

La Preparación Técnica Para Pelotaris de Paleta Cuero Frontón, Categoría Sub 22 en Cuba

The Technical Preparation for Pelotaris de Paleta Cuero Frontón, Sub 22 Category in Cuba

A Preparação Técnica para Pelotaris de Paleta Cuero Frontón, Categoria Sub 22 em Cuba

Ms. C. Camilo Valdés-Frías*, 0000-0002-6127-7586

Escuela Nacional de Pelota Vasca, Cuba

Dr. C. Mélix Ilisástigui-Avilés, 0000-0002-2564-8589

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, Cuba

Dr. C. Jerry Bosque-Jiménez, 0000-0001-5978-8187

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, Cuba

camilovf85@gmail.com*

Recibido: abril/2023

Aprobado: mayo/2023

Resumen

El entrenamiento de Pelota Vasca en Cuba; específicamente la preparación técnica para pelotaris de Paleta Cuero frontón, carece de orientaciones metodológicas. Un diagnóstico señaló la limitante de que el “Programa Integral de Preparación del Deportista de Pelota Vasca” hasta el momento de la investigación, solo abarcaba hasta la modalidad del frontón cubano. Lo planteado motivó a los autores a dirigir la investigación en ese sentido, con el propósito de diseñar un programa de preparación técnica para pelotaris de Paleta Cuero frontón, categoría sub-22 de la selección nacional. Para ello se aplicaron los métodos teóricos: analítico-sintético y enfoque de sistema. Como métodos empíricos se aplicaron: la revisión de documentos, la observación, la aplicación de encuesta, entrevista, la medición y el criterio de especialista. Se aplicaron también el cálculo porcentual y la media, como procedimiento estadístico. Esta publicación explica las características fundamentales que deberían regir un programa de preparación técnica para pelotaris de Paleta Cuero frontón. Entonces, se contribuye a la actualización y completamiento del “Programa Integral de Preparación del Deportista de la Pelota Vasca en Cuba”, en sus modalidades de competición internacional. Por otro lado, se brinda a entrenadores y directivos de este deporte, una herramienta de trabajo emanada de la investigación científica, que propicia en su aplicación el perfeccionamiento del proceso de preparación técnica de los pelotaris. Como resultado: se alcanza una manera eficaz de dirigir la preparación atlética en esta especialidad; y se gana en sostenibilidad de resultados, durabilidad de los atletas e incremento del número de deportistas.

Palabras clave: Categoría Sub 22, pelota vasca, pelotari, preparación técnica, paleta cuero frontón, Programa Integral.

Summary

Basque Pelota training in Cuba; specifically the technical preparation for pelotaris of Paleta Cuero frontón, lacks methodological orientations. A diagnosis pointed out the limitation that the “Comprehensive Program for the Preparation of the Basque Pelota Athlete” until the moment of the investigation, only covered up to the modality of the Cuban fronton. What was stated motivated the authors to direct the investigation in this sense, with the purpose of designing a technical preparation program for pelotaris of Paleta Cuero frontón, under-22 category of the national team. For this, the theoretical methods were applied: analytical-synthetic and system approach. As empirical methods will be applied: document review, observation, survey application, interview, measurement and specialist criteria. Percentage and average calculation will also be applied as a statistical procedure. This publication explains the fundamental characteristics that the technical preparation program for

pelotaris of Paleta Cuero frontón cannot record. Then, it contributes to the updating and completion of the "Integral Program for the Preparation of the Athlete of Basque Pelota in Cuba", in its modalities of international competition. On the other hand, coaches and directors of this sport are provided with a work tool emanating from scientific research, which in its application favors the improvement of the process of technical preparation of pelotaris. As a result: an effective way of directing the athletic preparation in this specialty; and continue in sustainability of results, durability of athletes and increase in the number of athletes.

Keywords: Sub 22 category, Basque pelota, pelotari, technical preparation, cuerofrontón paddle, Comprehensive Program.

Resumo

Treino de Pelota Basca em Cuba; especificamente a preparação técnica para pelotaris de Paleta Cuero frontón, carece de orientações metodológicas. Um diagnóstico apontou a limitação que o "Programa Integral de Preparação do Atleta de Pelota Basca" até o momento da investigação, contemplava apenas até a modalidade do frontão cubano. O exposto motivou os autores a direcionar a investigação neste sentido, com o propósito de desenhar um programa de preparação técnica para pelotaris da Paleta Cuero frontón, categoria sub-22 da seleção nacional. Para isso, foram aplicados os métodos teóricos: abordagem analítico-sintética e abordagem sistêmica. Como métodos empíricos serão aplicados: revisão documental, observação, aplicação de pesquisa, entrevista, medição e critérios de especialistas. Também será aplicado cálculo de porcentagem e média como procedimento estatístico. Esta publicação explica as características fundamentais que o programa de preparação técnica para pelotaris de Paleta Cuero frontón não pode registrar. Em seguida, contribui para a atualização e conclusão do "Programa Integral de Preparação do Atleta de Pelota Basca em Cuba", em suas modalidades de competição internacional. Por outro lado, os treinadores e dirigentes desta modalidade dispõem de uma ferramenta de trabalho proveniente da investigação científica, que na sua aplicação favorece a melhoria do processo de preparação técnica do pelotaris. Como resultado: uma forma eficaz de direcionar a preparação atlética nesta especialidade; e continuar na sustentabilidade dos resultados, durabilidade dos atletas e aumento do número de atletas.

