

REPRESENTACIÓN DE LA TÉCNICA DE LA REMADA Y SU REPERCUSIÓN EN LA PRÁCTICA EN ATLETAS ESCOLARES DE MATANZAS

Lic. Pablo Javier Prince Hernández ¹, Dr. C. Norma Sainz de la Torre León ²

1. *Universidad Base Náutica de Varadero, Matanzas, Cuba*
2. *Universidad de Matanzas, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

RESUMEN

Por constituir la representación de la técnica deportiva el modelo interno por el cual se guía el deportista para la ejecución de sus acciones, al presentar estas imágenes algunas dificultades, ellas se traducirán en una pobre realización de los movimientos, con la consecuente afectación en los resultados competitivos; es por ello que el presente estudio tuvo como objetivo constatar las posibles dificultades de la representación de la técnica de la remada y su repercusión en la práctica en el equipo escolar de remos cortos, categoría 13 – 15 años, de Matanzas, seleccionándose una muestra de 8 sujetos de ambos sexos de la mencionada categoría y utilizándose la medición – a través de la prueba DOEV - y la observación como método empírico, procesándose los datos obtenidos matemática y estadísticamente. Los resultados alcanzados permitieron detectar las deficiencias más importantes, para lo cual se elaboró un plan de intervención psicológica, que en la actualidad se encuentra implementándose.

Palabras claves: representación motora, verbalización, ejecución.

INTRODUCCIÓN

Los especialistas en entrenamiento deportivo de las variadas modalidades deportivas que se practican en Cuba, que son los encargados desde la base y hasta los equipos nacionales de la enseñanza y perfeccionamiento de los fundamentos técnico – tácticos de cada disciplina, se esfuerzan por planificar de forma sistemática y eficiente todas las cargas de trabajo en los diferentes mesociclos de preparación, con vista a superar los resultados anteriores y alcanzar nuevas metas. Específicamente en el Remo, a pesar del esfuerzo que realizan los entrenadores de todas las provincias del país para enseñar a sus discípulos la técnica correcta, muchos atletas de esta modalidad deportiva, particularmente los de las categorías escolares, no presentan una adecuada estructuración básica del movimiento de remada, lo cual se observa en las largas sesiones diarias y obviamente, afecta sus resultados.

En el caso particular del aprendizaje y perfeccionamiento motriz del movimiento cíclico de remada, como en cualquier otro gesto motor complejo, ocupan un lugar destacado los componentes psicoreguladores que permiten que dicha actividad se lleve a cabo con maestría y dentro de los mismos, el diagnóstico y desarrollo de la imagen del movimiento debe ocupar un lugar esencial en el trabajo de los entrenadores, ya que de la forma en que el deportista posea el modelo interno de la acción, así lo llevará a cabo en la práctica.

Si se tiene en cuenta que la representación de los movimientos deportivos comprende la comprensión del deportista de cada uno de los elementos parciales por fase, que conforman la estructura técnica, que incluye el criterio subjetivo, adecuado o inadecuado, que posee sobre cuán amplios deben ser determinados gestos motores, cuál nivel de esfuerzo les corresponde, en qué dirección y con cuál ángulo se realizan las flexiones del tronco, los desplazamientos de las extremidades, de la cabeza, etc., se puede comprender la importancia que reviste diagnosticar la calidad de dicho patrón mental en el cerebro del sujeto. Si la misma es incompleta o posee errores, ello se traducirá en deficiencias en la práctica.

El poder contar con la información precisa de cuáles aspectos de carácter subjetivo – de representación – se encuentran incidiendo en la calidad de la ejecución y el favorecer que los mismos puedan acceder a acciones concretas que permitan el desarrollo de este componente psicológico, constituye una labor de utilidad para todos aquellos licenciados en Cultura Física que desempeñan su trabajo formando a las nuevas generaciones de remeros.

