

ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA ARRANCADA EN LA PARTIDA DETENIDA EN EL CICLISMO

TEACHING OF THE STARTING TECHNIQUE IN THE PARTY STOPPED IN CYCLING

Autor: Aliuska Figuera Rivera¹

Dilma Gascón González²

Institución: ¹Dirección Provincial del INDER, Ciego de Ávila, Cuba

²Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

Correo electrónico: aliuskafiguera@nauta.cu

RESUMEN

La presente investigación tiene el propósito de diseñar ejercicios para el desarrollo de equilibrio en la partida detenida en el ciclismo en la categoría 12-13 años en el municipio ciego de Ávila. Tiene el fin de mejorar las habilidades en los atletas del deporte ciclismo. Metodológicamente se acomete una investigación mixta, donde se aplican métodos, técnicas e instrumentos cualitativos y cuantitativo. Como parte del proceso investigativo se sistematizan fundamentos teóricos, filosóficos, psicológicos y pedagógicos en la práctica de este deporte y que sustentan la propuesta de ejercicios para el desarrollo del equilibrio en la arrancada en la partida detenida en los atletas objeto de estudio, viable para su implementación al ofrecer racionalidad de tiempo, recursos y esfuerzos, con posibilidades reales de aplicación y generalización en otros municipios, con las adecuaciones necesarias según las características del territorio.

Palabras clave: Ciclismo, Habilidad, Equilibrio.

ABSTRACT

The present investigation has the purpose of designing exercises for the development of balance in the game stopped in cycling in the category 12-13 years in the blind municipality of Ávila. It aims to improve the skills in cycling sports athletes. Methodologically, a mixed investigation is undertaken, where qualitative and quantitative methods, techniques and instruments are applied. As part of the research process, theoretical, philosophical, psychological and pedagogical foundations are systematized in the practice of this sport and that support the proposal of exercises for the development of the balance in the game held in the

athletes under study, viable for their implementation by offering rationality of time, resources and efforts, with real possibilities of application and generalization in other municipalities, with the necessary adjustments according to the characteristics of the territory.

Keyword: Cycling, Skill, Balance.

INTRODUCCIÓN

En Cuba, el formidable empeño por impulsar el deporte desde el triunfo de la Revolución hasta hoy día, en función de generalizar el mismo y ponerlo al alcance de todos, plantando: “Todas las personas tienen derecho a la vida, la integridad física y moral, la libertad, la justicia, la seguridad, la paz, la salud, la educación, la cultura, la recreación, el deporte y a su desarrollo integral”, (Constitución de la República de Cuba, 2019), derecho que el INDER como organismo rector, garantiza en todo el país.

Lograr hacer del deporte una aspiración posible para todos, en el caso particular del ciclismo cuenta con un subsistema de alto rendimiento, el cual comienza desde el entrenamiento básico, en las áreas especiales, luego la etapa de especialización profunda, donde los atletas transitan por la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE), para esto el estado previó la construcción de la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético (ESPA) provincial, la maestría deportiva se logra con el paso de los atletas por las academias provinciales y el equipo nacional, constituyendo este último la expresión más depurada en cuanto a aspiraciones de los atletas se refiere.

Se puede alegar que, el deporte es una de las expresiones más acabadas del músculo y la mente del hombre, así, durante el desarrollo histórico de la humanidad, ha formado parte inseparable de la cultura, idiosincrasia y progreso de diferentes pueblos y regiones. Su evolución ha sido tan vertiginosa, que muchos estudiosos de las ciencias sociales lo califican como una de las manifestaciones que caracteriza a la sociedad contemporánea.

En el mundo existen muchas disciplinas deportivas entre ellas el ciclismo, este es un deporte que se puede practicar de diversas formas: en carretera con otros ciclistas, en carretera contrarreloj, en una pista, en la montaña. Pero todas ellas tienen algo en común: la utilización de una bicicleta.

