

ADECUACIÓN METODOLÓGICA AL PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE TIRO CON ARCO PARA LA INICIACIÓN EN LOS COMBINADOS DEPORTIVOS(revisión)

**Methodological adaptation to the preparation program of Archery athletes for the initiation in sport
areas**

Lic. Julio César Sánchez-Márquez. Metodólogo provincial de Tiro con Arco, INDER
Provincial de Granma, jsanchezm@udg.co.cu, Cuba

Dr.C José Ezequiel Garcés-Carracedo. Profesor Titular, Universidad de Granma, Facultad
Cultura Física. jgarcesc@udg.co.cu .Cuba

MSc. Pedro Manuel García-Arias. Docente Universidad Estatal de Guayaquil. Máster en
nuevas tecnologías para la Educación pmgarcia1968@gmail.com Ecuador

Recibido: 12/02/2017 / Aceptado: 1/02/2017

RESUMEN

El presente artículo refiere la adecuación metodológica del Programa de Preparación del Deportista de Tiro con Arco, para la enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos en la iniciación deportiva, para la cual se incorporaron quince pasos metodológicos para la enseñanza de la técnica en los combinados deportivos como complemento al contenido de las unidades, los que se aplicaron en las clases de entrenamiento deportivo al grupo objeto de estudios. La población la constituye los 16 atletas de la categoría 10-12 del deporte de Tiro con Arco del combinado deportivo Siboney del municipio Bayamo, provincia Granma, de ellos se seleccionó de forma intencional una muestra de ocho atletas (cuatro varones y cuatro hembras). Se utilizaron métodos teóricos y empíricos los que permitieron fundamentar y adecuar el programa de preparación del deportista en esta disciplina, evaluar el dominio de la técnica mediante los test pedagógicos seleccionados y valorar la efectividad de la propuesta. Los resultados obtenidos mediante la experimentación demuestran un mayor aprendizaje de las técnicas en los atletas de este deporte objeto de estudio, lo cual favorecerá a una mejor preparación técnica para el ingreso en los centros de alto rendimientos.

Palabras claves: adecuación metodológica del programa, iniciación deportiva, enseñanza aprendizaje, Tiro con Arco.

ASBTRACT

This article refers to the methodological adaptation for the preparation program of Archery athletes in the teaching and learning of the technique elements for the sport initiation, fifteen methodological steps were incorporated to the technique teaching in the sport areas as a complement to the main content of the units, they were applied in the training classes to the group object of this study. The population is composed by the 16 athletes of 10-12 years old category of Archery in the sport area of Siboney in Bayamo Granma, 8 athletes were intentionally selected (4 boys and 4 girls). Empiric and theoretical methods were used that permitted to support and fit the preparation program for the athlete of this sport and to evaluate the mastery of the technique by means of pedagogical tests as well as to value the effectiveness of the proposal. The results obtained by the experimentation shows a greater learning of the techniques by the athletes of this sport as object of study; this will help for a better technical preparation to enter in the high achievement centers.

Key words: Methodological adaptation of the program, initiation of physical exercise, teaching-learning, Archery.

INTRODUCCIÓN

En el Tiro Con Arco como modalidad deportiva y recreativa, fue introducido en Cuba alrededor del año 1926, por estudiantes de los Estados Unidos. Antes del triunfo revolucionario de enero de 1959, la práctica de este deporte solo estaba en manos de unos pocos que lo practicaban en instituciones de la burguesía nacional. Aunque Cuba estuvo afiliada desde 1955 a la FITA, a través de la Unión Atlética Amateur de Cuba, no se tiene ningún dato sobre algún torneo o campeonato, tanto nacional como internacional, y solo se conocen referencia de algunos topes internos en las asociaciones que le practicaban.

Luego de la creación del INDER, es en realidad que se comienza a difundir por todo el país la práctica de esta modalidad deportiva, en nuestro país se ha instituido la participación libre de los atletas, a través de las categorías 10-12 años como iniciación, 13-15 años como escolar, 16-18 años como juvenil y la categoría social.

En Granma se practica en 8 municipios de la provincia y tiene presencia de 12 atletas en el centro de alto rendimiento provincial, lo que presupone un trabajo esmerado en la

categoría de iniciación para garantizar la estabilidad y calidad de los atletas en sentido general.

