

LA PREPARACIÓN TÉCNICA Y LOS PATRONES DE LATERALIDAD EN LA ESGRIMA

THE TECHNICAL PREPARATION AND THE LATERALITY PATTERNS IN THE FENCING

Autores

MSc. Grettel Polo Bugallo

Profesora Auxiliar de la UCCFD “Manuel Fajardo”

Especialidad Esgrima

Email: gretelpb@nauta.cu

<https://orcid.org/0000-0001-8682-8084>

MSc. Pablo Terry Álvarez

Profesor Auxiliar de la UCCFD “Manuel Fajardo”

Especialidad Béisbol

Email: terryalvarezp@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3282-1792>

Resumen

La esgrima es un deporte de combate cuerpo a cuerpo entre dos esgrimistas con armas blancas deportivas, como objetivo es tocar sin ser tocado, es decir, alcanzar con el arma, el blanco, que es el cuerpo del oponente, antes de que el adversario lo consiga. Se practican tres modalidades: florete, espada y sable; se compite en un terreno llamado pista que mide 14 metros y largo por 2 metros de ancho. Tomando como punto de partida los referentes mundiales, así como las características de los esgrimistas cubanos y de este deporte, en el que el ser humano, a pesar de tener un cuerpo relativamente simétrico, utiliza preferentemente en sus habilidades motrices deportivas el uso funcional de un lado frente al otro; preferencia genética predeterminada, denominada lateralidad del individuo. La Lateralidad desempeña un papel importante en la Esgrima, ya que incide de manera determinante en la motricidad y en el rendimiento de los esgrimistas, mediante la adecuada coordinación óculo-manual (ojo dominante- mano dominante) y la óculo-podal (ojo dominante - pie dominante), así como también las lateralidades en relación al hombro o cintura (importantes por la preferencia para el lado del giro), y las que se refieren a la pierna dinámica (hábil) y la pierna de fuerza (de apoyo en la mayoría de los casos). El objetivo que nos trazamos es: Determinar la importancia de la preparación técnica y los patrones de lateralidad en la esgrima. Para darle cumplimiento a la línea trazada nos apoyamos de métodos científicos de investigación desde el nivel teórico y empírico.

Palabras clave: Patrones, lateralidad, esgrimistas.

Summary

The fencing is between two a sport of combat body to body fencers with sport steels, as objective it is to play without being played, that is to say, to reach with the weapon, the target that is the opponent's body, before the opponent gets it. They are practiced three modalities: foil, sword and sable; you competes in a

land called hint that measures 14 meters and 1 release for 2 meters wide. Taking as starting point the relating ones world, as well as the characteristics of the Cuban fencers and of this sport, in the one that the human being, in spite of having a relatively symmetrical body, uses preferably in his sport motive abilities the functional use of a side in front of the other one; predetermined genetic preference, the individual's denominated lateralidad. The Lateralidad plays an important part in the Fencing, since it impacts in a decisive way in the motricidad and in the yield of the athletes, by means of the appropriate coordination óculo-manual (dominant eye - I flow dominant) and the óculo-podal (dominant eye - dominant foot), as well as the lateralidades in relation to the shoulder or waist (important for the preference for the side of the turn), and those that refer to the dynamic leg (skilled) and the leg of force (of support in most of the cases). The objective that we trace ourselves is: To determine the importance of the technical preparation and the laterality patterns in the fencing. To give execution to the traced line we lean on of scientific methods of investigation from the theoretical and empiric level.

Words key: Patterns, fencers, laterality.

Introducción

El uso de armas blancas ha acompañado al hombre desde sus orígenes evolucionando a la par de su intelecto y necesidades. Específicamente su utilización como deporte, que constituye la Esgrima, es introducida en Cuba en 1909, en el escenario de la Sala Prado. Y comienza el verdadero desarrollo de la esgrima cubana con el Triunfo de la Revolución se abren nuevos horizontes, se erradica el profesionalismo y se dedican mayores fondos al ejercicio físico.