Se puede decir que es un medio de transporte ya que, en muchos lugares del mundo, las personas se desplazan en bicicleta a las escuelas, los centros comerciales, al lugar de trabajo. Cuando se sube en una bicicleta, aunque sea para dar un paseo, el conductor se convierte en un ciclista.

Internacionalmente su práctica es costosa, debido al equipamiento que requiere, razón por la cual no siempre adquiere masividad en la población y puede provocar la pérdida de talentos deportivos.

Como una alternativa de masividad en Cuba concebida desde la propia pirámide de desarrollo del deporte, es el empleo de las bicicletas de paseo en la mayoría de las sesiones de trabajo y solo en determinadas ocasiones se emplean bicicletas de ciclismo, se promueve así, la práctica de este deporte desde edades tempranas, teniendo su base en la abnegación y dedicación por parte de entrenadores y atletas. Aunque se trabaja siguiendo las limitadas indicaciones del programa de preparación del deportista, dejando a la iniciativa y experiencia de cada entrenador la selección del conjunto de ejercicios para fomentar y desarrollar las capacidades, coordinativas, las habilidades y destrezas a la hora de conducir la bicicleta.

El nivel que posee el ciclismo de competencia en la actualidad requiere de un trabajo arduo y sistemático que tenga como objetivo el desarrollo de las cualidades físicas de los practicantes en lo general y lo especial, desde las edades tempranas, así como, en el dominio de los elementos técnicos y tácticos del deporte, las habilidades y destrezas en lo particular de cada una de sus especialidades según refiere (Peláez Baryolo, K., 2016).

Teniendo en cuenta el desarrollo alcanzado en el ciclismo en Cuba, se hace necesario intensificar el trabajo desde el punto de vista científico en todas las esferas que guarden relación con dicha actividad en la búsqueda de nuevos métodos que conduzcan a resultados cualitativamente superiores y que los prepare para su vida personal ante las diferentes situaciones que se les presenten en la carretera o la pista.

La modalidad del ciclismo de base en las áreas deportivas dentro del combinado deportivo en los municipios, es el punto de partida para la pirámide de alto rendimiento y del desarrollo deportivo cubano. La misma tiene su origen desde que un niño comienza a montar en bicicleta hasta la edad de 14 años. Es necesario

desarrollar un trabajo con los niños y jóvenes en la iniciación del deporte del ciclismo de base, con la intención de mantener el gusto por la práctica deportiva, mantener un adecuado grado de motivación y obviar la posibilidad del abandono del deporte en las áreas deportivas. No obstante, sigue siendo una demanda el perfeccionamiento del trabajo didáctico desde edades tempranas, la masificación de su práctica en aras de la búsqueda de talentos, el desarrollo tanto de las habilidades y destrezas como de los elementos teóricos, psicológicos, técnicos y tácticos del deporte.

La descripción del problema resume una situación problemática dada por insuficiencias detectadas en el proceso de entrenamiento deportivo en el ciclismo del Combinado Deportivo No. 3 Rafael Fortum Chacón del Municipio Ciego de Ávila, siendo insuficiente el trabajo metodológico trascendiendo a que en contextos de competencia los atletas no expresan desarrollo de las habilidades técnicas relacionadas con el equilibrio en la arrancada en la partida detenida, elemento técnico no contemplado en el Programa de Preparación del Deportista de la disciplina desde tendencias contemporáneas, que modelen e integren variables físicas específicamente las capacidades condicionales (fuerza y rapidez) y las capacidades físicas condicionales generales (adaptación y cambio motor, regulación de movimientos) y las especiales (orientación, equilibrio, reacción simple y compleja, ritmo, coordinación y la anticipación).

