

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA APRENDER LA TÉCNICA DE LA CARRERA CONTRA RELOJ INDIVIDUAL 14-16 AÑOS MASCULINOS SYSTEM OF EXERCISES TO LEARN THE TECHNIQUE OF THE CAREER AGAINST CLOCK INDIVIDUAL 14-16 MASCULINE YEARS

Autores: Benito René Hernández Hernández¹

Mirna Riol Hernández²

Andres Serantes Pardo²

Institución: ¹Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) Provincial
Ciego de Ávila. Cuba

²Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez. Cuba

Correo electrónico: e-mail: mirnarh@sma.unica.cu

RESUMEN

Los autores consideran que el Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos, constituye el punto cardinal para dar solución a la problemática que viene incidiendo en la preparación técnica de los atletas en la citada categoría en el deporte de Ciclismo. En la actualidad se han utilizado concepciones tradicionalistas de los métodos y medios empleados en el desarrollo del proceso de entrenamiento de este deporte en la categoría escolar señalada anteriormente, lo que ha incidido negativamente en los resultados que ésta provincia ha tenido en certámenes nacionales. Dentro de los Métodos y técnicas, empleado en la presente investigación se destacan: del nivel teórico, Histórico Lógico, Analítico-Sintético, Hipotético–Deductivo, el enfoque de sistema y la modelación, nivel empírico, Observación a sesiones de entrenamiento, Entrevista a entrenadores, la medición: Grupo de discusión, Análisis de documentos y Técnicas Estadísticas y/o de procesamiento de la información, entre los métodos estadísticos se utilizó el cálculo porcentual y la estadística descriptiva, que permite desarrollar el análisis cuantitativo de los resultados de los instrumentos aplicados, como herramienta se utilizó el paquete estadístico matemático SSPS versión 11.5. Para lo cual se formuló el siguiente objetivo: Aplicar un Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos

Palabras clave: Sistema, ejercicios, Técnica, Carreras contra reloj.

ABSTRACT

The authors consider that the System of exercises to learn the technique of the career against clock individual 14-16 masculine years, constitutes the cardinal point to give solution to the problem that he/she comes impacting in the technical preparation of the athletes in the mentioned category in the sport of Cycling. At the present time traditionalist conceptions of the methods and means have been used used in the development of the process of training of this sport in the school category pointed out previously, impacted negatively in the results that this county has had in national contests. Inside the Methods and technical, employee in the present investigation stands out: of the theoretical, Historical Logical, Analytic-synthetic level, Hipotético. Deductivo, the system focus and the modelación, empiric level, Observation to sessions of training, Interviews trainers, the mensuration: Discussion group, Analysis of documents and Statistical Techniques and/or of prosecution of the information, among the statistical methods it was used the percentage calculation and the descriptive statistic that it allows to develop the quantitative analysis of the results of the applied instruments, as tool the statistical mathematical package SSPS version it was used 11.5. For that which the following objective was formulated: To apply a System of exercises to learn the technique of the career against clock individual 14-16 masculine years

Words key: Careers against clock, Exercises, System, Technique.

INTRODUCCIÓN

La enseñanza de los deportes, especialmente en sus etapas de iniciación, ha ocupado desde hace tiempo a los profesionales y a los investigadores de la educación física y deportiva. De entre las diferentes líneas de trabajo, una de ellas ha consistido en desarrollar propuestas y modelos de enseñanza que, sustentadas en una base teórica y empírica más o menos sólida, pudieran dar razón a nuevas y mejores formas de plantear el proceso de enseñanza-aprendizaje deportivo.

Con el triunfo revolucionario el 1ro de enero de 1959 y la política trazada por esta en virtud del desarrollo deportivo, se fueron creando las condiciones mínimas necesarias para el fortalecimiento sistemático y sobre base científica de la práctica de este deporte.

Se crea en 1964 la Federación Cubana de Ciclismo y se desarrolla la 1ra Vuelta a Cuba promovida por Reinaldo Paseiro.

Desde entonces, Cuba ha venido cosechando un número de resultados a nivel internacional sin precedente en el área en la que tiene mayor significación la medalla de plata obtenida por Yoanka González en el evento de Carrera por Punto en los Juegos Olímpicos Beijing, China 2008.