La esgrima es un deporte de combate, que su base descansa en el combate cuerpo a cuerpo con una de las clases de armas blancas aceptadas; florete, espada y sable. Durante el combate se establece un intercambio de estocadas y engaños con los que cada esgrimista estudia a sus contrarios, buscando sus reacciones, descuidos y debilidades para atacarlo, o provocarles para que ejecute acciones en las que él estará prevenido. Se caracteriza porque sus acciones son rápidas y precisas. De su velocidad, coordinación, inteligencia y experiencia dependerán sus posibilidades de éxito, pero si el contrario es de igual destreza se producirá un intercambio de golpes y persecuciones por la pista, generando una lucha intensa por el tocado.

El sable es una de las armas de la esgrima, más apasionante por su rico fraseo de armas y su complejidad para decidir la efectividad de las acciones dado que el toque y golpe es válido de filo, contrafilo y punta.

El perfeccionamiento de los sistemas de entrenamiento hasta nuestros tiempos se ha ido ajustando; la aplicación de los avances científicos técnicos y las exigencias que se derivan de la actividad competitiva, las cuales son cada vez más variadas; donde las competencias de esgrima necesitan de tecnologías que hacen que este deporte sea costoso para los practicantes. La esgrima es un deporte de finalidad táctica que exige de un intenso y sistemático entrenamiento para alcanzar altos resultados deportivos, ya que sus ejercicios se caracterizan porque la estructura y dirección con que se realizan sus actos motores, no se programan con anterioridad, sino que dependen de las situaciones que pueden surgir en la práctica, donde la percepción

predominante es la visual. La fuerza de los músculos de las piernas, la mano y el hombro del brazo armado asegura la longitud de ejecución de los ataques y mantiene la calidad de los movimientos con el arma y la maniobra durante los cambios inesperados de la dirección de los desplazamientos para lo cual es imprescindible superar la inercia (especialmente durante la fase inicial de rapidez máxima de una acción).

La resistencia del esgrimista está personificada en la exactitud al conectar los toques, los movimientos con el arma sobre del adversario y de la acción recíproca con él según las características espacio y tiempo en los combates que surgen inesperadamente con determinadas velocidades al ejecutar las combinaciones de los elementos. De acuerdo a Tyshler y Keller (1976) "La atención del esgrimista se dirige preferentemente a los componentes tácticos de la preparación y a la ejecución de los medios de conducción (reflejo) los toques (golpes). Sin embargo, es imposible prever mucho con antelación, ya que el combate está saturado de choques, en los cuales el deportista está obligado a actuar espontáneamente en las situaciones que surge inesperadamente, debiendo elegir y aplicar los medios sobre la base de las reacciones motoras. Precisamente, el mecanismo de las reacciones sencillas y complejas, las anticipaciones de espacio y tiempo y espacio-tiempo aseguran la formación de la «sensación del arma» «sensación de la distancia» «sensación del tiempo» - y los elementos que se integran al conjunto de «sensación del combate» que son las propiedades especiales del esgrimista" p.26.

Materiales y métodos

Los Métodos del nivel teórico utilizados fueron: Análisis y síntesis: Para la información obtenida a partir de la revisión de literatura y documentación, permitiendo un mejor entendimiento de la temática tratada, expresada de forma breve y precisa. Inducción deducción: A partir de los aspectos más generales y la muestra objeto de estudio, se realizaron inferencias acerca de la situación existente en relación a los patrones de lateralidad, determinando algunas de las causas que inciden en el problema permitiendo llegar a conclusiones parciales y finales en la investigación, sobre la base de una profunda búsqueda documental para establecer los presupuestos de este trabajo. Revisión documental: A través de los cuáles obtenemos información acerca del tema que es su objeto de estudio y fundamentamos así la posición científica que está plasmada, para poder apoyar las necesidades que demandaban los objetivos planteados. Dentro de los

Análisis y discusión de los resultados

La mayoría de los autores coinciden al señalar que la preparación del deportista consta de varias direcciones o componentes estrechamente relacionados entre sí.

Forteza (2001) considera que los componentes de la preparación del deportista son:

1. La preparación física (general y especial).
2. La preparación técnica.
3. La preparación táctica.
4. La preparación psicológica (moral y volitiva).
5. La preparación teórica (intelectual).