El interés del organismo INDER, como política, de alcanzar la formación integral de los atletas, expresada en las indicaciones de su presidente para el curso escolar, la necesidad de seguir perfeccionando estilos de trabajo con proyecciones teórico prácticas cada vez mejores, en función de alcanzar resultados deportivos sustentables, los informes del análisis de la preparación que destacan, dificultades para cumplir con los objetivos pedagógicos, y la conformación de esta temática como una demanda tecnológica en el deporte Tiro con Arco en la provincia de Granma, conducen a una necesidad social como investigación.

Mediante observaciones a clases en la iniciación del deporte de Tiro con Arco, la entrevista a los profesores del combinado deportivo Siboney del municipio Bayamo, provincia Granma, y la revisión del Programa de Preparación del Deportista, se pudo verificar:

En los atletas, existe deformación en la ejecución de los elementos técnicos, tales como agarran el arco, no pronan el brazo izquierdo, presionan la mano de arco y levantan el hombro, fallo de anclaje, mueven la cabeza, apuntan con el ojo derecho e inclinan la cabeza, no llevan la cuerda al centro de la nariz, limitando la efectividad del disparo, fallo de alineación, que se pierde al forzar el tiro y no logran vencer los objetivos pedagógicos en los controles realizados de forma semestral.

Los entrenadores presentan insuficiencias en el dominio de los pasos metodológicos para la enseñanza de la técnica en sus fases principales. En el desarrollo de las clases, no logran una demostración clara y convincente de los elementos técnicos a desarrollar, apreciándose deficiencias en la corrección de errores.

En el Programa de Preparación del Deportista de Tiro con arco, para las categoría 10-12, no aparece reflejado las 15 fases de los pasos metodológicos para la enseñanza de la técnica, la metodología utilizada para esta categoría, se centra en la enseñanza de los 5 elementos técnicos, soslayando el tiro con arco como un solo movimiento dinámico, evidenciándose insuficiencias en el sistema de conocimientos de los elementos técnicos básicos de esta categoría, no propiciando la metodología existente los elementos técnicos necesarios para la enseñanza de este deporte.

Por lo que surge la necesidad de realizar las adecuaciones a este programa, de manera que se potencie la enseñanza de los elementos técnicos del Tiro con Arco en la iniciación deportiva. Partiendo de ella se propone como objetivo general Adecuar la metodología del Programa de Preparación del Deportista de Tiro con Arco, para la enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos en la iniciación deportiva en los atletas del combinado deportivo de Siboney del municipio Bayamo.

La significación práctica de esta investigación, se pone de manifiesto en la propuesta de adecuación del Programa de Preparación del Deportista de Tiro con Arco, para la iniciación en los combinados deportivos

Población y Muestra

La población la constituye los ocho atletas de la categoría 10-12 del deporte de Tiro con Arco del combinado deportivo Siboney del municipio Bayamo, provincia Granma, de ellos se seleccionó de forma intencional una muestra de ocho atletas (cuatro varones y cuatro hembras), los criterios de selección estuvieron basados en los resultados de las pruebas de eficiencias físicas realizadas al inicio del curso, las mediciones antropométricas y la sistematicidad a la práctica del deporte. .

Los métodos utilizados del nivel teórico fueron: el análisis y síntesis, para la revisión bibliográfica y conocer el estado actual del problema y poder proponer la adecuación del programa. El histórico lógico, en la caracterización de la tendencia histórica del objeto de estudio y el sistémico y estructural-funcional, en el diseño del programa, mediante la determinación de sus componentes y las relaciones entre ellos, posibilitando la adecuación del Programa de Preparación del Deportista del Tiro con Arco.

Los métodos del nivel empíricos fueron: El pre-experimento, el que se aplicó a través de un diseño control mínimo con la aplicación de pre y post-test, lo cual permitió comparar la efectividad de la propuesta aplicada al grupo de estudio. La medición, posibilitó obtener el valor numérico de la magnitud que se deseó medir para comprobar como se han comportado los parámetros evaluativos, después de la aplicación del programa bajo su adecuación con la incorporación de los 15 pasos metodológicos para la enseñanza de la técnica del tiro con arco. Y la observación, la que permitió observar a los atletas en su medio natural y brindar la posibilidad de conocer su comportamiento real, sus principales

deficiencias en el dominio de la técnica y de esta forma poder aplicar los pasos metodológicos necesarios para la enseñanza de la técnica.

