

Revisión

Caracterización psicopedagógica del proceso de preparación física especial en las tiradoras de fusil

Psych pedagogical characterization of the rifle shooter's special physical preparation

Yunia Oro Santana. Dirección provincial de Deportes. Granma. Cuba.

[\[yuniaoro76@nauta.cu\]](mailto:yuniaoro76@nauta.cu)

Maikel Tejeda Piñeiro. Universidad de Granma. Bayamo. Cuba.

[\[mtejedap@gmail.com\]](mailto:mtejedap@gmail.com)

Recibido: 24/08/2019 Aceptado: 20/12/2020

Resumen

Los estudios preliminares realizados en la presente investigación parten de las insuficiencias teórico-metodológicas y prácticas acentuadas en las características psicopedagógicas detectadas en el proceso de preparación física especial como componente esencial de la preparación del deportista. En el presente artículo se pretende lograr una caracterización psicopedagógica de dicho proceso, a partir del enfoque de los elementos pedagógicos y psicológicos que intervienen en el mismo. Se ofrecen elementos contentivos de observaciones y análisis a los procesos que interactúan en esta modalidad presente en los entrenamientos así como su organización en los aspectos de la pedagogía. Se parte de algunos criterios que evidencian el estudio y razonamiento de este componente de la preparación, seguido de las características fundamentales en el orden psicopedagógico. La praxis investigativa se desarrolló desde el 2017 con las tiradoras de fusil en la categoría 13-16 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) de nuestra provincia las cuales tienen como promedio de vida deportiva dos años de experiencia, espacio de la investigación, durante el cual se ha procedido a la definición de las características psicopedagógicas durante la preparación física especial de las tiradoras de fusil.

Palabras clave: preparación física especial, tiradoras de fusil, psicopedagógico pedagógicos, psicológicos

Abstract

Preliminary studies on this research began with theoretical, practice and methodological insufficiencies accentuated on the way of adapting the psych pedagogical characteristics detected on the physical preparation process as an essential component in the athlete's preparation. On this article we intent to achieve a psych pedagogical characterization during this process, starting with the psychological and pedagogical relationship on the matter. Observational elements are offered. The analysis about the processes that interact on this modality and are present during training as well as its organization on the pedagogy aspects are also boarded on this article. We begin with some criteria evidencing the study and reasoning of this preparation component, followed by the fundamental characteristics in the psych pedagogical order. The investigative praxis was developed since 2017 with the riffle shooters on the 13-16 categories in the Sports Initiation School Pedro Batista Fonseca at our province, these athletes have a sport's life average of two years of experience, research space, during we have proceed to define the psych pedagogical characteristics during the riffle shooters' special physical preparation.

Key words: special physical preparation, riffle shooters, psyches pedagogical, pedagogical, psychological.

Introducción

Como se conoce, el Tiro deportivo es un deporte altamente técnico. Entre sus características se encuentra que toda la actividad se desarrolla de forma individual, requiere de la realización de acciones físicas. El entrenamiento físico especial de estos atletas debe dirigirse al desarrollo de la resistencia estática

fundamentalmente ya que de esta depende su capacidad de enfrentamiento a sensaciones de fatiga.

La práctica del tiro con fusil, es haciendo énfasis sobre el trabajo estático. El cumplimiento de un evento tal como el 3X40 de cinco horas en condiciones de extrema tensión psíquica y física, que debe garantizar un excesivo control muscular, y con un vestuario especializado, que tiene un peso superior al normal y un fusil de un peso de siete a ocho Kg, lo que hace la tarea más agotadora y compleja. El considerable trabajo estático de los músculos que el tirador debe obviamente realizar. Esto requiere de un prolongado esfuerzo para sostener el arma durante la competencia. La fatiga excesiva y la pérdida de interés fijado en constante repetición de una acción pueden llevar a una disminución de los resultados.

Por lo expuesto anteriormente se plantea que el tirador debe darle una gran importancia a la preparación física especial, ya que de esta depende su capacidad de enfrentamiento a sensaciones de fatiga. El entrenamiento físico general y especial de estos atletas debe dirigirse al desarrollo de la resistencia especial fundamentalmente. La resistencia es considerada como la base de todas las capacidades físicas.