Palavras-chave: Categoria Sub 22, pelota basca, pelotari, preparação técnica, remo cuerofrontón, Programa Integral.

Introducción

En Cuba, la preparación técnica de los pelotaris de la Pelota Vasca en la selección nacional, se concentra y organiza en un año, entre las edades de 17 a 18 años en sus variadas especialidades. Una vez culminada su formación en el frontón cubano, el pelotari se somete a las exigencias competitivas del escenario internacional. Lo que hasta ese momento respondía a las exigencias nacionales que impone el frontón cubano, que es la base general previa de los pelotaris cubanos antes de asumir su especialidad en el equipo nacional.

La preparación técnica desde su definición, ha sido objeto de estudios científicos, los cuales han tomado como base la complejidad multifactorial de este proceso a largo plazo en la obtención de los resultados deportivos. Su definición es más amplia de lo que habitualmente se conoce, al estar presentes diversos factores que influyen sobre la capacidad de rendimiento de un deportista (Cordero *et al.*, 2023).

En los deportes de alto rendimiento, la preparación técnica adecuada es axial para el logro de resultados satisfactorios. La Pelota Vasca no está exenta de ello. “Se requiere la integración de las acciones técnicas individuales y grupales, lo cual se adquiere en la etapa de preparación técnica y se concreta en el período de competencia”. (Oberto, 2022)

Verkhoshansky (2002) expresa los conceptos de técnica deportiva y maestría técnico-deportiva. Se refiere a lo primero como “(...) sistema de movimientos organizados para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de la competición” (p. 121). En tanto, define la maestría técnico-deportiva como “(...) habilidad del atleta para aprovechar de forma efectiva su potencial motor en condiciones de entrenamiento y competición” (p. 121). La primera definición pertenece a la biomecánica y es una materia de su estudio. La segunda, más amplia y vasta por su propia composición conceptual, pertenece a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo.

Luego de interpretar ambas definiciones, se aprecia una diferencia en cuanto a las maneras de aproximarse al entrenamiento de las habilidades técnico-deportivas en dependencia del nivel alcanzado por los pelotaris.

El propio Verkhoshansky (2002) plantea que la maestría técnico-deportiva “(...) no sea un estado que pueda alcanzarse alguna vez, sino que es el resultado actualizado de un proceso ininterrumpido e interminable del movimiento, desde menos perfeccionado a más perfeccionado” (p. 122).

Es preciso entender que el perfeccionamiento de la maestría técnico-deportiva en el entrenamiento a largo plazo, reside en la búsqueda y asimilación permanentes de procedimientos motores racionales, que permitan aprovechar del mejor modo posible el creciente potencial motor del deportista.

Por su parte, Weineck (2005) propone tres etapas del entrenamiento de la técnica:

- *La primera etapa, destinada al desarrollo multilateral.* En ella, se da prioridad a la ampliación de las capacidades coordinativas y por tanto, al repertorio de movimientos y de la experiencia motora; así como a la adquisición de habilidades técnicas básicas (en la coordinación gruesa).

- *La segunda etapa de preparación general*, está dedicada al refinamiento progresivo de las técnicas deportivas, para una preparación física general.
- *La tercera etapa de preparación específica*, consolida una técnica adaptada a las posibilidades individuales, óptimas, inasequibles a las desviaciones y automatizadas, sobre la base de una preparación física específica y centrada en la disciplina concreta.

A partir de la experiencia del autor como entrenador de la selección nacional de Pelota Vasca (en particular de la especialidad de Paleta Cuero frontón), se coincide con las definiciones antes citadas. Plantea que: En paralelo a la preparación técnica, deberán desarrollarse los demás componentes de la preparación. Influirán, entre otros indicadores que tributarán al desarrollo de su desempeño técnico, la etapa en la que se encuentre el pelotari, su edad biológica, su categoría o edad deportiva.

La preparación técnica de los pelotaris en Cuba, en sus variadas especialidades de la Pelota Vasca, tiene su especificidad. En tanto se compite durante su formación básica en el ámbito nacional de forma distinta a como se compite internacionalmente. Difiere según Brontóns *et al.* (2007), a la preparación a largo plazo de los pelotaris de otros países, que se especializan tempranamente (13-15 años).