Dentro de la preparación del deportista, la preparación técnica juega un papel importante ya que constituyen las habilidades para combatir. En este sentido diferentes autores han expuesto sus puntos de vista. Matveev (1983) definió la preparación técnica como la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en la competencia o que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de técnica deportiva. Representa el proceso de dirigir la formación de conocimiento, habilidades y hábitos (p.36).

Para Harre (1993), citado por Velázquez (2014, p.10), plantea de forma general como deporte de rendimiento, incluyendo en este concepto los jóvenes talentos y el alto rendimiento; donde cada una de estas problemáticas presentan sus particularidades caracterizando el entrenamiento deportivo como un proceso sistemático y total de la preparación del deportista para alcanzar logros.

La preparación técnica es uno de los componentes de la preparación deportiva en la esgrima que tiene una suma importancia por la relación que guarda con el resultado deportivo. Otro criterio importante es el presentado por Copello (2001), el cual plantea que la preparación técnica "es además, el contexto donde se forja el pensamiento del deportista." Por otra parte, Riera (1995) indica que las palabras que mejor nos aproximan a la noción de técnica son: ejecución (cualquier planteamiento estratégico o cualquier decisión táctica, comportarán finalmente la ejecución de una acción), interacción con la dimensión física del entorno (donde también se tiene en consideración las características físicas del oponente) y eficacia.

Para cada situación táctica suele haber diversas alternativas técnicas. La elección de la alternativa más adecuada en cada momento (táctica individual) ha de estar relacionada con el hecho de que el deportista sepa llevarla a cabo (técnica individual). Los recursos técnicos disponibles de cada deportista o equipo han de estar contemplados en las alternativas tácticas y en el plan estratégico (Riera, 1995, p.56). Los resultados de Guillén y Ale (2019) consideran que el componente técnico es el elemento más específico de las preparaciones ya que la técnica de la acción, es lo único concreto que es posible apreciar (p.27).

Según Tarrangó (2017) en su tesis doctoral plantea que en algunos deportes individuales el gesto técnico por si solo posee significado, pero en los deportes de oposición, como es el caso de la esgrima, tratar la técnica de manera aislada sin vincularla a la táctica no tiene ningún sentido. De nada sirve ejecutar un gesto técnico de manera perfecta, si no se realiza teniendo en cuenta la situación de combate (la ubicación en la pista, el tanteo en el marcador, el tiempo que resta para finalizar el asalto,...), las características físicas y técnicas del rival, la distancia a la que se encuentra y la situación táctica que plantea. Sin embargo, durante muchos años la enseñanza de la esgrima se centró principalmente en el aprendizaje de la técnica, tratando de desarrollar los elementos estéticos y posturales, sin integrar en la enseñanza los procesos decisionales.

Además, según Toran (1995) el esgrimista deberá realizar ciertas acciones que le permitan aplicar la técnica necesaria para superar a su adversario, tratando

de engañarlo para así lograr su colaboración involuntaria, obligándolo a actuar de determinada manera contra sus propios intereses, con el fin de lograr una ventaja (p.p 56-61). Arkayev (1990) afirma que “la técnica de un esgrimista debe estar a la altura de sus concepciones tácticas, y, al revés, sus concepciones no deben extenderse más allá de los límites de sus posibilidades técnicas. Pero, a pesar de la total interdependencia de la técnica y la táctica, el esgrimista no debe desviar su atención en el combate, de la táctica hacia la técnica, sin detrimento para sus resultados deportivos.(p. 338). De acuerdo a Díaz (2010) “la técnica de la esgrima consiste en un amplio círculo de movimientos con el arma, de medios de desplazamientos, así como también de las posiciones principales” (p.39).

