

MODELO ANALÍTICO PARA CORREGIR ERRORES QUE PRESENTA EL NADADOR CIEGO EN LA TÉCNICA DE CROL

Analytical model to correct mistakes that presents the blind swimmer, Crol technique.

Domingo García Santana

filialp@scu.uccfd.cu

Máster en Actividad Física en la Comunidad

Filial Universitaria de Cultura Física Palma Soriano.

Recibido: 23- 2- 2015 Aceptado: 6- 4 – 2015 **Artículo original**

RESUMEN

La pérdida de la visión es una condición que afecta la orientación y movilidad del atleta ciego en natación provocando errores en la ejecución de los movimientos. Los estudios de otras disciplinas y deportes basados en distintos enfoques metodológicos dificulta hacer correcciones y comparaciones sobre la construcción del esquema corporal del atleta ciego en el medio acuático y la eliminación de los errores técnicos en las distancias de nado; esto nos motivó a elaborar un modelo de análisis de la desviación de los fundamentos de la técnica patrón que permitiera generar y comparar resultados partiendo de un instrumento común. Se logró el desarrollo del agarre del agua, elevación de la frecuencia de movimiento y la amplitud de la brazada, el aprendizaje en la búsqueda de punto de entrada y salida de la mano, el deslizamiento antes de comenzar a nadar y la salida, además de las vueltas sencillas e influenciar sobre aspectos de conocimientos atrasados en un plazo de tiempo establecido.

PALABRAS CLAVE: modelo analítico, corrección de errores, técnica de Crol

ABSTRACT

The loss of vision is a condition that affects the orientation and mobility of the blind athlete in swimming causing errors in the execution of movements. Studies of other disciplines and methodological approaches based on different sports and comparisons difficult to make corrections on the construction of the body schema blind athlete in the aquatic environment and the removal of technical errors in the distance swimming; This motivated us to develop a model for analyzing the deviation of the basics of technical pattern that would generate and compare results from a common instrument. the development of grip water lift movement frequency and amplitude of the stroke, learning in search of point of entry and exit of the hand, the slip before swimming and output was achieved, plus simple and influence aspects of knowledge back within set time laps.

KEY WORDS: Analytical model, error correction, Crol technique

INTRODUCCIÓN

La pérdida de la visión es una condición crónica que afecta la orientación y movilidad del atleta ciego en el deporte natación y en consecuencia las causas de errores en los movimientos de la técnica de crol, lo cual exige una acertada comprensión de la corrección, como base del cumplimiento de cada fundamento del modelo patrón en el trayecto de nado.

En la actualidad existen numerosos estudios donde el resultado de la atención al individuo ciego que prevalece, es la compensación del defecto en la actividad, por ejemplo, en la Educación Física de la Enseñanza Especial, están las que promueven el desplazamiento. En el atletismo, en la misma dirección, se usan las adaptaciones de simples materiales y otras de carácter metodológico. En la natación, son evidentes, las actividades básicas que sugieren las adaptaciones al medio acuático.

No obstante, los estudios citados que evidencian el desarrollo del individuo ciego, basado en la capacidad de movimiento en la actividad deportiva, se obtienen con enfoques metodológicos diferentes, en lo que respecta a las sensaciones y percepciones dentro del agua, considerando los que desarrolla en la vida cotidiana y al contenido del instrumento de actuación en la corrección de la técnica de crol y en consecuencia, su comparabilidad con estudios similares en la construcción del esquema corporal del atleta ciego en el medio acuático y la eliminación de errores técnicos en las distancias de nado durante los entrenamientos deportivos, por lo que se aprecia la necesidad de investigación aplicada para la obtención de conocimiento específico sobre la orientación del nadador ciego en de la técnica de crol.

Estos factores nos motivaron a elaborar un modelo de análisis de la desviación de la técnica respecto al modelo patrón, que permitiera generar resultados partiendo de un instrumento común y utilizar ejercicios orientados a la eliminación de los errores que presenta el nadador ciego en la técnica de crol.

MATERIAL Y MÉTODO

Selección de la muestra

La investigación se realizó en la piscina del Combinado Deportivo No. 1 de Palma Soriano, con una muestra de un atleta ciego de 32 años de edad, que entrena con vista a los campeonatos nacionales para discapacitados ciegos, el cual recibe entre 5 y 6 sesiones de entrenamientos, según las exigencias de las etapas del macrociclo de preparación.