-Las técnicas de investigación utilizadas fueron la entrevista a los profesores y directivos de este deporte para conocer el nivel de conocimiento sobre el dominio de la enseñanza de la técnica en la iniciación deportiva y la revisión del Programa de Preparación del Deportista en el Tiro con Arco para analizar los aspectos metodológicos que aparecen para la enseñanza de la técnica en esta categoría.

La investigación se realizó en tres etapas.

La primera (de preparación y exploración) en la que se realizó el estudio bibliográfico sobre la temática investigada. La segunda etapa (de análisis del programa y elaboración de una propuesta de adecuación y la tercera etapa (de aplicación de la propuesta).

Análisis de los resultados

Como principales resultados de la investigación se logran:

▪ **La concepción teórico-metodológica que fundamentan la adecuación del Programa de Preparación del deportista del Tiro con Arco.**

En el diseño respuestas pedagógicas para las poblaciones que practican el Tiro con Arcos y en particular los atletas de la categoría 10-12 años, es preciso poseer una información básica sobre las particularidades de estos practicantes, lo cual constituye una premisa fundamental en la implementación de las adaptaciones y en particular para el Programa de Preparación del Deportista.

Este diseño requiere el cumplimiento de un algoritmo necesario como: caracterización (identificar necesidades y potencialidades), diseño de respuesta pedagógica (determinar las ayudas, apoyos, recursos, modalidades de atención e incluye las adaptaciones de acceso y del programa), implementación de respuestas pedagógicas y evaluación y control de la respuesta pedagógica (de no lograrse la satisfacción de las necesidades, iniciar el algoritmo).

La implementación científica del algoritmo de atención integral exige la elaboración de estrategias de intervención a través de un sistema de acciones dirigidas a potenciar, modificar, cambiar y reorganizar el desarrollo. Esas acciones tienen un carácter extraordinario (ayuda extra de tipo educativa, psicológica, o de otro tipo) pues responde a los principios de individualización y personalización de las respuestas pedagógicas, desde

la perspectiva de las necesidades y potencialidades. Su contenido está formado por los recursos, apoyos y ayudas que demanda cada practicante para lograr una formación integral. Los recursos pueden ser:

- Personales (profesores).
- Materiales (equipamientos, medios de enseñanza y elementos que faciliten la práctica).
- Organizativos (cambios en la organización, horarios, régimen del día, diferentes agrupamientos, nuevas ofertas de actividades).
- Programa (adaptaciones de accesos).

De estos recursos, constituye objeto de estudio en esta investigación el referido a las adaptaciones del programa. Para su implementación se hace necesario analizar los modelos de programas existentes en la Cultura Física y el Deporte. Wickenes, citado por Garcés Carracedo, J (2002), los clasifica de acuerdo con el grado de centralización o descentralización de sus componentes y en correspondencia con su elaboración y aplicación en programas cerrados y abiertos.

El autor de este trabajo considera que el modelo de programa a aplicarse en la iniciación del Tiro con Arco para la categoría 10-12 años debe ser abierto, porque ofrece la posibilidad de adaptaciones a la diversidad humana, para ajustar e individualizar el proceso de enseñanza – aprendizaje a las características de los practicantes al que va dirigido.

Cualquier persona puede requerir, en un momento determinado, de ajustes y adaptaciones del programa para acceder a la ejecución de cualquier tipo de actividad y lograr un mejor aprendizaje, considerado básico en la administración educativa.

Las respuestas a las necesidades del arquero no hay que buscarlas fuera del programa ordinario, sino que habrá que ajustar éste para compensar las dificultades y limitaciones de la edad y sexo de cada practicante e incluir las adecuaciones de las actividades de este deporte en el marco menos restrictivo posible.

Lograr el aprendizaje de la técnica, implica efectuar ajustes o modificaciones en la propuesta del programa. Estos ajustes son denominados “adaptaciones de programa”. El objetivo ha de ser atender las necesidades individuales de los practicantes, sus capacidades, intereses y motivaciones mediante las medidas de adaptación y de

diversificación del programa, que debe estar vinculado al proceso general de concreción y desarrollo del mismo, por medio de los progresivos niveles de la adecuación, lo que permite resolver determinados problemas en la enseñanza del Tiro con arco, que muchas veces son resultado de deficiencias de programas elaborados de forma general.

Las adaptaciones propiamente de programas son las modificaciones que se realizan desde la programación de objetivos, contenidos, metodologías, actividades, criterios y procedimientos de evaluación para atender las diferencias individuales en correspondencias con las necesidades y posibilidades. Dichas modificaciones pueden suponer la motivación, priorización, inclusión o eliminación de determinados elementos del programa.

