

1.24

LA BILATERALIDAD Y SU RELACIÓN CON EL GOLPEO CON EL INTERIOR DEL PIE EN LA CATEGORÍA SUB-13 DEL MUNICIPIO SAN NICOLÁS

LA BILATERALIDAD Y SU RELACIÓN CON EL GOLPEO CON EL INTERIOR DEL PIE EN LA CATEGORÍA SUB-13 DEL MUNICIPIO SAN NICOLÁS

Autor: Lic. Ernesto Valentín Valladares

Email: valentinernesto05@gmail.com

Teléfono: móvil 56091199

Universidad Agraria de La Habana

Centro Universitario San Nicolás de Bari

Provincia: Mayabeque

País: Cuba.

Resumen

El autor se propuso demostrar la importancia del empleo de la pierna dominante y no dominante, en nuestro criterio abre grandes posibilidades del dominio técnico de los golpes y en específico el golpeo con el interior del pie, contribuyendo a mejorar el nivel técnico y las exigencias actuales de los atletas de fútbol, como objetivo diagnosticar el estado que presenta la técnica del golpeo con el interior del pie y su relación con la bilateralidad en los atletas de la categoría sub-13 años sexo masculino del municipio San Nicolás. Se utilizaron métodos teóricos (Histórico – Lógico, Análisis – Síntesis, Inductivo – Deductivo y Análisis – Documental), empíricos (Observación, Entrevista y Encuesta), y se utilizó el método estadístico matemático. Con la aplicación de los instrumentos de investigación (Guía de observación a los entrenamientos, encuesta a los atletas, guía de entrevista a los entrenadores y especialistas y se pudo constatar la situación real de los atletas referentes al tema de investigación. Los resultados arrojaron que es posible cambiar la situación que presenta el proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol en la categoría sub-13 años sexo masculino del municipio de San Nicolás, aplicando los fundamentos teóricos y metodológicos del golpeo con el interior del pie y su relación con la bilateralidad, se puede utilizar la investigación para mejorar las deficiencias técnicas en los atletas, en opinión de entrenadores y especialistas, la investigación se sustenta en una fundamentación filosófica, psicopedagógica y educativa, además de contener los objetivos dirigidos a elevar la preparación del deportista.

Palabras clave: golpes, golpeo con el interior del pie, bilateralidad

Abstract

The author's objective was to demonstrate the importance to the use of the dominant and non dominant leg that opens great possibilities in the technical mastery of the kicks and more specifically the of this kick of the inner foot, contributing to improve the technical level and the present improvements of the football athletes, as objective is to diagnose the present state of the teaching learning process of the kick with the kicks and specifically the kick with the inner footner part of the foot in football and its relationship with the bilaterality in the athletes belonging to the category sub-13 of the male team in the municipality San Nicolas. Theoretical methods were used as Historic – Logical, Analysis – Synthesis, Inductive – Deductive and Document – Analysis. Among the empirical methods used, they were observation, interview and survey and the statistical

– mathematic was used to process the data attained. With the application of the research instruments (Observation guide to the trainings and competitions, survey to the athletes and interview guide to trainers and specialist), the real situation of the athletes was determined regarding the theme of the research. The results stated that it is possible to change the situation of the football teaching learning process in the category sub-13 of the male team in San Nicolas applying the theoretical and methodological foundations of the technique kick with inner part of the foot and its relationship with the bilateralism, existing technical deficiencies in the athletes according to the trainers and specialists. The research is based on a philosophical, psychopedagogical and educational foundation as well as presenting the objectives directed towards the increase of the athlete training.