En el contexto avileño, se ha evidenciado un interés creciente por la práctica del ciclismo. Durante todos estos años se observa un aumento progresivo en el desarrollo del ciclismo avileño. Indiscutiblemente se fue convirtiendo en icono muy importante en el país por sus logros deportivos. Ciego de Ávila es nombrado por René Navarro y Julio Cesar Vallar por sus resultados deportivos y la participación de sus habitantes como espectadores en competencias nacionales como la Capital del Ciclismo en Cuba. En estos resultados ocupa un lugar importante la creación de la Academia Provincial de Ciclismo Roberto Castañeda.

Los autores exponen que las valoraciones y consideraciones surgidas de las investigaciones realizadas dieron a la problemática siguiente: Insuficiente empleo de la utilización de ejercicios para el aprendizaje de la técnica carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos.

De lo antes señalado se infiere que se manifiesten insuficiencia en la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos.

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante de la preparación del deportista. Durante la etapa de enseñanza se resuelven algunas tareas del dominio de una técnica como son: una adecuada estructura de los movimientos, su realización sin tensiones innecesarias, el despliegue de los mayores esfuerzos posibles, la autorrealización de los principales procedimientos en la coordinación.

En el deporte moderno la preparación técnica es uno de los componentes más importantes en la preparación de los deportistas, debido a las exigencias que cada día cobra la misma, es necesario su aprendizaje desde edades tempranas para lograr ejecuciones eficientes. Los entrenadores deben constantemente ocuparse y preocuparse no solo por estar actualizados sobre los cambios y avances que se dan

en la misma, sino por investigar y estudiar las ciencias aplicadas y analizar las tendencias a las que está sujeta. (Valdivia, 2017).

Autores como (González, A, R. 2010). (Pérez P, P, A. 2014). (Valdivia Cervantes, 2017), (Argota La O, Y. 2014), (Castillo, V, A 2014); (Venega, E, O. 2017), han abordado el entrenamiento deportivo en las categorías iniciales, lo han hecho desde diferentes aristas como la selección de talentos, la preparación teórica, el desarrollo de alguna habilidad deportiva específica o la preparación del entrenador.

Sin embargo, no se ha evidenciado un enfoque integrador del proceso de entrenamiento deportivo del ciclismo donde se fundamente desde lo didáctico y metodológico una concepción desarrolladora de dicho proceso, a partir del aprendizaje de la técnica de la carrera contra reloj individual como elemento determinante en la interrelación de los diferentes componentes pedagógicos y técnicos que intervienen en el entrenamiento deportivo del ciclismo en las categorías escolares.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos y técnicas de la investigación científica que se describen a continuación:

Analítico–Sintético, Inductivo-Deductivo, Histórico-Lógico, los de carácter empírico que se utilizaron fueron el Análisis Documental, también se realizaron observaciones, encuestas, medición, así como pre experimento, todos estos métodos y técnicas se utilizaron desde el inicio para lograr la estructuración lógica del diseño de la investigación también para realizar una revisión bibliográfica relacionada con el objeto de estudio y el campo de acción en las que se exponen los fundamentos teórico-metodológicos técnica de la carrera contra reloj individual. Permitieron la revisión de una serie de documentos que para hacer el análisis del estado actual que poseen los atletas y el nivel de conocimiento de los profesionales.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

El Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos, se estructura como un conjunto de tareas interrelacionadas entre sí, cuyo funcionamiento permite el logro de determinados objetivos de carácter instructivo, desarrollador y educativo, desde una proyección cognoscitiva y de

ejecución, en el contexto del aprendizaje de la técnica para la carrera contra reloj individual. 14-16 años masculino.

El Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos, se potencializa para la sistematización: al agrupar diferentes contenidos mediante mecanismos de integración estructural y establecer entre ellos vínculos, favorecen en el atleta la formación de sistemas de conocimientos con mayor grado de generalización en relación con la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculino.

Compleja composición: como integran varios conocimientos siempre tendrán en su composición numerosos datos e incógnitas. Muy especialmente las incógnitas pueden expresarse de forma explícita o implícita en los incisos.

Flexibilidad: por tener una estructura gramatical muy sencilla, generalmente pueden admitir modificaciones con relativa facilidad. Se les pueden incluir o eliminar aspectos mediante procesos de reformulación, pueden ser cambiados los datos, introducir nuevas condiciones o variar las incógnitas, manteniendo constante su identidad.

Integralidad: pueden cumplir simultáneamente varias funciones. Además de la función integradora, que de hecho los identifican, tienen una amplia potencialidad que va desde la función instructiva (que está presente en todas las tareas) y la educativa, hasta la función desarrolladora.