Al realizar búsquedas referentes a trabajos relacionados con la resistencia especial en los tiradores, se encontró que Ozolin, N. (1970), desde el punto de vista fisiológico, plantea que la resistencia se caracteriza como la capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido, como capacidad para luchar contra la fatiga.

En el proceso del entrenamiento físico para tiradores Yur'yev A. (1973) plantea que, al tirar, la resistencia especial se desarrolla primeramente por medio de completar el evento de tiro en sí mismo, al tener en cuenta dos circunstancias; primero, un alto grado de resistencia estática debe desarrollarse para asegurar la mayor estabilidad del sistema tirador - arma durante el tiro para cada disparo individual. Segundo, el tirador debe ser hábil para sostener largamente la carga estática por la duración del evento entero.

Se es consecuente con la proyección metodológica de Tejeda, M. (2015), quien crea las bases para determinar las características psicopedagógicas del competidor, sobre la base de la observación y la determinación del campo visual y los indicios sustanciales.

Por ende, si se hace un análisis crítico de cada una de estas clasificaciones se coincide con los autores antes citados al considerar que la resistencia especial constituye una dirección determinante en la obtención de altos resultados en los atletas de fusil, reseñando, además, que las indagaciones realizadas se limitan hacer referencia a las características psicopedagógicas.

El nivel actual que ha adquirido el tiro deportivo específicamente el fusil, prevalece el componente físico a la hora de obtener un resultado deportivo relevante. Este desarrollo les exige a los entrenadores estar preparados para enfrentar el entrenamiento actual con un alto grado de conocimiento de todos los aspectos referentes a las etapas de entrenamiento, así como las capacidades físicas. Por tanto, ¿se es consecuente en la preparación del tirador con las características psicopedagógicas en correspondencia con la edad? Por lo que es necesario indagar acerca de la problemática planteada durante el proceso de preparación física especial.

Desarrollo

- Características psicopedagógicas en la preparación física especial de las tiradoras de fusil.

El desarrollo y perfeccionamiento de la preparación física especial se fundamenta en un proceso pedagógico en el cual se presenta un conjunto de regularidades, leyes y principios, los cuales constituyen una especie de guía metodológica para entrenadores deportivos. Ello requiere de un basamento teórico que garantice a cada pedagogo los pasos esenciales, los aspectos que no deben violarse, para llevar a cabo un eficiente proceso de entrenamiento y desarrollo de la misma.

Pradet, M. (1999), declara, la preparación física especial tiene como objetivo el desarrollo de las cualidades físicas de manera estrecha relacionadas con la

actividad que se practica, bajo la forma más específica y mejor se adapte a las elecciones técnico-tácticas escogidas, así como a las características individuales del atleta, será conveniente poner énfasis en este período, en particular en el trabajo de los puntos fuertes. Su importancia crece durante el período precompetitivo (p.67).

El entrenamiento físico especial es una continuación del entrenamiento físico general del tirador. Este está dirigido hacia el desarrollo especializado de las cualidades físicas que conforman los eventos específicos del tiro, debe promover el desarrollo de la concentración de los grupos musculares los que cumplen el trabajo estático de mantener el cuerpo y el arma en la posición de tiro, el desarrollo de la resistencia estática especial la que está asociada con la necesidad de soportar el peso del arma por largos períodos de tiempo, y al desarrollo de cualidades especiales tales como el sentido de equilibrio "sensaciones musculares", a lo largo con fina diferenciación y coordinación de movimientos.

Ello demanda que cada acción motora sea un sistema de movimientos individuales ordenados en el espacio y el tiempo, orientado a la consecución de un fin concreto. La puesta en práctica de ese sistema en condiciones de actividad se presenta como el proceso de resolución de una tarea motora. Los ejercicios de competición y entrenamiento son todas acciones motoras, la mayoría de las cuales están organizadas de forma compleja.

En el proceso de preparación física especial, se tiene en cuenta, además, la estructura biodinámica, pues se forma como resultado del esfuerzo y constituye el producto de la adaptación del organismo a las condiciones específicas de sus interacciones externas. Por tanto, la pedagogía concentra su atención en el estudio de la actividad del educador y del educando en correspondencia con la concepción característica del proceso pedagógico. Sobre esta se elabora la teoría y la metodología de su dirección, organización y se perfeccionan el objetivo, contenido, métodos, procedimientos y los medios.