El pelotari devenido del frontón de 20 metros comienza su preparación para un mundial sub-22 en un período de corto plazo. Deberá entrenarse y adaptarse a su nueva disciplina de Paleta Cuero en solo un año, en una modalidad que no conoce ni ha practicado nunca antes y que no tiene elementos comunes con el frontón 20 metros

La Federación Cubana de Pelota Vasca y Frontón realiza sus campeonatos nacionales en la modalidad de frontón cubano o también llamadas canchas. Sus pelotaris cubanos inician su preparación en esa modalidad. A su vez, su instalación deportiva (que comúnmente se identifica como cancha), tiene 20 metros de longitud y está conformada por tres paredes: frontis, lateral, rebote.

Según el historiador Méndez (1990), el frontón cubano es autóctono de Cuba por sus prácticas en las especialidades de mano, raqueta y pala con pelota de tenis. Su existencia se ha determinado para el 5 de marzo de 1925.

Esta modalidad de 20 metros, es la que practican todos los pelotaris cubanos desde las categorías de iniciación pioneril escolar hasta la juvenil sub-19. Por otra parte, el

Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de la Pelota Vasca, solo contempla los contenidos de frontón cubano que no tiene competición internacional. Cuando el pelotari es captado por la selección nacional no está preparado en las modalidades competitivas internacionales en la categoría sub-22 y Mundial Absoluto (categoría libre de mayores).

Según Brontóns *et al.* (2007), Valdés (2013) y Labaca (2015), el caso de la especialidad de Paleta Cuero, que se practica en el frontón de 36 metros de longitud, es una especialidad con notables diferencias respecto al frontón cubano. Las dimensiones de la instalación y los implementos, son distintos: Se juega con una paleta de madera semidura de 600 gramos y una pelota forrada de cuero (tan dura como la de béisbol) de 50 gramos. Esta última, por la alta velocidad que alcanza, sobrepasa los 100 kilómetros/hora. Exige por tanto, usar medios de protección como gafas y cascos para evitar accidentes.

Lo más complejo para los pelotaris que pasan al alto rendimiento nacional en la Paleta Cuero, categoría sub-22, no es solo el cambio entre las distancias de los frontones, que ya es notable. Es el poco tiempo del que disponen, según García *et al.* (1996), para lograr el principio de transferencia de movimientos (positiva). Que en este caso debe ocurrir en solo un año para estar preparados para la primera competición internacional. A diferencia de los demás países, donde los pelotaris inician en esas condiciones en edades tempranas, se logra una especialización sobre los 15 años de edad.

A pesar del poco tiempo de formación del que disponen los pelotaris en Cuba para esta especialidad (en comparación con otros países), se debe tener una formación básica en frontón cubano y una especialización concentrada en un año para el modelo actuante. Sobre la base del trabajo científico metodológico del colectivo de entrenadores y sus diversas experiencias, este deporte ha producido los siguientes resultados deportivos: Mundiales Sub-22: plata 1992, bronce 2004; Copas del Mundo: plata 1995, oro 1999; y Mundiales Absolutos: plata 1998, bronce 2018.

Por otra parte, la revisión de documentos de carácter rector e institucional permite constatar las siguientes realidades:

- Limitaciones en el PIPD de la especialidad, ya que solo abarca la modalidad de frontón cubano.

- Las modalidades que se practican en la selección nacional (no obstante tener resultados deportivos destacados a nivel internacional), no poseen un programa técnico-metodológico que contemple la preparación de los pelotaris de acuerdo con las nuevas exigencias deportivas a las que se enfrentan.
- Empirismo y diversidad de modelos en la conducción del proceso de preparación técnica a partir de la inexistencia de documentos normativos para la preparación de los pelotaris de Paleta de Cuero.
- Poca actualización en relación a métodos, técnicas y procederes metodológicos para la preparación técnica.

Por otra parte, son ineficaces los estudios relacionados con la preparación técnica de la disciplina de Paleta Cuero para pelotaris en la categoría sub-22. Por lo que se considera necesario, según el colectivo técnico, dirigir la investigación hacia este componente de preparación deportiva: máxima prioridad en deportes de alto rendimiento. En este sentido, el Programa de Preparación Integral del Deportista de Pelota Vasca no contempla las especificidades requeridas para la preparación técnica de los pelotaris de Paleta Cuero frontón, categoría sub-22.

El **objetivo** de este artículo es describir las características fundamentales de un programa de preparación técnica de los pelotaris. Con ello, sesocializaría la manera eficaz de dirigir la preparación del deportista en esta especialidad de la Pelota Vasca. Se pretendegamar en sostenibilidad de los resultados, la durabilidad de los atletas y el incremento del número de pelotaris con resultados satisfactorios.