Un conjunto de trabajos de culminación de estudios de la Licenciatura en Cultura Física y de maestrías realizados en diferentes etapas vinculados a los proyectos de investigación en el territorio, han abordado temas vinculados al ciclismo, tales como: (Salt Gómez, M.J., 2013) que aporta un Sistema para la iniciación deportiva en el ciclismo en Ciego de Ávila, (Villalba Borse, Y., 2017) refiere a un sistema de ejercicios para disminuir el estrés en la etapa, (Cervantes, Z., 2017). Aportando una metodología de enseñanza para las habilidades técnicas en la conducción de la bicicleta en el círculo de interés de ciclismo del municipio Majagua. (Echemendía, O., 2017). Argumenta una Estrategia de trabajo metodológico para desarrollar la preparación teórica del entrenador de ciclismo en Ciego de Ávila y (Cartaya Valdés, R, 2017) brinda la educación Antidoping en el Ciclismo Escolar en Ciego de Ávila.

La provincia se lleva a cabo un estudio de la selección, formación y desarrollo de los ciclistas, en el área deportiva. Contribuyendo a mejorar el proceso de iniciación deportiva, aportándole un enfoque competitivo.

Sin embargo, existe escasa bibliografía encontrado en la investigación que permitan optimizar las capacidades físicas condicionales especiales desde edades tempranas, con el propósito de perfeccionar la formación y preparación de los atletas desde las áreas deportivas hasta el alto rendimiento.

Como se aprecia, Ciego de Ávila tiene un interés por mejorar los resultados tanto en la selección, formación de atletas como en el desarrollo de los ciclistas, en el transitando por la pirámide Deportiva, desde, las áreas deportivas, la EIDE “Marina Samuel Noble” y los Centros Provinciales de Alto Rendimiento, contribuyendo así a incrementar los resultados competitivos de la provincia y la captación de atletas para el equipo nacional.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología general de la investigación se sustenta, desde los puntos de vista: filosófico, socio psicológico y pedagógico, con énfasis en el enfoque dialéctico-materialista, como método general de las ciencias y con la lógica de indagaciones teóricas, empíricas y estadísticas, apoyadas en diferentes métodos, técnicas e instrumentos, que hicieron posible la aproximación a la esencia del objeto de investigación.

Desde el punto de vista teórico, se realiza una sistematización del estudio del objeto de la investigación, que constituye un resultado que representa la contribución a la teoría en particular a la didáctica, aplicada al entrenamiento deportivo, al requerir de una concepción teórico-metodológica del proceso de enseñanza de la técnica de la arrancada en la partida detenida y concretando desde el fomento de las capacidades físicas condicionales especiales, específicamente el equilibrio, a partir de su concepción, en las habilidades para los ejercicios técnicos alternativos que hacen que el proceso didáctico sea más eficiente.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

Los resultados prácticos relacionados con la iniciación deportiva en el ciclismo en el municipio Ciego de Ávila son pocos alentadores, donde la promoción de atletas a

la EIDE “Marina Samuel Noble” en los últimos cinco años es insuficiente, en las competencias provinciales el territorio avileño no siempre ocupa los lugares cimeros, así como, en las pruebas técnicas los resultados no son positivo, estos elementos permitieron revelar que el Ciclismo en las áreas deportivas de la capital avileña necesita el mejoramiento de la concepción que se asume con relación a la iniciación deportiva, en particular la que se desarrolla en un contexto formativo-competitivo.

En una exploración realizada en el contexto del estudio, se observa que el trabajo metodológico donde participan entrenadores y directivos presenta limitaciones desde el punto de vista organizativo, no logra su carácter sistémico, y no se comporta como una actividad cooperada, por lo que es una vía no aprovechada al máximo para preparar al entrenador deportivo relacionadas con la técnica y las habilidades técnicas para su ejecución.

Es necesario mencionar, además, que en esa exploración se observa también la existencia de limitaciones de conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar los procesos de preparación del deportista específicamente en la etapa de iniciación de los atletas.

Desde el ángulo teórico-práctico de la trayectoria de este estudio, se identifican como problemáticas las siguientes: Falta de concentración en la salida, mala colocación de las bielas para la salida, incorrecta la distancia en la parada en biela, Inseguridad para romper la inercia, no mantienen el equilibrio en la arrancada a la hora de salida, no salen en línea recta (zigzag), pobre puntuación en el test pedagógico relacionado con la ejecución de los ejercicios de habilidad y destreza, no siempre se realiza correctamente el agarre del timón.