Metodología

- Se estableció la atención en 2 momentos: uno recogió los fundamentos relacionados con el trecho de salida y la vuelta, y el otro los relacionados con la frecuencia y amplitud de la brazada, tanto en el primer trecho de la distancia, como en el segundo trecho, hasta la llegada.
- Se determinaron días alternos a trabajar con los errores correspondientes a cada uno de los fundamentos respecto al modelo patrón. En la semana de entrenamiento de 6 días se trabajó, los

lunes, miércoles y viernes, 2 fundamentos y martes, jueves y sábado se dedicaron a los otros fundamentos técnicos.

- En las semanas que se entrenó 5 días, 3 días alternos se dedicaron a 2 de los fundamentos técnicos y 2 para los otros.
- En cada uno de los fundamentos se dirigió el entrenamiento a la solución de los errores y aplicación de los ejercicios adaptados en correspondencia con cada uno de los fundamentos técnicos.

Evaluación de la propuesta

Para la evaluación de los fundamentos técnicos se realizaron 3 controles en las semanas 4, 12 y 16.

La prueba correspondiente a cada semana del control se realizó en la distancia de 100 metros crol, donde el atleta ejecutó los movimientos técnicos correspondientes a la salida, tramo intermedio, vuelta sencilla y el tramo final, tomándose en la observación aquellos errores ocurridos durante la distancia establecida.

La evaluación se realizó sobre los criterios.

- Alto. Se manifiestan los errores en un nivel \leq al 40%.
- Medio. Se manifiesta los errores en un nivel entre el 41% - 59%.
- Bajo. Se manifiesta los errores en un nivel \geq al 60%.

Para el diseño del modelo de actuación y erradicación de los errores que presenta el nadador ciego en la técnica de crol, se estableció como pautas a seguir:

- Elaboración de un listado de fundamentos a los que atender en el tratamiento de los errores en la distancia de nado.
- Desarrollo del modelo de actuación para el tratamiento de los errores técnicos desde la óptica sensomotriz en la distancia de nado.
- Descripción del procedimiento de actuación, referente a los aspectos incidentes en la aparición de errores en la salida, en el viraje, desplazamiento y en el segundo tramo de la llegada en el trayecto de nado.
- Propuesta del plan metodológico de aplicación para llevar a cabo la corrección de errores en las distancias del trayecto de nado.

Analizando los diferentes errores que pueden observarse, como incidente en el ámbito del dominio de la técnica de crol y concernientes a las personas ciegas, se inicia la propuesta desde los beneficios que reporta el análisis del conocimiento de los fundamentos técnicos patrones, errores y los ejercicios en el modelo, que pueden reportar beneficios.

Contenido del modelo de actuación

- Duración. 14 semanas

-Objetivo general: Elevar la calidad de la técnica del atleta ciego en el crol respecto al modelo patrón en el trayecto de nado.

Descripción del modelo, respecto a la desviación en cada uno de los fundamentos de la técnica de crol:

a- Resultado débil en el trecho de salida

Errores:

-Insuficiente fuerza de impulso.

-Insuficiente deslizamiento.

-Insuficiencia de la salida del agua para comenzar a nadar.

Ejercicios para cada uno de los errores:

-Carrera en punta de pies, con asistencia de un compañero.

-Salto en la vertical desde el fondo de la piscina.

-Empuje del cuerpo con impulso asistido por un compañero en la horizontal, dentro del agua.

-Deslizamiento facilitado con liga en dirección al trayecto de nado, en agua.

b- Resultado débil en el trecho de la vuelta

Errores:

-Rebaja de la velocidad al aproximarse a la vuelta.

-Ejercicio lento del giro.

-Insuficiente fuerza de empuje.

-Defecto en la fase de deslizamiento y salida del agua.

Ejercicios para cada uno de los errores.

-Ejercicio de conteo de la brazada.

-Ejercicio reacción, tocar la pared con giro rápido por el lado de la mano que toca.

-Empuje asistido por un compañero desde la escalera.

-Deslizamiento facilitado con liga y conteo para la salida de agua.

c- Desplazamiento insuficiente en la distancia debido a baja frecuencia de movimiento.

Errores:

-Costumbre de nadar con baja frecuencia de movimiento.

-Insuficiente amplitud de la brazada.

-Insuficiencia inclinación de los hombros en la horizontal.

Ejercicios para cada uno de los errores.

-Cambio de la frecuencia de movimiento.

-Utilización de puntos fijos, considerando el largo de la brazada, delante del cuerpo y detrás, en el muslo.

-Cambio de la amplitud del recorrido de la brazada.

d- Rebaja de la frecuencia en el segundo tramo de la llegada.

Errores:

-Insuficiencia en la frecuencia de movimiento.

Ejercicios para cada uno de los errores.

-Ejercicios en series escalonadas cambiando el ritmo de los brazos y las piernas.

-Ejercicios en series escalonadas cambiando el tiempo en la distancia.