Muestra y Metodología

Se tuvieron en cuenta tanto los métodos teóricos (analítico-sintético y enfoque de sistema); empíricos (revisión de documentos, observaciones a entrenamientos, la aplicación de encuesta, entrevistas a entrenadores de la Federación Cubana, la medición y el criterio de especialistas) y como procedimiento estadístico: el cálculo porcentual y la media. A continuación se explica su implementación.

Revisión documental: permitió el estudio, análisis e interpretación de documentos oficiales que rigen a este deporte (Programa Integral de Preparación del Deportista),

así como bibliografía existente respecto a su teoría científica; la que hubo de complementarse con el análisis bibliográfico de la preparación técnica que implementan otros países y su relación con la escuela cubana. También propició el estudio de las diferentes descripciones existentes de la preparación técnica, según el criterio de cada autor analizado.

Entrevista: se aplicó según un orden predeterminado, con un procedimiento uniforme para todos los sujetos. Para la aplicación de esta, se crearon las condiciones indispensables de organización que posibilitaron la compartimentación de las respuestas y se tomó en cuenta lo que metodológicamente se orienta para la apertura o inicio, parte central o desarrollo y parte final o cierre de la entrevista.

El objetivo que se persiguió con la misma fue conocer la situación actual de la preparación técnica del pelotari de Paleta Cuero frontón, categoría sub-22. Lo que permitió la toma de decisiones en cuanto a la determinación de los contenidos del programa. Para esto fueron entrevistadas diez especialistas de alta competencia.

La medición: se utilizó para precisar los resultados obtenidos con la aplicación de las entrevistas a entrenadores y expertos; así como para valorar los resultados de los indicadores evaluados en la comprobación práctica del programa en los pelotaris considerados como casos en este estudio.

La viabilidad está relacionada con la aplicabilidad, pero esta se precisa más. Depende de si por las circunstancias presentes, tiene probabilidades o no de poderse aplicar. Puede ser que la propuesta sea aplicable, y con ella, obtener resultados muy satisfactorios, pero en las condiciones actuales de desarrollo de los ejecutores o por cuestiones económicas, quizás no sea viable su aplicación.

Se utilizó un *cuestionario* para la recolección de los criterios, el cual se elaboró a partir de la definición conceptual de viabilidad; por lo que primero se determinó la aplicabilidad de la propuesta (tal como se propone, parcialmente o con modificaciones) y después se precisó la viabilidad de su aplicación.

Para la *selección de los especialistas* se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos: pertenecer a la comisión técnica de Pelota Vasca, ser juez internacional, titulación académica o grado científico.

Para el procesamiento de los resultados se utilizaron como estadígrafos *el cálculo porcentual y la media*.

Se desarrolló un pre experimento, que tuvo una duración de un año, antes de comenzar a aplicar el programa de preparación técnica. Se realizaron mediciones para evaluar el estado inicial de los pelotaris: Según la experiencia del colectivo de entrenadores, se eligieron seis elementos técnicos básicos. Se inició con el saque básico, resto del saque, rebote, cruce de derecha, cruce de revés y dos paredes. Estas jugadas se evaluaron con la siguiente escala (tabla 1):

Tabla 1 Escala de evaluación de las jugadas realizadas en el pre experimento

Pelotas colocadas	Puntos
15	6
12 a 14	5
10 a 12	4
8 a 10	3
5 a 8	2
- 5	1

Fuente: Elaboración Propia

Resultados

Como resultado de la aplicación de la entrevista; y como parte del diagnóstico acerca del nivel de conocimiento sobre el estado actual del proceso de preparación técnica de los pelotaris de Paleta Cuero frontón categoría sub-22, se pudo constatar:

- Los entrevistados coinciden en que la preparación técnica para pelotaris de Paleta Cuero frontón, requiere de un enfoque integral planificado por etapas.

Incluso abordan la necesidad de que permita en apenas un año, realizar ajustes en la preparación; en correspondencia con las nuevas especificidades que enfrenta el pelotari neófito en el equipo nacional. De tal modo, lograrían transferencias de movimientos (positivas) desde la modalidad del frontón cubano (de la cual vienen), hacia la especialidad de Paleta Cuero que se practica en el frontón de 36 metros.

- En relación con las etapas de preparación, manifestaron haber usado los frontones de distintas longitudes, por los que transita el pelotari de manera gradual (los momentos de cambio han variado en la práctica de acuerdo con las particularidades del pelotari), para facilitar la adaptación a la especialidad de Paleta Cuero frontón.
- Todos los entrevistados enfatizan la importancia de unificar esos diversos aspectos de la preparación técnica, que se han incorporado indistintamente de modo empírico en el trabajo con los pelotaris. Consideran que esos ajustes deben ser contemplados en un programa que permita sistematizar y homogeneizar el trabajo (necesario nexo teoría-práctica), con el que han tributado a un resultado satisfactorio en las competencias.