Keywords: kicks kick of the inner foot, bilaterality

Introducción

En los deportes en grupo, sobre todo en los que requieren gran destreza de movimientos, las personas que se dedican a ellos normalmente son entrenadas desde pequeños para desarrollar las habilidades corporales precisas para que puedan defenderse con éxito en las más distintas situaciones. La bilateralidad del movimiento, ya sea en el fútbol o en baloncesto, es de suma importancia para la aplicación de los controles de un balón. Antiguamente a los atletas que eran zurdos se les entrenaba dando preferencia al lado izquierdo y a los que eran diestros al lado derecho. Con el tiempo los entrenadores se han dado cuenta de que es posible potenciar ambos lados por igual y con la misma intensidad. Empezaron a entrenar a los niños con ejercicios de fundamento para el desarrollo de agilidad y control en ambos lados y de igual manera. En el caso del fútbol por ejemplo, la mayor parte de los jugadores utilizan hábilmente las dos piernas y con la misma intensidad. En los días hoy es inviable que una persona sea un atleta no domine ambos lados. Si examinamos los deportes, los

profesionales enfocan cada vez más sus entrenamientos hacia la mejora de la coordinación motora y la bilateralidad de los movimientos en los atletas, además de otras evidentes necesidades como potenciar la fuerza, la resistencia, la velocidad, etc. “El lado izquierdo del cerebro humano controla el discurso y el lenguaje mientras que el derecho controla las emociones. En el caso de los zurdos, éstos suelen intercambiarlos. Ésta fue una investigación realizada por científicos de Oxford, quienes descubrieron el primer gen relacionado con el uso de las manos, el LRRTM1. Este gen modifica la simetría del cerebro”. Si el gen LRRTM1 invierte las funciones del cerebro en las personas que son zurdas, también será posible fomentar el desarrollo de habilidades en las piernas, pies y manos no preferentes de los atletas y de las personas que no se dedican al deporte por vía del entrenamiento y de la repetición de movimientos. Es importante recordar que el movimiento de las manos es tan complejo que, en la parte del cerebro relacionada con los movimientos, las manos reclaman la mitad. Se ha comprobado que las personas ambidiestras tienen un mejor desarrollo de su inteligencia muscular, lo que en otras palabras quiere decir un mejor funcionamiento de su sistema neuromuscular y de la coordinación motora. Esa mejoría fomenta un aprendizaje más rápido del sujeto, afectando directamente a la inteligencia musical del individuo (las personas que aprenden más rápido escuchando). “En las personas adultas las neuronas no se reproducen y sí se regeneran a partir de células madre pluripotenciales que se localizan en las cavidades del cerebro. Pueden migrar desde los ventrículos cerebrales hasta el hipocampo de 500 a 1000 neuronas. En 21 días las células madre se convierten en neuronas. El hipocampo es importante no solo para el aprendizaje, sino también para controlar el pánico que procede del centro del núcleo de la amígdala y está muy conectada con la dopamina (hormona que estimula la exploración y la curiosidad)”. Por este motivo es fundamental que tengamos en cuenta que siempre podemos aprender cosas nuevas y que la edad no debe ser un impedimento para ello. Es la mejor manera de mantenerse biológicamente joven. En la actualidad, ese entrenamiento ambidiestro se hace desde las primeras edades, siendo posible de esta forma proporcionar a los niños un ingente desarrollo de las habilidades dentro del deporte que practican, cosa que, a la larga, con la práctica de estos movimientos y de los debidos ejercicios, fomentará la velocidad de los mismos. Dichos estímulos son geniales para los niños, pues facilitarán la reproducción de una enorme cantidad de hormonas que, a su vez y con los entrenamientos pertinentes, provocará una gran cantidad de sinapsis entre ellas. Este hecho proporcionará un estupendo desarrollo de la inteligencia de los atletas, al mismo tiempo que consolidará las habilidades entrenadas para un mejor progreso dentro de su deporte. Por otro lado, hay que tener en cuenta que los entrenamientos varían en función de la posición en la que juega cada atleta, así que en el caso del fútbol normalmente los