Desarrollo tanto las habilidades y destrezas como de los elementos teóricos, psicológicos, técnicos y tácticos del deporte.

Propuesta de ejercicios de equilibrio dirigidas al perfeccionamiento de la enseñanza de la técnica de la arrancada en la partida detenida en el ciclismo categoría 12-13 del Combinado Deportivo No. 3 Rafael Fortum Chacón del municipio Ciego de Ávila.

Ejercicio 1.

Nombre. Dibujar un ocho “8”



Descripción: Dibuja en el suelo dos círculos que se toquen o un lazo en forma de ocho. Una botella de agua grande es el “lápiz” perfecto ya que sólo marca el suelo temporalmente y además te servirá para hacer más ejercicios de equilibrio. Es preferible que lo hagas en un terreno plano, regular y un poco deslizante, es decir, arena seca o grava fina, por lo que el típico parque de barrio será el escenario perfecto para desarrollar tu sentido del equilibrio.

Ejercicio 2

Nombre: Andar sueltode ambasmanos



Descripción: Soltarse de ambas manos es un ejercicio útil para mejorar el equilibrio y aprender a maneja su bicicleta. Recomendamos que al principio lo practiques en una calle o el aparcamiento tranquilo, y sólo en el pavimento liso. Mantenga sus manos cerca de los manillares hasta que domine el ejercicio. Puede balancearse mediante el giro de las caderas (giro a la derecha para girar a la derecha, y viceversa). Si su bicicleta no puede montarse sin manos, o si se balancea hacia un lado, puede necesitar algún tipo de ajuste.

Ejercicio 3.

Nombre: Lo más recto posible



Descripción: De forma natural la bicicleta se va ‘cayendo’ de un lado a otro mientras va avanzando, de una manera más acentuada cuanto menor es la velocidad que llevamos. Nuestra misión es compensar esos desequilibrios con pequeños y casi imperceptibles giros de manillar hacia el lado que nos desequilibramos en cada momento, para describir una trayectoria lo más recto posible cambiamos un poco el mecanismo de control, minimizamos el movimiento de manillar y realizamos desplazamientos del cuerpo como compensación, a un lado, empujando la bici lateralmente al lado contrario. Busca un pasillo estrecho o un bordillo y recórrelo en sentido longitudinal.

La base de toda la técnica en bicicleta es el equilibrio, por eso tener un buen control de tu estabilidad va a permitir que te

sientas más seguro en todas las circunstancias.

Ejercicio 4.

Nombre: Suple



Descripción: Este se basa en mantener el equilibrio encima de la bicicleta, teniendo en cuenta el agarre durante uno o dos minutos como mínimo.

Ejercicio 5.

Nombre: Arrancada Partida detenida individual.



Descripción: Se realizarán partiendo desde 0 para la realización de estos la atleta deberá haber realizado un calentamiento previo general de 15 minutos y luego dos trabajos semidetenidos de 50metros, posterior a la pausa se preparan las bicicletas con la multiplicación con que se realizarán los trabajos.

Para iniciar se coloca la atleta detrás de la línea de inicio previo marcaje de la distancia, el mismo tendrá un tiempo de un segundo para visualizar su técnica de ejecución, parándose luego sobre las bielas faltando 3 segundos a la espera de la señal de salida donde posterior a esa señal deberá romper lo más rápido posible la inercia, imprimiéndole luego la mayor potencia de sus piernas sobre los pedales, teniendo en cuenta una adecuada técnica para realizar el tramo en menos de 10 segundos. Los atletas escuchan el conteo regresivo parándose sobre las bielas y realizará la partida rompiendo la inercia lo más rápido posible después de escuchar el silbato de salida.

Control y evaluación: A partir de los siguientes indicadores: Equilibrio. Coordinación Tiempo de reacción y Orientación.

Ejercicio 6

Nombre: Mirar hacia atrás.