RESULTADOS

Tabla 1. Errores del nadador ciego en la técnica de Crol

Fundamentos técnicos	Diagnóstico			Semana 4			Semana 8			Semana 12		
	Ra	Rm	Rb	Ra	Rm	Rb	Ra	Rm	Rb	Ra	Rm	Rb
Trecho de salida			3			2		1				
Trecho de la vuelta			4			2		2		1		
Frecuencia de movimiento en el primer trecho			3			2		1				
Frecuencia de movimiento en el segundo trecho			1			1		1		1		
Total de errores			10			7		5		2		
% de errores			90			63		45		18		

En ninguno de los fundamentos técnicos observados en el diagnóstico se pudo alcanzar un cumplimiento equivalente a los requerimientos normativos del patrón de la técnica de crol, de ello se resalta que el atleta ciego en el 90% de los aspectos tiene error y que hay una diferencia del 30% por encima del criterio establecido, el 60% para el resultado bajo, como se expresa en la tabla 1.

En el segundo control pero con un margen menor se manifestaron errores en un 63% considerando el establecido en el criterio de evaluación como resultado bajo, no obstante se mejora respecto al primero, en los empujes en la salida, después de la vuelta y en la amplitud de la brazada.

Respecto al tercer control, de los 11 aspectos observados, el atleta, mejoró en 2 más, independientemente a los logrados en el primero, se mantiene y aumenta la frecuencia de nado al aproximarse a la vuelta y se resalta el agarre del agua, alcanzando al margen de error establecido, del 41% al 59%, al alcanzar un 45% como resultado medio considerando del total de errores.

El análisis de los fundamentos técnicos, determinación de los errores en cada uno de ellos y la aplicación de ejercicios adaptado a cada error en entrenamiento sistemático, permite presumir que la cantidad de errores debe ser menor. Esto se confirmó en nuestra investigación el atleta ciego alcanzó resultados satisfactorios; de los 11 aspectos del patrón técnico observados solo 2 quedaron en resultado medio, uno por apresurarse en el comienzo del nado y acortar la amplitud

para aumentar la frecuencia de llegada a la pared, y el otro debido lentitud en el giro en la pared; los 9 , agarre del agua, elevación de la frecuencia de movimiento y la amplitud de la brazada, tanto en el primer trecho de los 100 metros, como en el segundo, el aprendizaje en la búsqueda de punto de entrada y salida de la mano, el deslizamiento antes de comenzar a nadar y la salida y el dominio de las vueltas sencillas indican que el 18% solamente con 2 errores técnicos por debajo del 40% establecido en los criterios de valuación

CONCLUSIONES

Sobre la base del resultado obtenido, producto de la aplicación del modelo de análisis de los fundamentos patrón, se logra en el atleta ciego, la erradicación de errores en técnica de crol y se logran resultados positivos en el desarrollo real de las habilidades en la distancia de nado.

La instrumentación organizada de la intervención coincide con la necesidad oportuna de erradicar los errores que provocan la ejecución incorrecta de la técnica de crol en atletas ciegos en los tramos de competencias y aplicar ejercicios adaptado para influenciar sobre aspectos cognitivo atrasados en un plazo de tiempo establecido.

Posibilita que el atleta ciego en la piscina aprenda a resolver sus propios problemas e independencia en la distancia de nado.

BIBLIOGRAFÍA

- 1- Colado, J, C. Munuera, M. y Vidal, J. (1998). Ejercicio acuático saludable en Seminario de Aguagym y aguaerobic. Alicante, Universidad de Alicante.
- 2- Currículo Europeo sobre Actividad Física Adaptada. Prof. Herman Van Coppenolle. Bélgica. 2004.
- 3- Cuba. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. Dirección de Alto Rendimiento. (2007). Programa de Preparación del Deportista: Baloncesto, La Habana.
- 4- López Machín, R. (2000). Educación de alumnos con necesidades educativas especial. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- 5- Moreno, Juan, y Gutiérrez, M. Panorámica actual de los programas de actividad acuáticas, (II) SEAE/INFO, (30) 12 - 17. 1995.
- 6- Pascual, A. (2007). Actividad Física Adaptada en las necesidades educativas Especiales, documento mimeografiado, ISCF, Ciudad Habana.
- 7- Pérez, L. Proyecto Esperanza para los niños discapacitados. www.pesperanza.cmw.sld.cu. Camagüey-2004.
- 8- Pérez, J. El entrenamiento atlético del discapacitado visual. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 128 - Enero de 2009
- 9- Vigotsky, L. S. (1989). Obras Completas, Tomo V. Fundamentos de Defectología. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.