atacantes son los que desarrollan mejores habilidades con el balón y, además, tienen la necesidad de hacerlo con mucha velocidad pues las defensas también deben ser rápidas y además fuertes. En el caso del fútbol, en su mayoría, todos los jugadores deben ser veloces y, a la vez, tener muy bien controlados los dos lados del cuerpo, no teniendo distinciones para el control del balón. Deben tener el mismo dominio tanto en la derecha como en la izquierda y actuar con mucha fuerza, coordinación de movimientos y velocidad. El deporte como éste proporciona una gran cantidad de estímulos que son muy beneficiosos para el cerebro y en consecuencia para nuestra inteligencia. Con el gran desconocimiento acerca del cerebro que infelizmente todavía vivimos, muchas personas aún piensan que el deporte o la práctica de la actividad física no sirven para promover la inteligencia en las personas. Es un tremendo error, pues el ejercicio físico o los deportes favorecen una gran actividad cerebral, estimulando en la mayor parte de los casos las mismas zonas que utilizamos para estudiar matemáticas, física o para escribir un libro. Todos tenemos las mismas capacidades, la cuestión está en el interés en desarrollarlas.

Tanto los trabajos de coordinación motora como los de bilateralidad de movimientos dentro de los entrenamientos o dentro de los trabajos de preparación en las categorías inferiores a la adulta, o en las categorías adultas, otorgan un gran desarrollo neuromuscular, que a la vez fomenta la inteligencia; pero no podemos olvidar que la práctica deportiva también incita al cerebro a estimular varias hormonas capaces de inhibir la depresión, la ansiedad, el estrés, el miedo, etc., provocando el bienestar, además de proporcionar mucha calidad de vida a los atletas y a sus practicantes.

En nuestro municipio este deporte ha tenido un buen desarrollo, al obtener resultados destacados en las diferentes competencias provinciales y aportar atletas a las selecciones que participan en los juegos nacionales sin embargo los resultados actuales esperados no son los más satisfactorios por lo que nos planteamos la siguiente:

Se plantea por el autor la siguiente situación problemática, el insuficiente vínculo de la bilateralidad con el golpeo con el interior del pie en los atletas de la categoría sub-13 años sexo masculino del municipio San Nicolás, situación determinada por la observación, donde las principales deficiencias están en el pie de apoyo y su colocación, el pie que golpea y su giro del tobillo para colocar el dedo gordo y el resto del pie en un ángulo de 90 grados en relación con el pie de apoyo, también la colocación de los jugadores respecto a donde va dirigido el balón y la precisión después del golpeo, estadística en las competencias referente a los pases, despejes y tiros a puerta en distancias cortas, por encontrarse la misma en el banco de problemas del municipio, asumiendo como objetivo general el diagnóstico del

estado que presenta la bilateralidad y su relación con el golpeo con el interior del pie en los atletas de la categoría sub-13 años sexo masculino del municipio San Nicolás.

La metodología empleada fue cuali-cuantitativa con un enfoque dialéctico- materialista.

Desarrollo

La lateralidad en el desarrollo del atleta es de gran importancia para el desarrollo motor, así como el estímulo de la bilateralidad desde una edad temprana, mediante este artículo se pretende conocer el grado del valor de poseer dicho elemento, es evidente entonces que el predominio motor relacionado con las partes del cuerpo, que integran sus mitades derecha e izquierda siendo la consecuencia de la distribución de funciones que se establecen entre los dos hemisferios cerebrales. De dicha distribución depende la utilización preferente de un lado u otro del cuerpo, es decir, del lado derecho e izquierdo, para ejercer determinadas acciones. (Ruíz G, 2014).

Por otra parte, (Rigal, 2006, citado por Moneo, 2014) da una contribución precisa de la lateralidad, considerando que la misma “viene determinada al momento de nacer y pertenece al predominio hemisférico funcional. Todo esto ocurre simultáneamente con el hecho de tomar conciencia de su cuerpo”.