Se destaca la base orientadora de la acción en el proceso enseñanza-aprendizaje de la preparación física especial, a partir de los procesos que permiten

comprender el sistema de trabajo que debe realizarse para el desarrollo de las habilidades de planificar, controlar, su vínculo estrecho con la ejecución, y los mecanismos de carácter regulador de cada etapa, donde se analiza la calidad de la comprensión, ejecución y del resultado obtenido.

El adolescente en esta edad transita por un periodo de importantes cambios morfo fisiológicos y psicológicos. Esta constituye un estadio en la vida del ser humano, donde los cambios internos y externos producen determinada inestabilidad en su comportamiento. Dentro de la preparación psicológica se encuentran varios procesos entre ellos los cognoscitivos en los que se encuentran: sensación, percepción, atención, memoria, pensamiento, imaginación, y motivación.

Condiciones externas

- Inserción en el mundo del joven, en la vida social (multiplicidad de grupos, su influencia puede contradecirse; inserción de equipos deportivos).
- Nuevos derechos y exigencias sociales: obtención del carné de identidad, derecho al reto, incorporación a organizaciones sociales y políticas, pueden insertarse en la vida laboral, pueden ser juzgados por las leyes, pueden contraer matrimonio. Mayores exigencias traen consigo mayor número de responsabilidades y de independencia.
- Rasgos de dependencia: materialmente vive a expensas de los padres, los padres continúan librándolos de responsabilidades y resolviéndoles los problemas, Contradicción entre la independencia y la dependencia.

Condiciones internas

-Área cognoscitiva: etapa importante en el desarrollo intelectual.

Principales características de la sensopercepción

- Vinculada al pensamiento; gran capacidad de observación (percepción organizada y dirigida a un objetivo); desarrollo de percepciones especializadas en el deporte.

- La sensación es el más simple de los procesos psíquicos de reflejo de las distintas cualidades de los objetos y de los estados internos del organismo, surge durante la acción directa de los estímulos materiales sobre los órganos de los sentidos del hombre.

- La base fisiológica de las sensaciones está formada por la actividad de los analizadores, los cuales consta de:

1- Receptores, que perciben los estímulos de los aparatos nerviosos que se encuentran en la periferia del sistema nervioso central.

2- Vías nerviosas conductoras por las cuales la excitación que surge en los receptores se transmiten las zonas correspondientes de la corteza de los grandes hemisferios del cerebro del hombre.

3- Secciones corticales centrales de los analizadores, donde tiene lugar el procesamiento de las señales nerviosas de los receptores.

Las sensaciones se clasifican de la siguiente manera

1- Sensaciones que reflejan las propiedades de los objetos y fenómenos del medio exterior (exterorreceptivas). Entre ellas están: las visuales, auditivas y táctiles fundamentalmente.

2- Sensaciones que reflejan el estado de los órganos internos (interorreceptivas) como el equilibrio, aceleración.

3- Sensaciones que reflejan los movimientos de nuestro cuerpo (propioceptivas) como las sensaciones músculo-motoras.

Sensaciones visuales

El ojo es el receptor del analizador visual y uno de los órganos de los sentidos más importantes del hombre. Por medio de la vista se crean las condiciones necesarias para realizar con éxito muchos tipos de actividades. Es por esa razón que el papel de las sensaciones visuales es especialmente importante en el conocimiento del mundo.

Sensaciones auditivas

Por medio del oído, el hombre percibe el habla de otras personas. Controla muchos tipos de trabajos y sonidos afectivos o no del mundo objetivo.

Sensaciones táctiles

Estas sensaciones junto a otras, aseguran la necesaria coordinación de los movimientos. Las sensaciones muscular – motoras y las táctiles conforman el tacto. Por medio del cual la persona refleja las particularidades cualitativas de los objetos, su aspereza, densidad, también el roce del objeto con el cuerpo, el lugar y la dimensión de la porción de piel estimulada.

Sensaciones de equilibrio

La posición vertical del cuerpo humano se mantiene por medio de la sensación de equilibrio, la cual surge como resultado de la actividad funcional del analizador vestibular. Son estímulos del receptor vestibular: Las aceleraciones rectilíneas y angulares: Las fuerzas centrífugas que se desarrollan durante la aceleración y el cambio de la dirección de la fuerza de gravedad durante los desplazamientos del cuerpo en el aire.