Descripción: Aún si utiliza un espejo retrovisor, es importante ser capaz de mirar hacia atrás en el tráfico antes de cambiar de posición de carril: ningún espejo proporciona un campo de visión completo. Práctica este ejercicio mirando hacia atrás en una calle tranquila o sobre la línea blanca de un estacionamiento, hasta que puedas mirar hacia atrás durante un segundo sobre cualquiera de tus hombros, el izquierdo o derecho, sin zigzaguear. Orientaciones metodológicas: Es la habilidad para conducir este fundamento interviene el sentido del equilibrio de manera definitiva; además se requiere desarrollar el hábito de la visión panorámica para observar el trayecto a seguir aplicando el sentido intuitivo en aras de reacciones oportunas. Es un fundamento que se da como consecuencia de los dos anteriores, se puede mecanizar y perfeccionar.

El sistema de ejercicios expresa como resultado de la investigación científica intelectual, en ciclismo para el perfeccionamiento del proceso del equilibrio en la arrancada en la partida detenida, este tipo de enseñanza en la categoría 12-13 años de manera sistematizada. Justamente dentro de lo novedoso de esta propuesta está, que a través de su materialización y generalización, se perfecciona el desempeño de los atletas y técnicos a tono con las exigencias y cambios que se aplican en los combinados deportivos.

CONCLUSIONES

El análisis de los antecedentes históricos tendenciales sobre el proceso de entrenamiento deportivo del ciclismo demostró la necesidad de profundizar a través de la actividad científica en la contextualización de la arrancada en los ciclistas de la categoría 12-13 años masculino y femenino en el Combinado Deportivo 3 "Rafael Fortúm Chacón" de Ciego de Ávila.

Los fundamentos teóricos y metodológicos asumidos permitieron sustentar el proceso de entrenamiento deportivo del ciclismo y del conjunto de ejercicios en el orden filosófico, psicológico y en lo sociológico.

Mediante el diagnóstico se corroboró que las vías que se utilizan para optimizar el

equilibrio en la arrancada de la partida detenida en los ciclistas de la categoría 12-13 años masculino y femenino en el Combinado Deportivo 3 "Rafael Fortúm Chacón", contribuyó al perfeccionamiento de la enseñanza del Ciclismo en el municipio de Ciego de Ávila.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

CARTAYA VALDÉS, R.: *La Educación Antidoping en el Ciclismo Escolar*, Tesis de Master en Didáctica de los Deportes de Tiempos Marcas, Universidad de Ciego de Ávila, 2017.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DE CUBA: Capítulo II Derechos, Artículo 46, La Habana, 2019.

PELÁEZ BARYOLO, K.: «La enseñanza y aprendizaje de los elementos técnico-tácticos básicos del ciclista escolar en la categoría 11-12 años», *EFDeportes.com, Revista Digital*, Buenos Aires, Año 20, N° 214, marzo de 2016. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Visitado el 23/09/19

SALT GÓMEZ, M. J.: *Sistema para la Iniciación Deportiva en el Ciclismo*, Tesis de Doctora en Ciencia de los deportes de tiempos y marcas, Universidad de Ciego de Ávila, 2013.

VALDIVIA CERVANTES, Z.: *Metodología de la Enseñanza de las Habilidades Técnicas en la Conducción de la Bicicleta en el Círculo de Interés de Ciclismo del Municipio Majagua*, Tesis de Master en Didáctica de los Deportes de Tiempos y Marcas, Universidad de Ciego de Ávila, 2017.

VENEGAS ECHEMENDÍA, O.: *Estrategia de Trabajo Metodológico para Desarrollar la Preparación Teórica del Entrenador de Ciclismo*, Tesis de Master en Didáctica de los Deportes de Tiempos y Marcas, Universidad de Ciego de Ávila, 2017.

VILLALBA BORSE, Y.: *Metodología de Afrontamiento para el control del estrés en la etapa competitiva en las ciclistas de la EIDE Mariana Samuel Noble en la categoría 14-16*, Tesis Master en Didáctica de los Deportes de Tiempos y Marca. Universidad de Ciego de Ávila, 2017.