En este orden de ideas se puede citar que existen diferentes tipos de lateralidades de acuerdo al predominio cerebral, Dorochenko (2009) define algunos de estos:

- *Diestro*: el predominio cerebral es del hemisferio izquierdo, y realizaciones motrices se orientan hacia la derecha.
- *Zurdo*: al contrario que el diestro, predominio del hemisferio cerebral derecho y sus realizaciones motrices se orientan hacia la izquierda.
- *Ambidiestro*: zurdo para algunas actividades y diestro para otras.

Según Rodríguez (1992), citando a Dawson (1972): diferencia cuatro tipos de dominancia:

Dominancia Manual: es la facilidad o preferencia para utilizar la mano derecha o la mano izquierda para la ejecución de cualquier acción, por ejemplo, coger un lápiz. **Dominancia Podal:** nos indica el pie dominante para realizar cualquier acción, por ejemplo, mantenerse en pie con una pierna.

Dominancia Ocular: los dos ojos se necesarios para configurar una imagen correcta, hay uno que se prefiere para realizar cualquier actividad como mirar por un catalejo, por lo tanto, se trata del ojo dominante.

Dominancia Auditiva: se refiere a la preferencia a escuchar más por un oído que por el otro para realizar diferentes acciones.

Hablamos de Lateralidad Homogénea cuando la mano dominante y el ojo dominante coinciden, ya sea diestra o zurda.

Hablamos de Lateralidad Cruzada cuando la mano dominante y el ojo dominante son contrarios.

Interpretando, pues, la lateralización motora como un proceso de aprendizaje, debe descubrir su estudio en el área del Aprendizaje Motor, el cual considera que la enseñanza de cualquier movimiento es un cambio o modificación en una conducta motora concreta (Oña 1999). Dentro del ámbito del Aprendizaje Motor, las técnicas de modificación de conducta han resultado ser efectivas en el tratamiento de numerosas conductas motoras, según Allison, Ayllon (1980).

Las consecuencias que suelen producirse por una deficiente lateralidad son:

- Problemas con la lectura y escritura.
- Problemas con la orientación espacial.
- Tartamudez.
- Dislexia.
- Dificultades para concentrarse.
- Disgrafía.
- Problemas de abstracción.
- Problemas en las matemáticas y cálculo.
- Problemas emocionales.

De acuerdo a lo mencionado, puede deducirse de manera más específica que la lateralidad corporal es la preferencia en razón del uso más frecuente y efectivo de una mitad lateral del cuerpo frente a la otra, frente a esto, inevitablemente hemos de referirnos al eje corporal longitudinal que divide el cuerpo en dos mitades idénticas, en virtud de las cuales distinguimos dos lados: derecho e izquierdo y los miembros se

distinguen por razón del lado del eje en el que se encuentran (brazo, pierna, mano, pie, derecho o izquierdo). Igualmente, el cerebro queda dividido por ese eje en dos mitades o hemisferios que dada su diversificación de funciones (lateralización) imponen un funcionamiento lateralmente diferenciado.

Fases del proceso de lateralización:

Según (García E, 2014) el proceso de lateralización, que corresponde de alguna manera con los estudios evolutivos, se divide en cuatro fases:

1. Fase de localización (3 años)

2. Fase de fijación (4-5 años)
3. Fase de desarrollo (6-8 años)
4. Fase de maduración (8-10 años)

Fase de maduración y ambidestriismo (8-10)

Si todo el proceso anterior se ha realizado correctamente, el niño a los 8 y 10 años tiene ya todo el potencial de su maduración dispuesto para el logro de las más altas metas, por lo que en esta fase se propone completar la maduración de todo lo anteriormente logrado.

En primer lugar, se practicará con el segmento dominante, e inmediatamente con el no dominante, para que al final de la fase el tiempo de práctica de cada segmento pueda igualarse y pueda realizarse simultáneamente. En esta fase, aparte de aumentar la complejidad de las tareas, una determinada de las mismas puede ser de aplicación deportiva, desarrollando aspectos básicos de las técnicas de los diferentes deportes, cuya práctica específica se deberá hacer a partir de este momento.