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA APRENDER LA TÉCNICA DE LA CARRERA CONTRA RELOJ INDIVIDUAL 14-16 AÑOS MASCULINOS

Acción No 1. Determinación de los objetivos generales y contenidos del Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos

Objetivo general: Contribuir al proceso de enseñanza de la técnica en la carrera contra reloj individual 14-16 años masculino, a través de la utilización de ejercicios que se agrupan en tareas como medio de autogestión del aprendizaje en practicantes de ciclismo que provoquen el interés y la motivación de educandos y especialistas.

Contenidos del sistema tareas.

1. La declaración del contenido para el sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos, las que estará en correspondencia con los objetivos y características específicas de la estructura técnica de la carrera contra reloj individual y de los alumnos objetos de la investigación.
2. La determinación del contenido del Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos, dará respuesta a la necesidad de la aplicación de una actividad específica en los diferentes momentos del proceso de entrenamiento de la citada técnica de la carrera contra reloj individual.
3. El carácter integrador del contenido está dirigido al logro de una independencia cognoscitiva de los practicantes de esta carrera y a la concepción desarrolladora del proceso de entrenamiento de la preparación técnica de la carrera contra reloj individual.
4. En correspondencia con lo antes expuesto se puede decir que el contenido del sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos presenta los aspectos revelados en la etapa de diagnóstico, de ahí que esté dirigido a elevar los siguientes parámetros

Sistema de Conocimientos:

- ✚ Contenido metodológico del proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica para la carrera contra reloj individual.
- ✚ Contenidos específicos a familiarizar y desarrollar en la categoría investigadas.
- ✚ Ejecución práctica de la carrera contra reloj individual en las edades comprendidas entre 14-16 años.

Sistemas de habilidades:

- ✚ Establecer la relación entre los temas abordados.
- ✚ Promover el mensaje educativo de cada temática.
- ✚ Determinar la intencionalidad educativa y desarrolladora del contenido de cada tema.
- ✚ Manifestar interés, disposición y motivación en cuanto a la aplicación del sistema y su objetivo

Sistema de Valores:

Los ejercicios propuestos contribuyen al sistema de valores, lo que constituye un factor importante para los especialistas y alumnos, partiendo de la importancia que estos representan en las edades estudiadas y fundamentalmente en el proceso de entrenamiento de la preparación técnica de la carrera contra reloj individual con un carácter desarrollador.

- + Patriotismo e internacionalismo.
- + Responsabilidad.
- + Honestidad.
- + Justicia.
- + Compañerismo.
- + Perseverancia.
- + Cooperación y ayuda mutua.
- + Humanismo.

Acción No 2. Determinación de las actividades de preparación teórico-práctico para la aplicación de los ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos y su forma evaluativa.

Objetivo: El investigador tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- + Que las tareas propuestas originen la motivación y la aplicación por parte de los profesores y a su vez en los atletas practicantes, por lo que deben ser flexibles, variadas, dinámicas, atractivas, novedosas, aplicables y sobre todo que garanticen la participación activa de especialistas y alumnos, fomentando la enseñanza y aprendizaje y la relación grupal.
- + El trabajo sistemático de las tareas, logrando la integración de los ejercicios y la aplicación de los mismos de forma práctica.
- + La identificación de las individualidades y su trabajo, partiendo de las particularidades y características de los atletas investigados.
- + El desarrollo del interés y motivación presente en el grupo para la práctica de los ejercicios que contribuyen a la enseñanza de la técnica de la carrera contra reloj individual, lo que favorece al grupo y a su vez propicia el intercambio de opiniones y valoraciones.

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA APRENDER LA TÉCNICA DE LA CARRERA CONTRA RELOJ INDIVIDUAL 14-16 AÑOS MASCULINOS

Etapa de ejecución.

Objetivo: Integrar el Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos.

En la presente etapa se relacionan cada una de las tareas programadas, así como su objetivo y lo que se persiguió, materializando lo antes expuesto.

Tarea # 1. Familiarización con los eventos del ciclismo de ruta (contra reloj individual)

- Es una reunión estructurada, de carácter informativo con la participación de entrenadores, especialistas y atletas retirados especialistas de esta carrera.
- La charla con entrenadores, se realiza con el objetivo de informar y dialogar sobre las características de esta carrera, así como las acciones que se ponen de manifiesto y la dinámica de las mismas; además se aborda el tema de las características socio-psicológicas que presenta la carrera.
- Esta actividad posibilita la participación espontánea de los educandos y especialistas, a partir del diálogo, el intercambio de ideas y la expresión de diversos criterios.
- Para la evaluación de esta actividad se toma en cuenta la participación oral, la valoración y calidad de las reflexiones, los criterios del grupo y la disposición de los educandos y especialistas a integrarse al proceso.

