidad predeterminada y se toma en cuenta las posibilidades motoras del atleta. La unidad de los componentes de finalidad, sentido y movimiento conforma la estructura psicomotriz de la acción motora, entendida como mecanismo de consecución de un fin deportivo.

En el proceso de preparación física especial, se tiene en cuenta además, la estructura biodinámica, pues se forma como resultado del esfuerzo y constituye el producto de la adaptación del organismo a las condiciones específicas de sus interacciones externas. En cada caso concreto se presenta como único mecanismo racional que garantiza un empleo efectivo del potencial motor real del deportista en las condiciones de la resolución de una tarea motora dada. Con la formación de la estructura biodinámica, la acción motora se traslada a un nuevo nivel cualitativo más elevado, señalado por el aumento de su efecto de trabajo con un empleo racional de las posibilidades motoras del deportista.

Este principio de organización dinámica es propio de cualquier acción motora compleja. Sin embargo, si bien en los ejercicios de carácter no cíclico que exigen la manifestación de esfuerzos considerables en un tiempo mínimo todo el sentido del entrenamiento reside en la formación de la estructura biodinámica; también es cierto que en los ejercicios de carácter cíclico, donde se exige conservar la capacidad de trabajo durante mucho tiempo, la estructura biodinámica se forma de manera significativa y más rápida, su composición es más sencilla y el sentido del entrenamiento reside principalmente en el perfeccionamiento funcional de los sistemas vegetativos y productores de energía del organismo que garantizan la posibilidad de reproducir el movimiento de forma estable en condiciones de fatiga creciente. Por tanto, el perfeccionamiento de la maestría técnica y la preparación física especial son los componentes principales, interrelacionados e interdependientes de un sistema a largo plazo de preparación del deportista. El carácter de las interacciones externas del deportista y su correspondiente régimen de trabajo del organismo determinan el contenido, la dirección y la magnitud de su especialización morfofuncional. Al mismo tiempo, el aumento del potencial motor garantiza la posibilidad de un perfeccionamiento posterior de la maestría técnica.

De este modo, el papel rector en la intercalación corresponde al perfeccionamiento funcional del organismo del deportista. El desarrollo especializado de las capacidades motoras y el sistema de aporte de energía del trabajo muscular de esfuerzo asume la calidad de factor principal para el perfeccionamiento de la maestría técnica. De ello se desprende que el aumento del nivel de preparación física especial debe anteceder al trabajo en profundidad enfocado al perfeccionamiento de la maestría técnica.

De este modo, debe traducirse no sólo en la reestructuración del sistema cinemático externo de movimientos o sus detalles individuales, sino ante todo en la puesta en conformidad de su estructura biodinámica con un nivel nuevo y más alto de posibilidades motoras del deportista. Para la realización de este principio metodológico es imprescindible establecer desde el comienzo mismo la coordinación necesaria de los problemas de la preparación técnica y física y, lo más importante, perfeccionar de forma sistemática la técnica deportiva en correspondencia con un creciente nivel de preparación física especial del deportista.

Verkhoshansky, Y. (2002), entiende por capacidad especial de trabajo, las posibilidades funcionales reales del organismo humano para la ejecución efectiva de una actividad muscular concreta. Con ello se designa aquel estado funcional de forma relativa y estable del organismo que permite resolver con una elevada eficacia las tareas del entrenamiento y la competición (p.47). De manera que el mecanismo de adaptación a largo plazo del organismo

Caracterización psicopedagógica

del deportista a las condiciones de la actividad de entrenamiento y competición se fundamenta en la adquisición y mejora de la capacidad especial de trabajo, lo cual se expresa en su especialización morfofuncional.

Lo que se conoce por capacidad de entrenamiento del organismo del deportista se fundamenta en el perfeccionamiento de la capacidad especial de trabajo del atleta. La capacidad de entrenamiento del organismo es su habilidad para cambiar (perfeccionar) sus posibilidades funcionales bajo la influencia del entrenamiento sistemático, algo que depende de una serie de propiedades únicas fijadas genéticamente y propias de él.

Características psicopedagógicas que inciden en el proceso de preparación física especial en velocistas de cien metros planos

La pedagogía concentra su atención en el estudio de la actividad del educador y del educando en correspondencia con la concepción característica del proceso pedagógico. Sobre esta se elabora la Teoría y la metodología de su dirección, organización y se perfeccionan el contenido, los métodos, procedimientos y los medios. Se destaca la base orientadora de la acción en el proceso enseñanza-aprendizaje de la preparación física especial, a partir de los procesos que permiten comprender el sistema de trabajo que debe realizarse para el desarrollo de las habilidades de planificar, controlar, su vínculo estrecho con la ejecución, y los mecanismos de carácter regulador de cada fase presente en la carrera de velocidad de los cien metros planos, donde se analiza la calidad de la comprensión, ejecución y del resultado obtenido.