Se debe prestar gran atención al segmento no dominante que debe llegar a tener el mismo número de experiencias que el dominante, para que llegue al mismo nivel de ejecución.

La maduración y el ambidestriismo, permiten la posibilidad que el niño se exprese y se mueva libremente, ya que el control sobre el ritmo le permite una mayor expresividad y creatividad de los movimientos realizados a nivel segmentario.

Medios para predecir y conocer la lateralidad

Una lateralidad no confirmada o trastornos de la misma va a ocasionar problemas a nivel de ejecución y de formación de esquemas de acción, repercutiendo a:

- Nivel escolar: escritura y lectura
- Nivel motriz: manejo de móviles (pelotas, aros, picas, raquetas, etc...) utilización eficiente de ciertas partes del cuerpo (p.ej. la pierna de arranque, de parada, de impulso, etc...), movimientos y orientación corporales.

El autor asumiendo las definiciones anteriormente explicadas coincide plenamente con la importancia de lateralidad en el dominio de uno de los dos hemisferios cerebrales, la diferencia de cuatro tipos de dominancia, los diferentes tipos de lateralidad, la gran

importancia de las consecuencias que suelen producirse por una deficiente lateralidad, conocer las fases del proceso de lateralización y la dominancia lateral.

Por lo expresado anteriormente, el autor hace reflexionar la eficacia que deben tener los atletas en definir y conocer su lado dominante del cuerpo.

Bilateralidad

Frente a este término, (Chala, 2004, citado por Sánchez, 2008) define que “la bilateralidad consiste en confirmar y reforzar el lado no dominante de nuestro cuerpo a través de la experiencia con el propio entorno”. Es importante que este dominio sea espontáneo y nunca forzado en la búsqueda de un ambidestramiento, puesto que una vez determinada la lateralidad se puede trabajar sobre ella con el fin de consolidarla y posteriormente, trabajar la bilateralidad para lograr un mejor dominio corporal.

Otros autores siguen que la bilateralidad es el manejo del espacio teniendo en cuenta nuestros dos lados: derecho e izquierdo, lo definen como un dominio funcional.

De acuerdo a lo señalado, se puede concluir que la bilateralidad puede definirse como el conjunto de predominancias particulares de una u otra de las partes simétricas del cuerpo, es la ocupación funcional en tiempo y ritmo en relación a un espacio físico de las extremidades corporales, con la posibilidad de hacerlo con ambas manos y ambos pies, buscando una potencial destreza en ambos lados corporales.

El desarrollo de la bilateralidad es necesario para el desempeño motriz. Hablar de bilateralidad es el simple hecho de la utilización de ambos lados corporales. Hirtz (2005); este fenómeno se facilita en las edades escolares donde el niño ya tiene presente su esquema corporal, por esa razón se trabajará con niños de 11, 12 y 13 años, que según el presente programa de enseñanza uno de los aprendizajes esperados, es el reconocimiento del cuerpo, así pues, en el último año de la categoría el alumno está en óptimas condiciones para trabajar lo que se pretende con él.

Se hace referencia a remarcar la importancia de que los alumnos trabajen sus dos hemisferios laterales de una manera igualitaria y equitativa en las clases de cualquier deporte. En la sesión de entrenamiento se hace muy notorio el desbalance en el aprendizaje de los atletas, que presentan diferentes niveles en el aprovechamiento del aprendizaje motor, el cual es primordial en el proceso del desarrollo psicomotor. (Le Bouch) (Sierra Llanos, 2015), haciendo referencia a las funciones de los hemisferios cita sus funciones:

Funciones de los hemisferios cerebrales: Comunes a los dos hemisferios:

Funciones mentales.

Los mensajes sensoriales van al lado opuesto.

Las órdenes motrices van al lado opuesto.

Hemisferio derecho

Organización espacial.

Agrupación de los mecanismos simbólicos

Hemisferio izquierdo (hemisferio dominante):

Interpretación y lateralización de sensaciones percibidas a nivel cortical. Organización espacio-temporal.