Tarea # 2. Identificación de la Técnica

- Es una reunión estructurada, de carácter informativo con la participación de entrenadores y especialistas de esta carrera, donde se describen los elementos técnicos.
- Este intercambio posibilita el empleo de técnicas para desarrollar el proceso de socialización entre el grupo, viabilizando un clima favorable dentro del mismo; logrando un intercambio entre todos los que intervienen en la actividad a partir del diálogo y la narración.
- El conversatorio permite a los atletas y especialistas nutrirse de conocimientos específicos, referidos a los elementos técnicos de la carrera contra reloj

individual en estas edades y el aumento de la motivación para la práctica de la citada carrera.

- La evaluación de esta actividad se manifiesta a partir de la participación oral de cada uno de los miembros, la valoración de los criterios y aspectos expuestos por cada uno y el nivel de profundidad en sus intervenciones.

Tarea No 3. Tormenta de Ideas.

- Es la exposición teórica de una temática y su debate colectivo, dando la posibilidad que cada individuo en el recinto pueda expresar sus ideas sobre la temática tratada; en la investigación se utiliza con el objetivo de identificar a través de situaciones problemáticas los errores más comunes en la preparación técnica de la carrera contra reloj individual que presentan los atletas de las edades objetos de estudio.
- El sistema de evaluación está en correspondencia con la participación oral.

Tarea No 4. Video debate.

- Se manifiesta a partir de la observación de un material fílmico sobre una temática específica, con un enfoque problemático que conlleve al debate, expresión de ideas y opiniones que permitan emitir juicios críticos socializadores. Es una vía que resulta novedosa, atractiva y genera motivación en los atletas.
- Para el desarrollo de la actividad se elaboró un guía de observación, que respondió a los intereses y necesidades de los investigados, la cual proporcionó información general, y a su vez originó el debate en el grupo, arribando a conclusiones que posibilitaron y fortalecieron la práctica del ciclismo, haciendo énfasis en la carrera contra reloj individual.
- Para la evaluación del video-debate se valoró la calidad de los razonamientos, además del trabajo con la guía de observación y las respuestas que se dieron a partir del diálogo.

Tarea No 5. Clase teórico- práctica.

- La reproducción teórica de los elementos técnicos de la carrera contra reloj individual.
- La ejecución práctica de los ejercicios planificados con un nivel grueso.
- Análisis de los conocimientos alcanzados por los educandos.

- Dirigir el proceso de enseñanza de la técnica de la carrera contra reloj individual, enfatizando en las características del deporte, como son: pasos para su enseñanza, enseñanza de los elementos de la técnicas y el trabajo físico específicamente, además de dar a conocer las reglas para su ejecución.

Tarea No 6. Clase teórico- práctica.

- Desarrollar habilidades físicas a partir del auto análisis del conocimiento alcanzado por los atletas.
- Desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje, haciendo énfasis en las características de la carrera contra reloj individual.
- La ejecución de las acciones técnicas, pasos para su enseñanza, enseñanza de los elementos técnicos y el trabajo físico específicamente.

Por otra parte enfatizar en el conocimiento de los procedimientos para la realización de los ejercicios de la técnica de la carrera contra reloj individual propuestos para la clase.

Tarea No 7. Clase práctica.

- Desarrollo de habilidades físicas a partir del auto análisis del conocimiento alcanzado por los atletas en la ejecución de los ejercicios de la técnica de la carrera contra reloj individual propuestos para la clase con un nivel semipúblico.
- Dirigir la formación de estereotipos dinámicos que les permitan la ejecución de los ejercicios para la enseñanza de la técnica de la carrera contra reloj individual, como son: la ejecución de la arrancada, estabilidad del ritmo de carrera en el primer tramo, viraje en U de derecha a izquierda, estabilidad del rito en el segundo tramo y arribo a la meta.

Tarea No 8. Clase práctica.

- Con la aplicación práctica de esta tarea, desarrollar habilidades físicas a partir del conocimiento alcanzado por los atletas y la adquisición de gestos técnicos obtenidos por la repetición de la misma.
- Dirigir la apropiación del conocimiento en el plano físico, es decir adquirir las habilidades necesarias para reaccionar ante las diferentes situaciones a enfrentar durante la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos y el

trabajo físico que les aportara las habilidades necesarias para vencer la distancia sin dificultad.