Se exponen también en la tabla 2, a modo de ejemplo, los resultados del pre experimento relacionado con el elemento técnico de la prueba del saque

Tabla 2 Comportamiento de la efectividad del saque en las mediciones pretest, intermedias y postest

Test	Media	Desviación típica	CV	Mínimo	Máximo
Saque pretest	6,00	,816	13,60	5	7
Saque 2 meses	9,25	,957	10,35	8	10
Saque 5 meses	11,00	,816	7,42	10	12
Saque 8 meses	12,75	,957	7,51	12	14
Saque postest	15,00	,000	0,00	15	15

Fuente: Elaboración Propia

Se observa que hay un incremento de la media en las repeticiones realizadas; y los valores de efectividad mínimo y máximo fueron creciendo en la medida que los pelotaris asimilaban las cargas técnicas dosificadas e individualizadas. Siendo el valor máximo alcanzado para la prueba 15 y el valor mínimo 5, se muestra un ascenso en la efectividad de los saques desde el pretest hasta el postest.

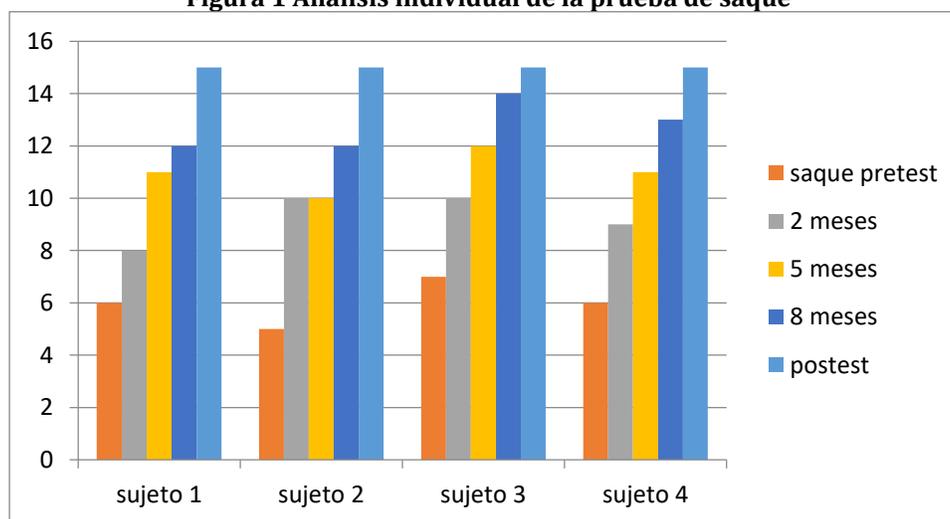
En el tiempo durante el proceso de preparación técnica hubo un aumento progresivo de la homogeneidad como lo muestra el Coeficiente de Variación.

En la medición inicial la media tiene un valor bajo lo que induce que en ese tiempo los niveles de preparación técnica son insuficientes, pues los pelotaris recién inician su preparación.

Para lograr modificaciones, ya al segundo mes comienzan los primeros pasos de acercamiento a las transferencias de movimientos del frontón cubano al frontón de 36 metros. Se dirige la preparación a la corrección de posturas y agarres de derecha y revés con tareas precisas para lograr el control deseado.

Si se observa la figura 1, se concluirá que ya al octavo mes sucedió una mejoría notable con relación al inicio debido al avance de los contenidos del programa, con relación a los valores de mínimo y máximo también se observa un ascenso paulatino en cada una de las etapas. Esta progresión se debe en gran medida a las correcciones de errores más frecuentes en etapas anteriores, por lo que se elevan los niveles de efectividad hasta su máximo valor en el postest.

Figura 1 Análisis individual de la prueba de saque



Fuente: Elaboración Propia

En el gráfico se aprecia la variabilidad del comportamiento del elemento técnico del saque de manera individual, según el momento y desarrollo de cada pelotari.

Caso 1

Inicia el pretest con niveles de efectividad bajos sobre los seis saques con cierta efectividad. Por su tendencia a golpear parado y con posturas muy rígidas, se limitan el elemento técnico (no se desarrolla con fluidez). Esto es debido a que por primera vez se encuentra con un saque a una distancia de 34 metros del frontis; y con un golpeo lateral. No tiene control debido a que el saque en la modalidad del frontón cubano se ejecuta por debajo del hombro; y en la especialidad de Paleta Cuero se verá obligado a sacar con movimientos y posturas distintas.