Todo lo comentado tiene una repercusión concreta en los resultados competitivos, dado que los Juegos Escolares Nacionales en Cuba, no solo se premia a la embarcación que primero llegue a la meta, sino que también se valora en gran medida la calidad de ejecución técnica, lo que influye en la puntuación general, ubicando a un territorio en uno u otro lugar, atendiendo a dicho desempeño colectivo.

Es por ello que el objetivo de la investigación realizada fue *constatar las posibles dificultades de la representación de la técnica de la remada y su repercusión en la práctica en el equipo escolar de Remo, categoría 13 – 15 años, de Matanzas.*

DESARROLLO

En el Remo, la posibilidad de conseguir el máximo rendimiento de la capacidad fisiológica adquirida, depende de la técnica del remero. De poco sirve desarrollar la fuerza, la resistencia y otras capacidades condicionales, si las mismas no están al servicio de un gesto técnico correcto que permita imprimir la máxima velocidad posible al bote.

El éxito en las regatas de Remo depende, sobre todo, de la calidad técnica de la acción de remada, ya sea en la modalidad individual como de conjunto. Ello permite que el bote se traslade sobre el agua lo más rápidamente posible.

La técnica ideal de la remada ha experimentado modificaciones, a partir del inicio de esta modalidad deportiva. En la actualidad se desarrolla en el país el proceso de enseñanza desde las categorías escolares, teniendo en cuenta cinco fases: *ataque o entrada, tirada delantera, tirada media tirada final y recobro*. Las mismas deben ejecutarse con tal grado de armonía y ciclicidad, que le impriman al bote un movimiento de traslación constante y rápido.

Para que la ejecución de la técnica de remada se lleve a cabo de forma adecuada, como en todo movimiento deportivo, el atleta debe poseer cada uno de sus elementos parciales adecuadamente grabados a nivel de corteza, ya que “la acción deportiva posee tanto su *componente externo* (ejecución en el plano físico) como su *componente interno* (representación o imagen del movimiento).”

El remero, por tanto, efectúa su ejecución, no por lo que el entrenador le haya explicado y demostrado, sino por lo que haya quedado grabado en su memoria producto de estas informaciones, permitiéndole crear una guía mental que le permite regular su ejecución, en tanto que le sirve de pauta en su labor.

La representación de la técnica de los movimientos deportivos formada durante la práctica sistemática “...constituye *el modelo interno de la acción, el patrón ideal por el cual se guía el deportista durante su ejecución*. La misma se nutre de imágenes visuales de las diferentes partes de la acción y de la armonía total del movimiento, recibidas a través de las demostraciones de su entrenador y las observaciones de videos; comprende los sonidos que se emiten durante la propia acción, que quedan grabados en la memoria del deportista junto con la imagen visual; la discriminación de la intensidad de los esfuerzos musculares (propioceptivos) de cada segmento del cuerpo, así como el recuerdo de las variaciones con respecto al equilibrio; pertenece a este modelo la comprensión de la secuencia temporal de los gestos motores en orden consecutivo y aquellos que se realizan de forma simultánea; las palabras que designan los elementos de cada fase, la comprensión de la relación causa –

efecto en toda la dinámica del movimiento; el recuerdo de la sensación de contacto con los implementos, etc.

Como se observa, la representación motora es multifactorial y para educarla se precisa trabajar en sus variados aspectos.

La misma se nutre de dos tipos de información: la externa y la interna. La explicación detallada del ejercicio, la demostración eficiente y la utilización de medios auxiliares permiten ir creando una base general en el plano mental de la estructura de la acción, apoyada por el análisis más amplio en las clases teóricas de todo lo que se considere importante que el deportista deba conocer al respecto, constituye la *información externa*; ello va a influir sobre los componentes visuales, auditivos y de comprensión (lógico – verbales). La *información interna* está contenida en la experiencia que desarrolla el deportista a través de las repeticiones del ejercicio, lo cual le brindan mayor información visual y auditiva sobre la ejecución propia y a su vez, incorpora el componente propioceptivo (motor), pues nutre su imagen con el nivel de los esfuerzos que va desarrollando para lograr realizar dicha técnica. Ello también contribuye a captar los estímulos, tanto vestibulares como táctiles, que se desprenden de la acción misma. Por último, el deportista que realiza repetidamente un movimiento, le es más fácil entender su estructura, su sucesión, etc., por lo que la propia ejecución repetida favorece los mecanismos del pensamiento y el lenguaje