Las adaptaciones pueden efectuarse en todos o en algunos elementos del programa, debiendo procederse desde las menos significativas, como la metodología, los tiempos, las actividades, los agrupamientos, hasta llegar a los prescriptivos.

Las adecuaciones de programas tienen una doble vertiente: afectan los elementos básicos (objetivos, contenidos, actividades de enseñanza y aprendizaje y evaluación), y a los elementos de acceso que facilitan su puesta en práctica (elementos personales, materiales y organizativos). No pueden tener sólo un carácter individual sino que deben abarcar ámbitos más amplios. Las características y condiciones fundamentales del proceso de adecuación del programa son:

- Partir del programa ordinario.
- Valoración amplia de los practicantes y del contexto.
- Efectuar adaptaciones lo menos significativas posibles.
- Adaptar con un criterio de realidad y de éxito.
- Realizar sus adecuaciones según las necesidades del practicante.
- La evaluación debe acompañar en todo momento el proceso de adaptación del programa.

El autor de esta investigación considera, después de haber consultado la bibliografía especializada y a los diferentes grupos de especialistas, que las adecuaciones deben estar en correspondencia con la edad y sexo de los practicantes, para así revertir las insuficiencias que presenta en el aspectos metodológico el Programa de Preparación del

Deportista de Tiro con arco, de manera que favorezca una mejor enseñanza de las técnica los futuros atletas que inician este deporte en los combinados deportivos.

Para realizar adaptaciones a la metodología es necesario conocer la forma de aprendizaje del atleta y su nivel de partida; el profesor deberá elegir aquellas estrategias de aprendizaje que resulten más apropiadas ante las particularidades de sus practicantes y priorizar el empleo de métodos que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión y la comunicación, logrando un mejor dominio de la técnica deportiva.

▪ **La Propuesta de la adecuación del Programa de Preparación del deportista de Tiro con Arco para la iniciación deportiva:**

El Programa de Preparación del deportista de Tiro con Arco para la iniciación deportiva, cuenta con los objetivos generales y específicos para la áreas deportivas, los documentos obligatorios para el control del programa de enseñanza, los elementos técnicos que constituyen las normas de ingreso para su práctica, los contenidos a desarrollar en la preparación física general y especial, los test para evaluar las cualidades físicas y las técnicas del deporte. Por lo que se puede apreciar existe en el limitaciones en las orientaciones metodológicas para el desarrollo de los contenidos que aparecen en el programa y en específico los pasos metodológicos para la enseñanza de la técnica en la preparación especial.

Por lo que se hace necesario realizar las adecuaciones al programa en el componente metodológico para la enseñanza de la técnica del Tiro con Arco El aprendizaje se basa en enseñar una correcta postura básica, evitando la corrección de los posibles defectos iniciales menores. La corrección de estos defectos se realiza después de que los principios básicos han sido bien adquiridos y aprendidos por el atleta. Las tareas principales en el nivel de inicial son: hacer comprender y asimilar al principiante lo que tiene que hacer y en lo que tiene que centrarse; informar al atleta respeto a la calidad de la ejecución actual que realiza.

Practicar esto requiere ser consciente de la técnica del tiro con arco y de sus elementos clave, los cuáles se presentan en este artículo. También necesitará saber cómo: demostrar la técnica, los gestos, la ejecución correcta, los ejercicios necesarios para adquirirla y crear situaciones que favorezcan el correcto aprendizaje.

Para la enseñanza de las técnicas del Tiro con Arco, se propone realizarlo el 15 pasos

metodológicos agrupado en cinco grupo técnicos de enseñanza: parada, posición de los hombros y tronco, anclaje y posición de la cabeza, liberación y momento después de la liberación.

Se propone en esta adecuación metodológica del programa comenzar por la parada teniendo en cuenta posiciones de las piernas y la cadera. En la enseñanza de la posición de los hombros y tronco se debe tener en cuenta que el tronco debe permanecer recto y los hombros bajos dando la sensación de una T. El anclaje debe ser profundo haciendo contacto con el mentón y la posición de la cabeza debe estar orientada hacia la diana. La liberación debe ser un movimiento continuo y fluido y el momento después de la liberación debe estar orientado hacia la diana hasta que la flecha haga contacto con la misma.