Ya a los dos meses, su efectividad aumenta lentamente a ocho. En parte, es debido a que sus movimientos se van familiarizándose y modificándose. Por este tiempo, ya el pelotari deberá cogerle el bote a la pelota y por lo tanto le será más cómodo reajustar sus posturas según las exigencias y objetivos de la etapa en la que se encuentre. En este test las mayores dificultades serán lograr que la pelota pique entre los números seis y siete de la pared lateral o ayuda.

A los cinco meses, ya comienzan a notarse los primeros acercamientos hacia una efectividad relativamente de acuerdo a las acciones competitivas (de once). Este sujeto ya muestra posturas con economización de movimientos, sus ángulos de salida de la pelota ahora es ajustado y por lo tanto, su empale ha mejorado.

Sobre los ocho meses, el pelotari avanza notablemente en su desarrollo: Sus niveles de efectividad llegan doce saques ejecutados correctamente. Todavía le falta mejorar detalles para que los delanteros no le resten de aire; pero sin dudas, ya en esta etapa el pelotari demuestra aceptación de los contenidos asimilados en etapas anteriores.

En el postest, el pelotari llega a un estado de economización de movimientos, y una coordinación altamente ajustada que le permiten explotar las habilidades técnicas deportivas entrenadas en las etapas anteriores. Su efectividad llega al valor máximo, por lo tanto, está listo para seguir la asimilación y perfeccionamiento de sus movimientos.

Caso 2

Comienza el pretest con deficiencias en el momento de empalar las pelotas; con valores bajos respecto al sujeto 1. Sin embargo al segundo mes, logra mejores resultados que este. Se debe a que en poco tiempo sus movimientos se ajustaron adecuadamente y comenzó a empalar las pelotas en el centro de la paleta. Lo que le permite hacer diez saques efectivos.

A los cinco meses este sujeto no logra superar lo alcanzado en el quinto mes. Sus movimientos son correctos, pero los niveles de precisión lo hacen caer en una meseta de rendimiento. En ocasiones esto ocurre, cuando los pelotaris tienen mucha fuerza y no logran controlarla: caen en una inestabilidad y pierden la confianza.

Luego de seguir el entrenamiento y asimilación de los contenidos del programa en el octavo mes, logra mejorar su efectividad a 12 pelotas. En ese momento se iguala al sujeto 1, pero en esta etapa ya están los pelotaris en el frontón de 36 metros y los contenidos están dirigidos a perfeccionar los elementos técnicos.

Ya en el momento del postest (con más tiempo para jugar partidos oficiales) llega a los niveles deseados con quince saques y la máxima efectividad.

Caso 3

Como se ilustró en el gráfico de la figura 1, es el que alcanza la máxima efectividad con siete saques en el pretest. Cuando se presencia este tipo de pelotaris, sin dudas sus movimientos técnicos se ajustan adecuadamente a la especialidad de Paleta Cuero. Por lo que va a asimilar mejor el contenido que el resto de los sujetos.

Ya a los dos meses, aumenta a diez e iguala al sujeto 2; y como consecuencia de ser un pelotari que lograr realizar muy bien la transferencia de movimientos en el quinto mes, supera al resto de los sujetos; y sus niveles de efectividad aumentan a doce saques. En este caso se está en presencia de un posible zaguero, debido a su estabilidad en este elemento técnico, que sin dudas define su posición en la cancha.

Sus golpes laterales con movimientos ajustados y precisos, hacen que en el postest logre su máxima efectividad de 15 saques. Lo diferencia del resto de los sujetos su estabilidad, precisión y economía de movimientos para lograr especializarse como zaguero natural.

Caso 4

Se logra mantener una estabilidad en todos los momentos de las pruebas efectuadas. Son sus dos últimos meses los que lo perfilan al similar al sujeto 3 para optar por ser zaguero; ya que alcanza firmeza y logra transferencia de movimientos positiva.

Discusión

Una vez diagnosticado la situación inicial, la investigación permitió establecer como aporte científico, la viabilidad del *Programa de preparación técnica del pelotari de Paleta Cuero* diseñado. De manera general, se caracteriza de la siguiente forma:

INTRODUCCIÓN

El programa de preparación técnica está dirigido a pelotaris de la categoría sub-22 de la Preselección Nacional de Pelota Vasca que comienza en la etapa de especialización profunda en la especialidad Paleta Cuero frontón. En Cuba, son las edades más tempranas que pueden comenzar a aprender a jugar Paleta Cuero. El programa está confeccionado para que los pelotaris transiten por tres frontones de 20, 30 y 36 metros. Este último, será donde competirán internacionalmente.

OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA

Desarrollar la preparación técnica de los pelotaris de Paleta Cuero frontón, categoría sub-22, en función de las habilidades motrices deportivas que permiten la transferencia de movimientos de la modalidad de 20 metros a la modalidad de 36 metros.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA

Que los pelotaris en la etapa de especialización profunda sean capaces de:

- Dominar los conocimientos y características técnicas esenciales en el desarrollo del juego de Paleta Cuero.
- Dominar el agarre del implemento y colocación dentro del frontón.
- Ejecutar los elementos básicos de la técnica de los golpes fundamentales (saque, recibo, rebote, cruces de derecha y revés) y complementarios (dos paredes, arribas de chapas, etc.)
- Desarrollar aspectos técnico-tácticos durante el juego de diferentes niveles de complejidad.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Para elaborar el programa, se asume la estructura propuesta por el Departamento Técnico Metodológico (DTM) de la Dirección de Alto Rendimiento (DAR) en el ciclo 2020-2024. Con ella, se reestructuraron los PIPD de todos los deportes, actualizados a partir de las estrategias de desarrollo de cada uno de ellos, y sobre la base del contexto de desarrollo del deporte contemporáneo en Cuba. En este caso se organizó el contenido en tres fases dentro de la etapa de iniciación (al igual que se propone para el resto de las etapas de preparación a corto plazo):

1ª fase: Enseñanza (frontón de 20 metros).

2ª fase: Consolidación (frontón de 30 metros).

3ª fase: Perfeccionamiento (frontón de 36 metros).

De tal forma, las fases incluyen:

1ª FASE: ENSEÑANZA (FRONTÓN DE 20 METROS)

Objetivo de la fase: Familiarizar al pelotari con la práctica de habilidades técnico deportivas básicas de Paleta de Cuero.

Se debe tener en cuenta que en el programa se incorporan pelotaris jóvenes que provienen de la modalidad de frontón cubano; practicantes de las especialidades de pala y raqueta con pelota de tenis. Es preferible que los nuevos practicantes de Paleta Cuero hayan jugado a un nivel elemental la especialidad de pala cubana en parejas, pues se ahorrará tiempo empleado en la enseñanza.

En esta fase se produce la adquisición de la forma inicial, o coordinación primitiva del movimiento. Se solucionan las tareas para dominar las bases de una técnica racional deportiva con la estructura correcta de la acción motora; eliminándose las tensiones excesivas. Debe lograrse en esta fase que el pelotari tenga la más exacta representación de la acción motora del elemento técnico y táctico. Además del establecimiento de los mecanismos de autocontrol y autorregulación.

Para familiarizar al pelotari se utilizarán como medios en esta fase la pelota de tenis. Se introduce además, la herramienta de juego oficial (paleta cuero) con la que competirá internacionalmente. Esta combinación es fundamental en la enseñanza, pues dominar la pelota de tenis con la paleta, permitirá un avance extraordinario en las habilidades técnicas. Logra una adaptación a nuevos agarres (derecha y revés), que tributarán a

modificar sus golpes desde diferentes zonas y ángulos de la cancha.

Es imprescindible que los pelotaris sincronicen bien sus golpes (por debajo del hombro-laterales y por encima del hombro) y pelotas de aire. Este sistema de juego será clave en esta fase

Datos generales de esta fase:

- Duración: 2 meses. (Según la asimilación del pelotari)
- Frecuencia: 5 días a la semana.
- Intensidad: 120- 140 pul/min.
- Duración de las sesiones técnicas: entre 1:00 a 1:30 horas; aumentándose hasta 3 horas a las 4 o 5 semanas de haber comenzado el programa.

2ª FASE: CONSOLIDACIÓN (FRONTÓN DE 30 METROS)

Objetivo de la fase: Mejorar las habilidades técnico-deportivas (se lleva hasta una perfección relativa).

En esta fase los pelotaris pasarán al frontón de 30 metros, el cual les permitirá relacionarse con una cancha parecida a la de 36 metros, donde competirá internacionalmente. Se mantiene la pelota de tenis y se alterna con pelotas de cuero blandas (de poco bote) más la herramienta oficial (paleta cuero). Se introduce el casco y los espejuelos protectores como componentes indispensables en la práctica de esta especialidad.

En el frontón de 30 metros, se comienza a observar que los movimientos de los pelotaris serán más armónicos. Los tantos, durarán más tiempo; por lo que esta fase será la primera aproximación en cuanto a cantidad de golpes, desplazamientos y visualización de sistemas juego a la especialidad de 36 metros. Aquí los pelotaris deben dominar los cruces (de derecha y revés) hacia el fondo de la cancha, el golpeo de aire será lo que más predomine al igual que zonas de impacto del medio del frontis hacia arriba.

Al finalizar esta etapa, los gestos técnicos y el pensamiento técnico, estarán en correspondencia con las características de las acciones competitivas de la especialidad en la cual competirán internacionalmente. En tal sentido existe una transferencia

positiva del metro 20 al metro 30; lográndose acercar a los pelotaris sin ocasionar impactos bruscos en su preparación; y respetándose los principios del entrenamiento deportivo.