Por todo lo anteriormente expuesto se puede comprender que el proceso de enseñanza y perfeccionamiento de una técnica deportiva dada comprende dos aspectos esenciales: *creación y consolidación adecuada de la imagen y desarrollo de la acción en la práctica* y que cuando existen dificultades de ejecución, por lo general se constatan errores en el modelo interno del atleta, en su representación. Pero lamentablemente son pocos los entrenadores que le prestan atención a ello, centrados sobre todo en la necesidad de cumplir fielmente el volumen de cargas planificadas para la sesión, sin comprender que, de existir errores en el plano mental, lo que se logra con ello es la automatización de la ejecución incorrecta.

Para el presente trabajo, como ya se ha indicado anteriormente, se seleccionó una muestra intencional de 8 atletas de remos cortos, pertenecientes a la categoría 13 – 15 años, que entrenan diariamente en la Base Náutica de Varadero, provincia de Matanzas, integrada por 5 varones y 3 niñas, por ser los deportistas que se desarrollan su esfuerzo diario con uno de los autores del presente artículo.

Junto a los imprescindibles métodos teóricos de investigación, fueron utilizados los métodos empíricos de la medición, a través de la prueba de descripción oral con estimulación verbal (DOEV) y la observación. Dicha prueba consiste en solicitar al atleta que describa los elementos parciales que conozca, por fases de la técnica estudiada (remada), que el investigador tendrá en mano. Cada uno de dichos elementos recibe una evaluación cuantitativa de 3 (bien descrito), 2 (incompleto o con un pequeño error), 1 (mal). A aquellos

elementos que el sujeto no haya descrito por propia iniciativa, se le formulan preguntas directas, que serán evaluadas de igual forma, pero se registran en el protocolo individual en la columna de *elementos inconscientes*. Ello significa que a esos elementos parciales no le presta atención. Los aspectos de la técnica, que a pesar de que se le hayan formulado preguntas directas (estimulación verbal), el atleta no pueda responder, se evalúan de 0 y ello significa *laguna de representación*, es decir, el deportista no posee en el plano mental ese elemento parcial. La observación se llevó a cabo a la ejecución individual de la técnica de la remada, navegando el entrenador junto a sus remeros, el cual fue adjudicando semejantes valoraciones (3, 2, 1) a cada elemento parcial, atendiendo a la calidad del desempeño individual de la técnica en la práctica.

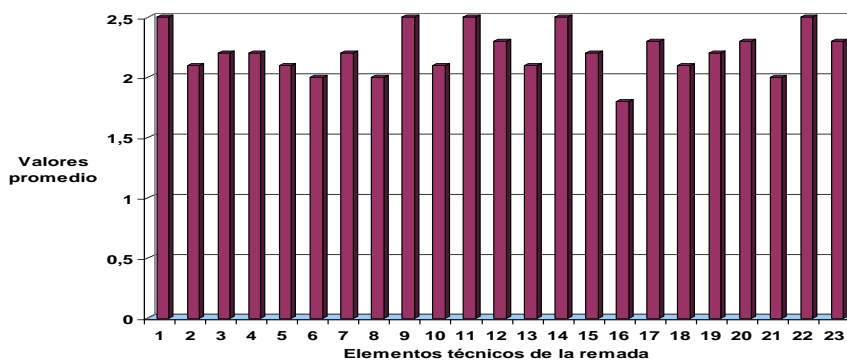
Los datos obtenidos fueron procesados matemática y estadísticamente, calculándose la sumatoria, valores promedio, valores porcentuales, rango y coeficiente de correlación Spearman.