En 2014, Velázquez define “la preparación técnica su base radica en la enseñanza de las acciones que se realizan durante las competiciones, o que sirven de medios para el entrenamiento del deporte en cuestión, así como para su perfeccionamiento. Es el proceso que dirige la formación de conocimientos, habilidades, hábitos, relacionados con la técnica deportiva. (p.17). Durante la fase de enseñanza y perfeccionamiento del hábito motor, la atención debe estar dirigida hacia la parte técnica en la ejecución de los diferentes elementos; en situaciones de combate la atención del esgrimista incluye el apoyo de una distancia, tiempo, ritmo, percepción y reacción a la acción del adversario (Keler y Thysler, 1986).

De manera general existe una gran cantidad de definiciones de la preparación técnica del esgrimista, en rasgos generales la técnica deportiva es el arte de los movimientos que realizan los deportistas para imponer en el combate y resolver una tarea motora concreta, en particular y para alcanzar un resultado deportivo en su conjunto. El trabajo técnico cobran suma importancia en la consecución de logros deportivos, por tanto, la perfección técnica es uno de los principales objetivos del entrenamiento, todo ello sin olvidar de las características individuales de cada sujeto. Además de las dificultades técnicas que se exploraron se pudo conocer que los entrenadores no realizan un trabajo individualizado de preparación de las sablistas e incluso no conocen, ni contemplan el indicador neuromotor de lateralidad para este trabajo individualizado de la preparación técnica.

No se trata solo de la necesidad de conocer si son zurdos o diestros los esgrimistas, existiendo autores como Azémar (2003) y Rigal (1987), que consideran el término lateralidad desde un punto de vista más amplio, destacando la necesidad de que no sólo se atiende exclusivamente a la preferencia de una mano sobre otra, sino que se considere todo el cuerpo. Por otra parte Campomanes, J., et al. (1993) respecto a la ventaja de los zurdos en la práctica de la esgrima plantea que hay que decir: que en el florete existe una ventaja, porque su gesto ofensivo consiste en una proyección más o menos directa de la mano armada contra un blanco de dimensiones limitadas, localizado enfrente del tirador. Tal proyección balística de la mano puede estar desencadenada de forma automática y, por tanto, más rápida gracias a una forma de atención difusa centrada sobre un campo visual extenso. La mano izquierda, gracias a sus relaciones privilegiadas con el hemisferio cerebral derecho, estaría mejor dotada.

En la espada, el gesto es también de tipo balístico, pero al ser el blanco mayor, hay una mayor variedad direccional y precisa un mayor control, que compromete el gesto automático. Esto hace que la intervención del hemisferio cerebral derecho sea menor.

En el sable es necesario un control de toda la trayectoria, con el fin de variar en cualquier momento la dirección. El gesto debe estar conducido, por existir la duda de cómo alcanzar el blanco. Ese control espacial de la trayectoria se realiza mejor por el hemisferio izquierdo, por lo que la mano derecha sería la mejor dotada. Asimismo Sánchez, B., et al. (2021), plantean que la lateralidad repercute en el rendimiento del deportista ya que tiene implicación en las acciones técnico - tácticas, la neuromotricidad, personalidad, gestión de emociones y toma de decisiones.

Dorochenko (2013) refiere que en el deporte, las lateralidades tienen un papel clave para la motricidad y el rendimiento, siendo las que hacen referencia a la relación óculo-manual (ojo dominante-mano dominante) y la óculo-podal (ojo dominante-pie dominante), las más determinantes. No obstante, no podemos olvidar las lateralidades en relación al hombro o cintura (importantes por la preferencia para el lado del giro), y las que se refieren a la pierna dinámica (hábil) y la pierna de fuerza (de apoyo en la mayoría de los casos). Es decir que la lateralidad, como manifestación motriz, se expresa de manera relevante en el deporte. En la esgrima lo hace con constantes demandas del uso de las extremidades simétricas del cuerpo y de la realización de habilidades técnicas en un tiempo y espacio, marcados por el momento táctico de éxito para asestar un tocado.

Conclusiones

Se valoraron las investigaciones de lateralidad en deportes de combate y específicamente en esgrimistas confirmó que los estudios han estado muy limitados a la mano dominante (rendimientos de zurdos y diestros), sin tener en consideración cuál es el ojo director, la lateralidad de hombro, cadera y muy especialmente, la pierna dinámica y la de apoyo que con gran intensidad se utilizan en los desplazamientos explosivos de este deporte.