Conceptos y representaciones mentales: lenguaje, pensamiento lógico y elaboración de esquemas lógicos.

De acuerdo con los razonamientos que se han venido realizando resulta oportuno definir qué se entiende por técnica: Es la manera de ejecutar los movimientos posibles del deporte en cuestión. Cada clase de deporte necesita una técnica especial. Esta técnica especial se entiende no sólo para los movimientos especiales necesarios en dicho deporte, sino para los movimientos generales significa entonces que la técnica futbolística es, el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol. (Csanádi Á, 1974).

Conclusiones

La interpretación de la bibliografía consultada nos permite corroborar la situación problemática planteada al constatar que el empleo de un programa de entrenamiento destinado al empleo de ambas piernas mejorará no solamente la precisión del golpeo de balón sino igualmente la habilidad motora de los atletas. Es claro como los mismos mejoraran su precisión de golpeo lo que les permitirá utilizar con mayor frecuencia la pierna no dominante en los entrenamientos y por ende en las competencias. Existe satisfacción entre los entrenadores y atletas pues al cabo de concluir la investigación deberá existir mayor precisión en los pases, golpes, saques y disparos de todos los jugadores y en el caso de los jugadores que trabajaran la pierna no dominante les permitiera conseguir más goles al emplear dicha pierna. Este hecho podría tener muchas explicaciones, pues el tratamiento deberá realizarse, tomando en cuenta las sesiones y tiempo destinado a los ejercicios, la frecuencia en que se permitirá a los mismos producirá una familiaridad entre los jugadores.

Bibliografía

Csanádi Á, (1974). *El Fútbol*, Tomo I, Segunda edición,

Dorochenko, P. (2010). *Interés de las lateralidades en el deporte*, Valencia, España.

García Ruíz E. (2014). *Relación entre Bilateralidad y Eficacia en la ejecución de movimientos con objetos en niños de 7 a 9 años*, pág 135.

Mateo Maganto C, Sáez Cruz S, (2018). *Desarrollo Físico y Psicomotor en la Etapa Infantil*, pág. 8-12, San Sebastián.

Moneo A. (2014). *La lateralidad y su influencia en el aprendizaje escolar*. Tesis de pregrado. Universidad de la Rioja, España.

Sánchez, P. (2008). *Incidencia de la bilateralidad de los arqueros en los saques de portería del club deportivo "el nacional"*. Ecuador

Sierra Llanos A. D, (2015). *Trabajo de tesis para optar al título de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte*, pág. 31-36, Universidad Libre de Colombia Facultad de Ciencias de la Educación, Bogotá D. C.

1.25

LA DIDÁCTICA EN LA PREPARACIÓN DE LOS INSTRUCTORES DE ARTES PLÁSTICAS THE DIDACTICS IN THE PREPARATION OF PLASTIC ARTS INSTRUCTORS

Autores: Dr.C. Humberto Sánchez Cordero

Profesor Titular

Número de ORCID: 0000-0001-5623-1412

email.humbertosc@unah.edu.cu

Dr.C. Mario Hernández Pérez

Profesor Titular

Número de ORCID: **0000-0002-1717-4504**

email.marioh@unah.edu.cu

MSc. Omaidá Ávila Hernández

Profesora Auxiliar

Número de ORCID: 0000-0003-4030-0836

email.omaidaah@unah.edu.cu

Institución: Universidad Agraria de La Habana "Fructuoso Rodríguez Pérez", Facultad de Ciencias Pedagógicas

Resumen

La Revolución cubana es el mayor y más generoso proyecto humano del país; convirtió a la educación en una de las principales tareas para promover los cambios sociales planteados. Desde entonces, la educación y la cultura, como deber y derecho de todos, constituyen importantes logros en estas cinco décadas de construcción del Socialismo. Encamina su labor a la formación de una personalidad comprometida con este proyecto social, en que la cultura artística contribuye con este empeño