Resultados alcanzados

A) Resultados de la descripción de la técnica de la remada por parte de los sujetos de la muestra

En la figura 1 se muestran los valores promedio obtenidos de la descripción verbal que realizaron los remeros estudiados en cada uno de los 23 elementos parciales que conforman la técnica de la remada, contemplados en el protocolo de registro de datos utilizado en la prueba DOEV. Como se observa, en todos existen deficiencias, ya que no existen valores promedio de 3.

Figura 1. Resultados de la descripción de la técnica de la remada (DOEV)



Los mejores elementos son los que alcanzan 2,5 y corresponden al 1, 9, 11, 14 y 22 y que son:

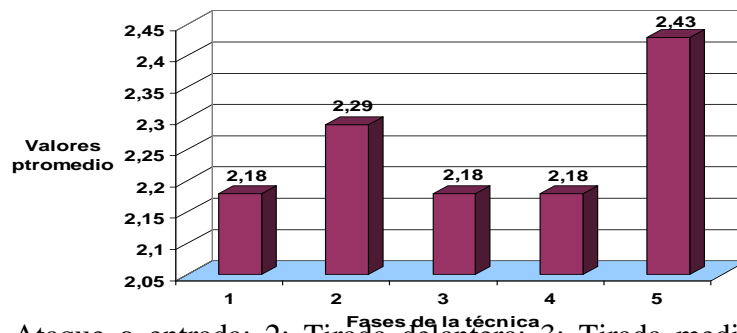
Fase	No. elemento parcial	Elementos parciales mejor representados
1	1	Comienza con el carro desplazado todo lo posible a la popa.
1	9	Halón horizontal.
2	11	Empuje de las piernas.
2	14	La parte superior del cuerpo se lleva hacia atrás.
4	22	El cuerpo comienza a preparar su ángulo de ataque.

Los que presentan mayores dificultades son los elementos parciales 6, 8 y 21, con valor promedio de 2 y sobre todo el 16, con promedio de 1,75. Los mismos son:

Fase	No. elemento parcial	Elementos parciales peor representados
1	6	Posición de hombros, cuello y cabeza con relajamiento muscular.
1	8	La presión sobre la pala se hace con una breve elevación de los miembros superiores, antes de la última fase de recuperación.
4	21	Las manos han sobrepasado la rodilla, antes de iniciar el recorrido del carro hacia popa.

Cuando se analizan estos resultados por fases de la técnica de la remada (figura 2), se obtiene que la mejor es la 5 (recobro), con un valor promedio de 2,43, mientras que la fase 1 (ataque o entrada), la 3 (tirada media) y la 4 (tirada final), son las que presentan los valores promedio más bajos

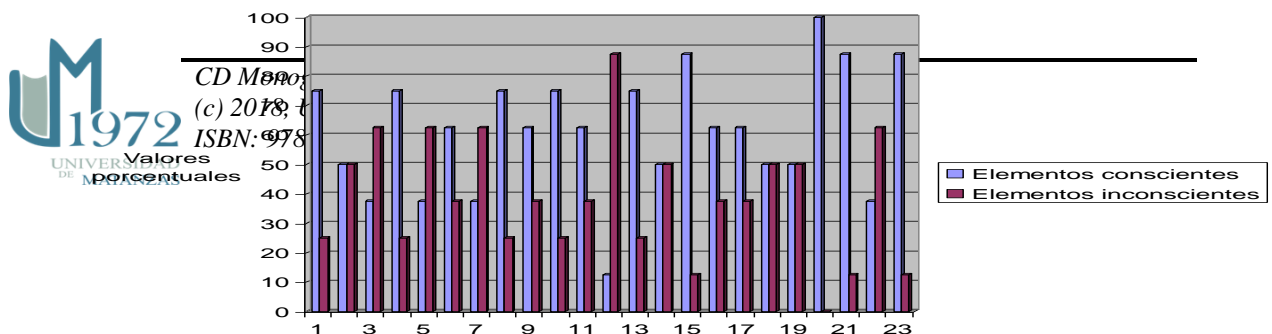
Figura 2. Valores promedio de la descripción oral de la remada por fases de la técnica