La lateralidad, como manifestación motriz, se expresa de manera relevante en el deporte. En la esgrima lo hace con constantes demandas del uso de las extremidades simétricas del cuerpo y de la realización de habilidades técnicas en un tiempo y espacio, marcados por el momento táctico de éxito para asestar un tocado.

Referencias

- Arkayev, V. A. (1980). *La Esgrima*. Editorial ORBE. Ciudad de la Habana.
- Azémar, G. (2003). *L'homme asymétrique*. Paris: CNRS Editions.
- Bugallo, G.P., Sánchez Córdova, B., Menéndez Rojas, D. R., Lastres Madrigal, A., y Viera González, M. E. (2021). *Estudio de los patrones de lateralidad de esgrimistas del equipo de Cuba de sable femenino*. EFDeportes: Lecturas, Educación Física y Deportes, 26(281).
- Campomanes Grande, J., Sánchez, V., Villapalos, J., Martínez, A., Sánchez, L., Jiménez, E. (1993). *Esgrima*. España. Ed. Comité Olímpico Español.

- Copello, M. (2001). *Diseño didáctico para la formación de los judokas a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos*. [Tesis de Doctor en Ciencias de la Cultura Física y Deportes UCCFD" Manuel Fajardo" La Habana, Cuba].
- Díaz Rey, J. (2010). *La Esgrima. Bases de la preparación técnica, táctica y psicológica*. Editorial Deportes.
- Dorochenko, P. (2013). *El Ojo Director*. USA: Edición Kindle. Consultado en: <http://murtovaara76.blogspot.com/2010/04/v440ebook-get-free-ebook-el-ojo.html>
- Forteza, A. (2001) *Entrenamiento Deportivo*. Phote Editora Sau Paulo.
- INDER, CUBA 2022-2026. Programa integral de preparación del deportista (Esgrima). La Habana, Editorial Deportes, 110.
- Guillén, L. y La Rosa Y. (2019) *Gestión de la preparación técnico-táctica y psicológica del deportista: Una visión desde los deportes de combate*. Ecuador. Editorial Universo Sur, 27.
- Keler, V. y Tishler, D. (1976). *El entrenamiento de los esgrimistas*. Ciudad de la Habana. Editorial Científico Técnica.
- Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú. Editorial Ráduga.
- Riera, J. (1995). *Estrategia, táctica y técnica deportivas*. Apunts. Educación Física y Deportes, 45-56.
- Sánchez Córdova, B., Lastres Madrigal, A., Arias Moreno, E. R., Mesa Anoceto, M., Vidaurreta Bueno, R., & García Chacón, L. D. L. C. (2020). *Deportes de combate, hacia un modelo de finalidad táctica de selección de talentos*. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 15(3), 392- 393.
- Sánchez Córdova, B., Ríos Fuentes, A., Nuevo Reyes, O., Lastres Madrigal, A., y Mesa Anoceto, M. (2021). *Caracterización de patrones de lateralidad de esgrimistas cubanos de élite*. Acción, 17. Recuperado a partir de <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/156/449>
- Tarrangó García, R. (2017) *Estructura temporal, interacción táctica y eficacia en asaltos de esgrima de alto nivel*. [Tesis de Doctor, Universidad de Barcelona, Facultad de Educación, Barcelona].
- Toran, G. (1995). *Strategia e tattica nella scherma*. SDS-Rivista di Cultura Sportiva, 14(32), 56-61.
- Tyshler, D. y Keller, V. (1973). *Esgrima Deportiva*. Moscú. Editorial Deporte y Cultura Física.
- Keler, V. y Tishler, D. (1984), *El entrenamiento de los esgrimistas*, Ed. Científico – Técnica. Ciudad de la Habana
- Velázquez Fernández, J. R. (1991). *Influencia del entrenamiento bilateral en principiantes de diferentes actividades deportivas*. [Tesis de Doctor en Ciencias, Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana, Cuba].
- Velázquez Fernández, J. R. (2014). *La Nueva Didáctica de la Esgrima*. Buenos Aires.