Tarea No 9. Clase práctica.

- Consolidación de los elementos técnicos aprendido durante la aplicación práctica de estas tareas en las cuales se desarrollaron habilidades cognitivas y físicas a partir del conocimiento alcanzado por los atletas y la modificación de gestos técnicos que poseían estos a través de la repetición de dichos elementos, necesarios para vencer los retos que les esperan a lo largo de su carrera deportiva.
- Las clases se determinan a partir de los elementos fundamentales dentro del Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos, ya que a partir de su desarrollo es que se profundiza en el trabajo de enseñanza en los atletas motivos de la investigación.
- Por ende, la evaluación se realizará a partir de la aplicación de los instrumentos y técnicas desarrolladas en la investigación, conllevando a la comparación entre la aplicación antes y después de desarrollar el sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos.

Etapas de evaluación.

Objetivo: Valorar los resultados del sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos.

Acción No 1. Evaluación a los especialistas.

- La evaluación a los especialistas se desarrolló a partir de los criterios emitidos en cada uno de los momentos que intervinieron, y se formuló a partir de la auto evaluación emitida por cada uno de ellos.

Acción No 2. Evaluación a los educandos.

- El desarrollo de la evaluación de los atletas, estuvo enmarcada en los criterios expuestos en cada uno de las acciones programadas en el Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos, finalizando esta con la aplicación de los instrumentos diseñados para esta.

En la investigación se enfatiza en los ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos, considerándose con la idoneidad necesaria para trabajar desde estas edades la enseñanza de la técnica de la carrera en este deporte.

CONCLUSIONES

Como se puede apreciar a lo largo de esta investigación, ha permitido una amplia conceptualización y definición que han abordado el entrenamiento deportivo en la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos.

En otro orden de cosas, la presente investigación permite hacer un enfoque integrador del Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos donde se fundamenta desde lo práctico y metodológico una concepción integradora de dicho proceso, a partir de la interrelación de los diferentes componentes metodológico y técnicos que intervienen en el entrenamiento deportivo del ciclismo en las categorías escolares 14-16 años masculino.

Los resultados alcanzados han permitido elaborar un Sistema de ejercicios para aprender la técnica de la carrera contra reloj individual 14-16 años masculinos, contribuyendo a la elevación del nivel técnico y metodológico de los atletas que se preparan para la carrera contra reloj individual 14-16 años masculino.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

ARGOTA LA O, Y.: *Ejercicio para desarrollar la fuerza de pierna en los atletas 12-13 años de ciclismo masculino del municipio de Majagua*, Trabajo de diploma Licenciado en Cultura Física y Deporte, Universidad Máximo Gómez Báez, Ciego de Ávila, 2014.

CASTILLO, V, A.: *Material didáctico optimizado para la preparación teórica de los niños en el círculo de interés de ciclismo*, Trabajo de diploma Licenciado en Cultura Física y Deporte, Universidad Máximo Gómez Báez, Ciego de Ávila, 2014.

GONZÁLEZ, A, R.: *Ejercicios para fortalecer la fuerza de pierna en las atletas de la categoría 13-14 de ciclismo femenino del combinado deportivo número 3 Rafael Fortun Chacón*, Trabajo de diploma Licenciado en Cultura Física y Deporte, Universidad Máximo Gómez Báez. Ciego de Ávila, 2010.

PÉREZ P, P, A.: *Alternativa de selección de talentos para el ciclismo en la ESBU José Martí, categoría 11-12 masculino*, Trabajo de diploma Licenciado en Cultura Física y Deporte, Universidad Máximo Gómez Báez, Ciego de Ávila, 2014.

VALDIVIA CERVANTES, ZULEMA: *Metodología de enseñanza de las habilidades técnicas en la conducción de la bicicleta en el círculo de interés de ciclismo municipio Majagua*, Tesis de Máster en la didáctica en los deportes de tiempo y marca, Universidad Máximo Gómez Báez, Ciego de Ávila, 2017.

VENEGA, E, O.: *Estrategia de trabajo metodológico para desarrollar la preparación teórica del entrenador de ciclismo*, Tesis de Master en didáctica de los deportes de tiempo y marca, Universidad Máximo Gómez Báez, Ciego de Ávila, 2017.