Por otra parte, favorece el desarrollo de habilidades importantes, como la toma de decisiones argumentadas, el autocontrol, la autovaloración y su resultado, elemento esencial en el perfeccionamiento de la autorreflexión, donde el atleta acepte o rechace de forma consciente sus logros y dificultades y sea capaz de reflexionar sobre su propia actividad. Ello se adquiere durante el trabajo de enseñanza y entrenamiento tenaz, cuya base es el aprendizaje y el progreso deportivo. Estos tipos de trabajo representan un complejo proceso pedagógico que se basa en primer lugar, en la elevada actividad de las percepciones musculares-motoras y visuales del deportista.

Durante la enseñanza de las fases técnicas de la carrera, se conocen en primer término los rasgos externos de los movimientos. Este conocimiento se logra gracias a la demostración organizada de las acciones motoras que se estudian. Su eficacia, en estas condiciones,

depende de la capacidad del profesor para destacar los eslabones fundamentales de las medidas y de la efectividad de las percepciones visuales de los alumnos.

Los movimientos de la parte superior del cuerpo, son muy importantes para la carrera, porque compensan los movimientos de la parte inferior del cuerpo al mantener el cuerpo en equilibrio de rotación. Los hombros y torso también se involucran. Debido a que el impulso de la pierna es más lento que la patada de recuperación, el movimiento hacia arriba del brazo también lo es. El movimiento hacia abajo del brazo es más rápido y fuerte. Cuanto menos eficientes sean los movimientos de la parte inferior del cuerpo, más exagerados serán los de la parte superior para absorber el impulso. La mayor parte de la energía gastada en la carrera es para equilibrar los movimientos. De tal manera, se obtendrán grandes aumentos de velocidad y economía si se eliminan movimientos incorrectos y derrochadores. Cuanto más rápida la carrera, mayor será la energía disipada por medio de movimientos de compensación en todo el cuerpo. Esa es la razón por la cual los mejores velocistas tienen bien acondicionada la parte superior del cuerpo. Al aumentar la distancia de la competencia, disminuye la masa muscular de los corredores de alto nivel de este evento.

Al anticipar con la palabra el ejercicio que se aprende, el profesor de ese modo crea la condición óptima para la ulterior organización del proceso de percepción de cada elemento motor propio. Solo cuando se orienta mediante la representación previa acerca de aquello a lo que se debe prestarle atención en el objeto demostrado, ella se produce de manera consciente, con claridad del objetivo, con la atención agudizada, ello conduce a la percepción exacta y correcta del objeto.

Al evaluar el componente psicológico de la preparación de los velocistas cabe destacar, que un amplio grupo de contenidos de la esfera psíquica, se comprometen con el rendimiento durante el entrenamiento y competición, o sea, procesos, estados y cualidades psíquicas, las cuales responden a las exigencias físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Ello constituye el sustento de la formación de un estado óptimo de disposición psicológica para el enfrentamiento exitoso a los retos presentados en forma de obstáculos y dificultades.

En la categoría escolar comprendida entre los trece y dieciséis años, el adolescente se encuentra inmerso en una serie de transformaciones como la actividad de estudio, su contenido y perfil. Este carácter de la enseñanza unido a la ampliación de la experiencia de los velocistas, favorece el surgimiento de un nivel superior de su actitud cognoscitiva hacia la realidad, la cual sirve de base para la aparición de intereses profesionales y deportivos.

Castellanos, R. (2003), manifiesta: “el pensamiento teórico es un raciocinio de conceptos abstractos, que permite realizar reflexiones basadas en conceptos, elaborar hipótesis como juicios enunciados, los cuales pueden comprobar, a través de un proceso deductivo de lo general a lo particular” (p. 78).

El desarrollo intelectual en estas edades se caracteriza por tomar una serie de habilidades en el pensamiento, pues permite fundamentar sus juicios, exponer sus ideas lógicas, llegar a generalizaciones amplias, ser crítico con relación a determinada teoría y con su propio pensamiento. Utiliza formas lingüísticas del pensamiento abstracto, expresa las características adoptadas por la relación ideología y lenguaje en un nuevo nivel cualitativo del desarrollo. No obstante, estos logros aún presentan determinadas limitaciones. Las teorías elaboradas por el adolescente son simples y en ocasiones carecen de fundamentación y de elementos creativos, igual las argumentaciones dadas a sus juicios, aunque son capaces de resolver problemas vinculados o no a los contenidos de estudio, con mayor rapidez, facilidad y efectividad con respecto a los escolares primarios.