Leyenda: 1: Ataque o entrada; 2: Tirada delantera; 3: Tirada media; 4: Tirada final; 5: Recobro

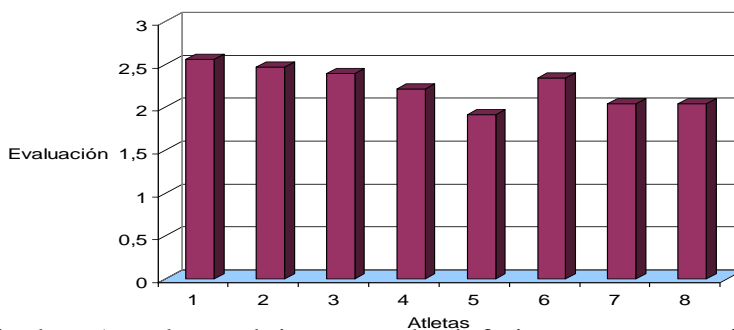
Como se explicara anteriormente, con la prueba DOEV se determina, además, los niveles de conciencia en los cuales se encuentran grabados en la memoria del deportista los elementos parciales de la técnica, o sea, el grado de atención que le presta a cada uno de estos aspectos. En la figura 3 se constata que hay elementos a los cuales todos dirigen gran atención (los describen de inmediato, sin necesidad de formularles preguntas directas), como son el 20 (100%) y el 15, 21 y 23 (87%), mientras que al elemento 12 la mayoría lo ignora (87%) y en menor medida el 3, 5, 7 y 22. De ser los mismos aspectos esenciales dentro de la técnica de la remada, se requiere llamar la atención de los deportistas al respecto.

Figura 3. Valores porcentuales del grado de conciencia por elementos parciales de la técnica de la remada



A continuación se muestran los resultados de la aplicación del DOEV por remero, lo cual puede observarse en la figura 4. Como se constata, la mejor representación de la técnica de la remada la posee el sujeto 1, con promedio personal en la descripción de los 23 elementos parciales de 2,5, que aunque manifiesta algunas deficiencias, es el más destacado del equipo en esta prueba, seguido del 2, con 2,4.

Figura 4. Valores promedio por deportista de la calidad de descripción de la técnica de remada



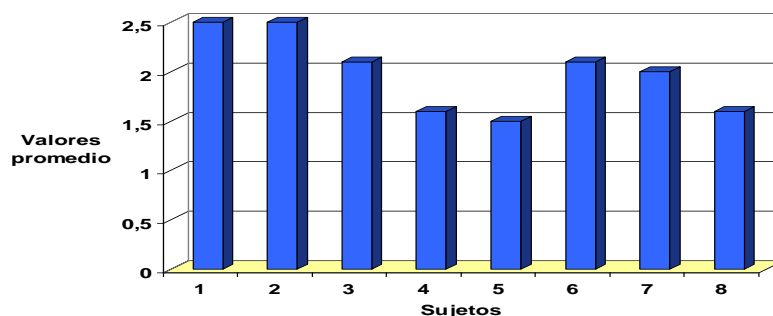
Por su parte, el atleta 5 es el que obtiene un valor inferior, en comparación con el resto, con un valor promedio en toda la estructura técnica de 1,7. Con todos, pero en especial con este último, deberá realizar el entrenador un trabajo personalizado, a fin de poder mejorar su modelo interno lo antes posible.

C) Resultados alcanzados en la observación a la calidad de ejecución de las fases de la técnica de la remada

Los resultados alcanzados del análisis en la práctica de cada uno de los remeros escolares investigados (figura 5) indica que los valores son muy similares a los obtenidos del DOEV, siendo los sujetos 1 y 2 los que mejor realizan la remada en sus embarcaciones, mientras que el 5 es el de peor desempeño práctico. El coeficiente de correlación Spearman, alcanzado entre los valores promedio individuales del DOEV y de la observación a la ejecución, brinda la cifra de 0,862286781, lo cual es muy alto e indicativo de una gran similitud entre la calidad de la representación de la técnica en cada deportista y su desempeño práctico, lo que demuestra el

papel del modelo interno, del patrón ideal del movimiento, en la regulación de las acciones del atleta, demostrándose asimismo el principio psicológico básico de la unidad entre conciencia y actividad.