Sensaciones musculares– motoras

Está dada por la estimulación de diferentes receptores que, a la vez, mediante el sistema nervioso central, envía la información a los distintos músculos del cuerpo para de esta forma realizar los movimientos correspondientes, por lo que se coincide con lo citado por Tejeda, M. (2015).

La percepción de los movimientos propios está integrada por percepciones y sensaciones tales como:

- a. La percepción de la posición del cuerpo y de sus diversas partes.
- b. La sensación de los esfuerzos al realizar los movimientos activos.

- c. La percepción y la representación de las proporciones de los movimientos realizados (diferenciación de la posición inicial y final de los diferentes segmentos corporales).
- d. La sensación de los cambios producidos en la correlación de las partes del aparato motor.
- e. Las sensaciones motrices constantemente cambiantes en relación con las variaciones de la longitud de las fibras musculares.
- f. Las sensaciones de pesadez del órgano motor al ejecutar movimientos de levantamiento del contrario.

La percepción y representación de la dirección del movimiento está relacionada con los cambios de posición del aparato motor en relación con todo el cuerpo, desempeñan también un importante papel de percepciones visuales, que pasan a ser las predominantes. En las formaciones de esta representación juegan un papel importante la duración del movimiento y también la representación surgida por la actividad del aparato vestibular.

Por otra parte, se consideran como características psicopedagógicas fundamentales que favorecen al desarrollo de habilidades significativas, como la toma de decisiones argumentadas, el autocontrol, la autovaloración y su resultado, elemento esencial en el perfeccionamiento de la autorreflexión, donde el atleta acepte o rechace de forma consciente sus logros y dificultades y sea capaz de reflexionar sobre su propia actividad.

Ello se adquiere durante el trabajo de enseñanza y entrenamiento tenaz, cuya base es el aprendizaje y el progreso deportivo. Estos tipos de trabajo representan un complejo proceso pedagógico que se basa en primer lugar, en la elevada actividad de las percepciones musculares-motoras y visuales del deportista.

Los eventos de tiro se caracterizan generalmente por la repetición de las mismas acciones que pueden llevar dentro del tedio, fastidioso esfuerzo lo que aburre al tirador. Cuando esto ocurre, el proceso automático y los hábitos motores no van a aumentar, pero recíprocamente, las posibilidades de sus futuros movimientos mejoran limitadamente.

Al evaluar el componente psicológico de la preparación de los tiradores cabe destacar, que un amplio grupo de contenidos de la esfera psíquica, se comprometen con el rendimiento durante el entrenamiento y competición, o sea, procesos, estados y cualidades psíquicas, las cuales responden a las exigencias físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Ello constituye el sustento de la formación de un estado óptimo de disposición psicológica para el enfrentamiento exitoso a los retos presentados en forma de obstáculos y dificultades. Por ello, una de las principales tareas de la actividad del entrenador de tiro es la formación de la voluntad en la capacidad de los tiradores y como prolongar el tiempo de concentración y de sus fuerzas psíquicas durante la ejecución del ejercicio y así lograr el éxito.

En la categoría escolar comprendida entre los trece y dieciséis años, el adolescente se encuentra inmerso en una serie de transformaciones como la actividad de estudio, su contenido y perfil. Este carácter de la enseñanza unido a la ampliación de la experiencia de los tiradores, favorece el surgimiento de un nivel superior de su actitud cognoscitiva hacia la realidad, la cual sirve de base para la aparición de intereses profesionales y deportivos.

Por ende, Castellanos, R. (2003), manifiesta: “el pensamiento teórico es un raciocinio de conceptos abstractos, que permite realizar reflexiones basadas en conceptos, elaborar hipótesis como juicios enunciados, los cuales pueden comprobar, a través de un proceso deductivo de lo general a lo particular” (p. 78).

Por tanto, vale destacar que el desarrollo intelectual en estas edades se caracteriza por tomar una serie de habilidades en el pensamiento, pues permite fundamentar sus juicios, exponer sus ideas lógicas, llegar a generalizaciones amplias, ser crítico con relación a determinada teoría y con su propio pensamiento. Utiliza formas lingüísticas del pensamiento abstracto, expresa las características adoptadas por la relación ideología y lenguaje en un nuevo nivel cualitativo del desarrollo. No obstante, estos logros aún presentan determinadas limitaciones.