Datos generales de esta fase:

- Duración: 3 meses (según la asimilación del pelotari).
- Frecuencia: 5 días a la semana.
- Intensidad: 140-160 pul/min.
- Duración de las sesiones: 3 horas.

Aclaración necesaria: La duración de las dos primeras fases es de 5 meses. Se tiene en cuenta que a los nuevos pelotaris les costará mucho trabajo aprender a coordinar de forma continua los difíciles gestos técnicos que esta especialidad requiere; y se parte de que solamente para sacar se pueden demorar 2 meses. El saque será tipo globo sobre el cuadrante número 4 del frontis.

3ERA. FASE: PERFECCIONAMIENTO (FRONTÓN DE 36 METROS)

Objetivo de la fase: Perfeccionar la condición técnica alcanzada con la máxima efectividad.

Esta última fase comienza a partir de los cinco primeros meses de haber empezado el programa. Será en la modalidad de 36 metros, especialidad Paleta Cuero, donde los pelotaris experimentarán por primera vez la cancha oficial de juego. Allí tendrán que transferir todos los movimientos aprendidos y consolidados en los frontones de 20 y 30 metros. Es ahí donde radica el arte del entrenador para poder demostrar que todo el trabajo realizado en 5 meses ha valido la pena.

Según la experiencia del autor como entrenador de la especialidad Paleta Cuero: en esta fase, los pelotaris, mediante los procedimientos mencionados, lograrán ejecutar los elementos técnicos con un grado de efectividad adecuado para el poco tiempo que llevan practicado. Lo más importante es que, los nuevos pelotaris comprenderán mejor el pensamiento técnico de juego y esto conduce a resultados deportivos, que es lo más esperado en los deportes de alto rendimiento.

Datos generales de la etapa de perfeccionamiento:

- Duración: 7 meses, para pasar a la etapa de formación general atlética.
- Frecuencia: 6 veces por semana.
- Intensidad: 160-170 pul/min
- Habilidades a mantener: Saque, recibo, rebotes, cruces de derecha, voleo de revés, dos paredes y arriba de chapa por dentro y por fuera.
- Duración de la sesión de ejercicios: 3-4 horas.

Conclusiones

- El diagnóstico probó la no existencia de orientación metodológica para la conducción de la preparación técnica de los pelotaris de Paleta Cuero frontón, categoría sub-22.
- Se elaboró el Programa Integral de Preparación del Deportista en este deporte, con una base de frontón cubano pero no en las especializaciones deportivas de este deporte. Esto condiciona la existencia de varios modelos actuantes y alto grado de empirismo en la concepción particular de cada entrenador participante en la preparación de los pelotaris de Paleta Cuero frontón.
- Se detectó una afectación en el grado de especialización, necesario para asumir los compromisos competitivos. Ello justifica la pertinencia del programa que se diseña.
- El diseño del programa se sustenta en una concepción cuyo núcleo teórico metodológico es el proceso de preparación técnica. En la estructura del programa destaca la fundamentación, objetivos, fases e indicaciones metodológicas generales para su implementación.

Referencias Bibliográficas

- Brontóns-Piqueres, J. M. y Escandón-Suárez, R. (2007). *Técnico deportivo de Pelota Vasca*.
- Brontóns-Piqueres, L. y Escandón-Suárez, K. (2007). *Técnico deportivo de Pelota Frontón 36 metros nivel I*.
- Cordero-Valdés, V.O.; Tabares-Arévalo, R. M. & Martínez-Hernández, P. A. (2023). Programa de entrenamiento funcional para lanzadores de béisbol identificados como talentos. *Arrancada*, 23(45), 18-35.

García, J.; Navarro, M. & Ruiz, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Gymnos.

Labaca-Zabala, M. L. (2015). El Xare, el Trinkete y sus portadores artesanos como Patrimonio Cultural Inmaterial (II). *RIIPAC: Revista sobre Patrimonio Cultural*, 5(6), 191-236.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5188955>

Méndez-Muñiz, A. (1990). *La Pelota Vasca en Cuba: Su evolución hasta 1930*. Editorial Científico-Técnica.

Oberto-Dinza, E. (2022). Sistema de ejercicios e indicadores para la preparación técnica de los atletas universitarios del béisbol five. *Arrancada*, 22(43), 44-62.

<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/498>

Valdés-Frías C. (2013). Programa de preparación técnica de pelotaris de xare de pelota vasca (categoría sub-22) *EFDeportes.com*, 18 (182). <http://www.efdeportes.com/>

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Paidotribo.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo.

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses

Contribución por autores

Camilo Valdés Frías: Diseño e implementación de la investigación

Mélix Ilisástigui Avilés: Redacción del informe y asesoría

Jerry Bosque Jiménez: Revisión bibliográfica del estado del arte