Figura 5. Valores promedio del resultado de la observación a la ejecución de la remada (por sujeto de la muestra)



C) Acciones de intervención psicológica elaboradas

A fin de dar solución a las deficiencias constatadas en el estudio que se presenta y en apoyo al resto de los entrenadores de la Base Náutica de Varadero, que no han incursionado en el estudio de esta temática, se planificaron las siguientes acciones de intervención, muchas de las cuales ya se han implementado:

- Debates teóricos con los entrenadores sobre:
 - Importancia de la representación de la técnica de los movimientos deportivos.
 - Resultados del diagnóstico a la representación y la ejecución al equipo de remos cortos.
 - Necesidad de utilizar una terminología común al referirse a los elementos parciales por fases de la técnica de remada.
 - Respeto a las variables de la información de corrección de errores (contenido - con sus aspectos semánticos, métricos, estructurales y prácticos y momento – con su pre y pos - intervalo)
- Acciones con los deportistas
 - Importancia de la representación de la técnica de los movimientos deportivos.
 - Resultados del diagnóstico a la representación y la ejecución al equipo de remos cortos.

- Análisis de los elementos parciales por fase de la técnica ideal de remada.
- Análisis de videos de deportistas de elite de remos cortos a cámara lenta.

CONCLUSIONES

- El estudio de la calidad de la descripción oral de los sujetos de la muestra sobre la técnica de la remada permitió constatar la existencia de errores en el plano mental a nivel de representación, especialmente en elementos parciales de las fases 1 (ataque o entrada), 3 (tirada media) y 4 (tirada final).
- Los elementos parciales 3, 5, 7, 12 y 22 son a los que los remeros escolares estudiados le prestan menor atención, pues se encuentran grabados en el modelo interno de forma inconsciente.
- Los resultados alcanzados a través de la observación a la ejecución de la técnica estudiada en los deportistas investigados presenta una gran similitud con los valores obtenidos en la descripción oral por los mismos, ratificado por un alto coeficiente de correlación, lo que denota la relación estrecha entre modelo interno y desempeño en la práctica.
- Las acciones de intervención contempladas para dar solución a las deficiencias que se constatan en el equipo investigado permitirán mejorar en breve la imagen y la acción de la remada en los atletas y perfeccionar los recursos en este campo de los entrenadores de la Base Náutica de Varadero.

BIBLIOGRAFÍA

Abraham, A. (1998) Estudio de la representación motora en la técnica de bateo del equipo de Softbol de la ESPA de de Matanzas. Tesis de Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos. Facultad de Cultura Física de Matanzas.

Ivry, R. (1994) Repräsentationen beim motorischen Lernen. Phänomenen und Theorien En: Psychomotorik. Göttingen. 7 - 2 (11 – 16).

_____ (2003) La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla. México. Editora Siena.

_____ (2005): Temas de Psicología para entrenadores. Material de estudio de la Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos. Matanzas. Facultad de Cultura Física.

_____ (2011) Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte escolar. La Habana. Editora Deportes.



CD Monografías 2018
 (c) 2018, Universidad de Matanzas
 ISBN: 978-959-16-4235-6

_____ (2015) Representación de los movimientos deportivos. Material de estudio de la asignatura Psicopedagogía, Facultad de Cultura Física (Moddle).

Schack, T. (2013) Bewegungsrepräsentation im Sport. Sporthochschule Köhln. Sportverlag.

Wiemeyer, J. (1994): Interne Bewegungsrepräsentation. Grundlagen, Problemen y Perspektiven. Köhln. Editora bps.

Zimmer, A. C. (1991): Kognitiven Repräsentation und Techniktraining. Schondorf. Editora Hoffmann.