Las teorías elaboradas por el adolescente son simples y en ocasiones carecen de

fundamentación y de elementos creativos. Igual, las argumentaciones dadas a sus juicios, aunque son capaces de resolver problemas vinculados o no a los contenidos de estudio, con mayor rapidez, facilidad y efectividad con respecto a los escolares primarios.

El conjunto de sensaciones músculo-motoras al ejecutar las fases técnicas, juegan su papel en la elaboración de la capacidad general de dirigir el cuerpo al cumplir las más variadas tareas motrices y constituyen la base de la coordinación correcta de los movimientos, la observancia de la correspondencia entre la posición inicial, la actividad del aparato neuromuscular, el grado de resistencia del medio y el carácter de los movimientos y acciones. En relación con esto, al aprender las fases técnicas, adquiere importancia la exigencia de efectuar el movimiento de la manera más completa, acabada y coordinada, en función del ritmo, acoplamiento, diferenciación y equilibrio en cada movimiento.

La dinámica y los cambios bruscos de posiciones, exigen el perfeccionamiento de las sensaciones de equilibrio, las cuales le permiten adaptarse y atemperarse a estas exigencias. Es necesario saber ubicarse en el lugar adecuado, adoptar la posición correcta, desde luego que esta no es solo espacial sino también temporal.

Desde otra perspectiva, la ejecución rápida y precisa está asociada con la capacidad que tienen para orientar de forma centralizada la atención, o en su defecto, distribuir estas en los diferentes componentes de su ejecución propia y de las variaciones de las ejecuciones de cada una de las fases. La concentración de la atención juega un papel importante en la penetración de aquellas intencionalidades respecto a la ejecución a realizar.

Un aspecto importante es el desarrollo volitivo. Los resultados de alto rendimiento, lo alcanzan los tiradores combativos, atletas dotados de entereza ideológica y física, gocen de tenacidad y de una voluntad indoblegable. La educación de las cualidades volitivas ocurre en el proceso de superación orientada hacia un objetivo de los diferentes obstáculos, relacionados con la utilización de los esfuerzos volitivos y con la utilización de una serie de actividades especiales para el

perfeccionamiento de sus componentes estructurales, ello requiere de un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, independencia, perseverancia, autocontrol y de otras cualidades que determinan el exitoso desenvolvimiento en la preparación deportiva.

Especial progreso se produce en la esfera moral, aún sin la presencia de una concepción del mundo, formación típica de la edad juvenil. Ello permite una reorganización en el área motivacional, una mayor estabilidad de la jerarquía de motivos y por tanto un nuevo peldaño en la conquista de la autodeterminación, como indicador esencial de la personalidad adulta desarrollada. Es importante dirigir las influencias educativas en todos los grupos sociales a los cuales se desempeña en su formación, ya que la enseñanza conduce al desarrollo y lo dirige.

Conclusiones

- La caracterización psicopedagógica permite comprender y a la vez perfeccionar el proceso de aprendizaje de la preparación física especial en los tiradores de fusil.
- El proceso de preparación física especial demanda de la preparación psicológica y técnica, una relación en sus aspectos cognitivos y volitivos, lo que influye en el éxito de altas puntuaciones en las tiradoras de fusil.

Referencias bibliográficas

1. Ozolin, N. G (1988). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Científico-Técnica. Ciudad de la Habana.
2. Colectivo Autores. (2006). *Psicología*. La Habana: Deportes.
3. Castellano, R. (2003). *Psicología. Selección de textos*. La Habana: Félix Varela.
4. Buceta, J. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Dykinson-Psic.
5. Domínguez, G. y col. (2003) *Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud*. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.

6. Tejada, M. (2015). Algunas concepciones relacionadas con la subdirección intelectual que se ponen de manifiesto durante la preparación táctica del esgrimista. *Revista Olimpia, XII (37)*, 1-10.
7. Pradet, M. (1999). *La preparación física*. INDE, Publicaciones.
8. Yur'yev A. (399p). *Original Pulevaya Sportivnaya Strelba, La traslación literal del título es Tiro Deportivo con armas de bala*). Tercer edición, revisada y aumentada, Moscú, Casa Editora Cultura Física y Deportes, 1973. 432 páginas.