- **El resultado experimental de la aplicación del programa bajo su nueva concepción:**

Al inicio del estudio en los resultados de las pruebas técnicas evaluadas a los atletas de Tiro con Arco, se evidenciaron serios problemas en el orden técnico metodológico viéndose reflejado en que solo un 12.5 % fueron evaluados de bien un 37.5% de regular y un alarmante 50% de mal, incidiendo en los resultados alcanzados en las regular y de mal el insuficiente dominio de los elementos técnicos como la posición de los hombro y el tronco, el anclaje y posición de la cabeza, la liberación y el momento después de la liberación. Las deficiencias mencionas son causadas debido a que deformaban su correcta ejecución, por el pobre dominio de ellas, siendo la menos afectada la parada por su fácil ejecución.

La aplicación de la propuesta de la adecuación metodológica del programa, con la incorporación los quince pasos metodológicos para la enseñanza de la técnica del Tiro con Arco, se fue aplicando en los diferentes períodos del curso 2014-2015 teniendo en cuenta el vencimiento de los objetivos pedagógicos, a partir de la estrategia de trabajo individual y colectiva, de acuerdo a las posibilidades y potencialidades de los atletas para el logro del aprendizaje de las técnicas del deporte

Los resultados alcanzados luego de implementar la propuesta se evidenció un incremento de un 50% de los atletas evaluaron de bien, una disminución de 25% de regular y un 25% de mal, apreciándose un mayor dominio de las técnicas de la parada, Anclaje, posición de la cabeza y la Liberación. Se debe que continuar perfeccionando las técnicas

de la posición de los hombros, el tronco y momento después de la liberación ya que son las de mayor complejidad para su ejecución.

Con los resultados alcanzados, se evidencia una vez más, la efectividad de la propuesta aplicada al grupo de estudio, en los que se tomaron como base las deficiencias individuales y la individualización en el tratamiento durante el desarrollo de las clases teniendo en cuenta la dosificación de los pasos metodológico en correspondencia con las posibilidades reales de los atletas y con el diagnóstico dinámico y sistemático realizado durante todo el curso, lo que permitió que logaran un mayor desarrollo de la técnicas deportivas.

CONCLUSIONES

Los principales resultados obtenidos en esta investigación estuvieron dados en la fundamentación teórico-metodológica de la adecuación del Programa de Preparación del deportista del Tiro con Arco, su propuesta con la incorporación de los 15 pasos metodológicos y en el resultados alcanzados con su implementación, lo que permitió un mayor aprendizaje de las técnicas en los atletas objetos de estudio, lo cual favorecerá una mejor preparación para el ingreso en los centros de alto rendimientos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Addine Fernández, F. (1999). Diseño y desarrollo curricular. La Habana, Editorial IPLAC.
2. Blázquez, D (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Ediciones Martínez Roca, S.A. España.
3. Bompa Tudor, O (1983). Theory and Methodology of training: The key of athlete's performance. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
4. Colectivo de Autores (2012). Manual para Entrenadores Nivel 1, FITA EASTON Arrow Chart. USA. (CD).
5. Diachkov, V. M. (1989). El perfeccionamiento de la maestría técnica de los deportistas. Moscú, Editorial Cultura Física y Deportes.
6. Forteza, A. y A. Ranzola. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica, La Habana, Cuba.

7. Fita Coach (2005). Manual para entrenadores Nivel: 1,2,3 (CD). Federación Internacional de Tiro con Arco. Lausana. Suiza.
8. Garcés Carracedo, José. (2002). Adecuación del programa de educación física para niños con necesidades educativas especiales de tipo intelectual. Tesis de maestría. Ciudad de La Habana, ISCF.
9. Grosser, M; Neumaier, A (1986). Técnica del entrenamiento. Ed. Martínez Roca Barcelona.
10. Jiménez Álvarez, E (1988) Tiro con Arco Técnica mecánica y planificación de entrenamiento. Editorial Esteban Sanz Martínez.
11. Jiménez Castañet Tamara, José M Gutiérrez (2016) Programa de Preparación del Deportista. La Habana, Editorial Científico.
12. López Rodríguez, Alejandro. (2003). El proceso de enseñanza aprendizaje de Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo. Ciudad Habana, Editorial Deporte
13. Sánchez Ángel y José M Gutiérrez (2013). Programa de Preparación del Deportista. La Habana, Editorial Científico.