La velocidad en los cien metros planos se realiza con rapidez y dinamismo, en períodos de tiempo y espacio delimitados, con movimientos muy precisos y ajustados a la dinámica de cada fase presente, determinado por la capacidad coordinativa del esfuerzo. Este deporte requiere del avance especializado de un conjunto de elementos coordinativos para la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos o fases técnicas en esta modalidad.

El conjunto de sensaciones músculo-motoras al ejecutar las fases técnicas, juegan su papel en la elaboración de la capacidad general de dirigir el cuerpo al cumplir las más variadas tareas motrices y constituyen la base de la coordinación correcta de los movimientos, la observancia de la correspondencia entre la posición inicial, la actividad del aparato neuromuscular, el grado de resistencia del medio y el carácter de los movimientos y acciones. En relación con esto, al aprender las fases técnicas, adquiere importancia la exigencia de efectuar el movimiento de la manera más completa, acabada y coordinada, en función del ritmo, acoplamiento, diferenciación y equilibrio en cada movimiento.

Las percepciones visuales de la sustitución sucesiva de las imágenes y objetos circundantes, ayudan también a determinar la velocidad de desplazamiento y de la ejecución correcta del movimiento en el espacio. La dinámica y los cambios bruscos de posiciones, exigen el perfeccionamiento de las sensaciones de equilibrio, las cuales le permiten adaptarse y atemperarse a estas exigencias.

A su vez, es imprescindible mejorar la capacidad de reacción compleja a fin de poder brindarle variadas respuestas en el tránsito de una fase a otra. Es necesario saber ubicarse en el lugar adecuado, adoptar la posición correcta, desde luego que esta no es solo espacial sino también temporal.

Desde otra perspectiva, la ejecución rápida y precisa está asociada con la capacidad que tienen para orientar de forma centralizada la atención, o en su defecto, distribuir estas en los diferentes componentes de su ejecución propia y de las variaciones de las ejecuciones de cada una de las fases. La concentración de la atención juega un papel importante en la penetración de aquellas intencionalidades respecto a la ejecución a realizar.

Un aspecto importante es el desarrollo volitivo. Los resultados de alto rendimiento, lo alcanzan los deportistas combativos, personas dotadas de entereza ideológica y física, gocen de tenacidad y de una voluntad indoblegable. La lucha por alcanzar la victoria requiere del deportista la superación de sus debilidades, vacilaciones, falta de ánimo y de audacia. La educación de las cualidades volitivas ocurre en el proceso de superación orientada hacia un objetivo de los diferentes obstáculos, relacionados con la utilización de los esfuerzos volitivos y con la utilización de una serie de actividades especiales para el perfeccionamiento de sus componentes estructurales, ello requiere de un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, independencia, perseverancia, autocontrol y de otras cualidades que determinan el exitoso desenvolvimiento en la preparación deportiva.

Especial progreso se produce en la esfera moral, aún sin la presencia de una concepción del mundo, formación típica de la edad juvenil. Ello permite una reorganización en el área motivacional, una mayor estabilidad de la jerarquía de motivos y por tanto un nuevo peldaño en la conquista de la autodeterminación, como indicador esencial de la personalidad adulta desarrollada. Es importante dirigir las influencias educativas en todos los grupos sociales a los cuales se desempeña en su formación, ya que la enseñanza conduce al desarrollo y lo dirige.

Conclusiones

- La caracterización psicopedagógica permite comprender y a la vez perfeccionar el proceso de aprendizaje de la preparación física especial en velocistas. Ellas actúan como facilitadoras al apreciar cada movimiento desde que nace hasta que termina, incluso su momento de valoración y reinicio de las fases que intervienen en la carrera de los cien metros planos.

Caracterización psicopedagógica

- El proceso de preparación física especial demanda de la preparación psicológica y técnica, una relación en sus aspectos cognitivos y volitivos, lo que influye en el éxito de la carrera de velocidad de los cien metros planos.

Bibliografía

Castañeda, J. (2005). *Programa de formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila*. Tesis en opción de Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física no publicada. Ciego de Ávila: Universidad de Deporte "Manuel Piti Fajardo".

Castro Marcelo, R. (2008). *Técnica y metodología de la enseñanza del atletismo*. México: Trillas.

Castellano, R. (2003). *Psicología. Selección de textos*. La Habana: Félix Varela.

Colectivo autores. (2002). *Metodología del entrenamiento deportivo*. La Habana: Deportes.

Collazo, A. (2003). *Sistema de Capacidades Físicas. Fundamentos teóricos, metodológicos y científicos que sustentan su desarrollo en el hombre*. La Habana: Pueblo y Educación.

Fung, T. (1996). *Las habilidades y las capacidades en el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte*. Tesis de Doctorado en ciencias del deporte no publicada. ISCF, Cuba.

Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Editorial Ráduga.