

III CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES



“DESARROLLO PROFESIONAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA”

PROGRAMA

**Del 9 al 13 de noviembre de 2009
Palacio de Convenciones de La Habana Cuba**

Estimado(a) colega:

*El Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, actual Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, y el Instituto Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación de la República de Cuba, principales organizadores de la **III Convención AFIDE 2009**, se complacen en darles la más cordial bienvenida a Cuba.*

Después de dos exitosas ediciones, se ha logrado una madurez y un espacio reflexivo, comprometido y multidisciplinario, y además, dedicado a la discusión de los tópicos más variados que permiten un crecimiento tanto en alcance temático como en proyección. En esta ocasión, el tema central es: “Desarrollo profesional, actividad física y calidad de vida”.

*El objetivo del evento es propiciar el intercambio, promoción y divulgación de experiencias y resultados de las investigaciones en las áreas de las ciencias aplicadas a la Actividad Física y el Deporte, la formación de profesionales, su gestión y dirección, así como la utilización del tiempo libre. **AFIDE 2009** aspira, igualmente, a promover el desarrollo sostenible con el fin del mejoramiento de la calidad de vida.*

Para Cuba constituye un placer y un privilegio recibirlos a ustedes, delegados de diferentes países y regiones del mundo.

El Comité Organizador, así como todos los miembros de la delegación cubana, estamos seguros de que este encuentro será propicio para estrechar aún más los lazos de colaboración ya existentes, y para que surjan otros, encaminados a la integración de esfuerzos comunes en la noble y humana tarea de contribuir al bienestar de nuestros pueblos.

Éxitos a todos, y les deseamos una grata estancia en la histórica Ciudad de La Habana.

Comité Organizador

Distinguished colleagues:

*The Higher Institute of Physical Education “Manuel Fajardo”- known nowadays as the University of Physical Culture and Sports Sciences and the National Institute of Sports, Physical Education and Recreation of the Republic of Cuba, the two main organizers of this 3rd **Convention “AFIDE 2009”**, are pleased to bid you the warmest welcome to our country.*

After two successful editions, we have gained more experience and the event has become a reflexive, committed and multidisciplinary meeting, aimed to discuss a wide variety of topics that allow for an increase in both subject range and projection. This time, the main topic of the conference is: “Professional development, physical activity and quality of life”.

*The purpose of the event is to bring about the exchange and promotion of experiences and results achieved in researches related to sports and physical activity, professional training, its management and administration, and the use of leisure time. Besides, “**AFIDE 2009**” hopes to promote sustainable development in order to improve the quality of life.*

It is a pleasure and a privilege for Cuba to welcome you, delegates from different countries and regions of the world.

The Organizing Committee, together with the members of the Cuban delegation, agrees that this meeting will be an excellent occasion to tighten the existing cooperation ties and favour new relations in order to integrate common efforts in the human and noble task of contributing to our peoples’ wellbeing.

We wish you a successful and pleasant stay in the historic City of Havana, Cuba.

Organizing Committee

ÍNDICE

Organizan /	5
Comité Organizador /	5
Información general de la sede /	8
Orientaciones generales sobre el desarrollo de las actividades científicas /	9
Cursos preconvencción AFIDE 2009 /	11
Cursos posconvencción AFIDE 2009 /	12
Esquema de distribución de las áreas de trabajo /	13
Programa general del Área 1 /	14
Programa detallado del Área 1 /	16
Programa general del Área 2 /	19
Programa detallado del Área 2 /	21
Programa general del Área 3 /	24
Programa detallado del Área 3 /	26
Programa del Área de Póster /	28
Listado de títulos y autores de las ponencias por comisión	
Área 1: Taller internacional “La educación física y su perspectiva para el siglo XXI” /	29
Taller internacional “Tiempo libre y actividades recreativas, desafíos actuales” /	30
Taller internacional “Actividad física y calidad de vida” /	31
Taller internacional “Deporte y medio ambiente” /	34
Área 2: 1 ^{er} . Simposio Internacional de Biomecánica /	34
III Conferencia Internacional de Deporte de Alto Rendimiento /	35
Taller internacional “Psicología y medicina del deporte” /	38
Área 3: Taller internacional “La formación continua del profesional de la cultura física” /	40
Taller internacional “La actividad física y el deporte. Una mirada desde las ciencias sociales” /	43
Taller internacional “Gestión de la actividad física y el deporte en el escenario global actual” /	44
Listado de conferencias especiales	
Martes 10 /	46
Miércoles 11 /	46
Jueves 12 /	47
Mi programación de la Convención AFIDE 2009 /	48

ORGANIZAN

Instituto Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación (INDER)
Comité Olímpico Cubano
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
Escuela Internacional de Educación Física y Deporte
Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez
Instituto de Medicina Deportiva
Cubadeportes, S.A.
Palacio de Convenciones de La Habana

COMITÉ ORGANIZADOR

PRESIDENTE

Lic. Julio Christian Jiménez Molina
Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

SECRETARIO GENERAL

M. Sc. Osvaldo Vento Montiller
Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

SECRETARIA EJECUTIVA

Dra.C. Beatriz Sánchez Córdova
Rectora, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

MIEMBROS

Lic. Roberto León Richards
Vicepresidente Primero Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Alberto Juantorena Danger
Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Ángel Iglesias Guerra
Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. José Luís Rivas Hernández
Vicepresidente Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Antonio López Cubilla
Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Oscar Acosta Hernández
Gerente General CUBADEPORTES, S.A.

Dra. C. Gladys Bécquer Díaz
Directora, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

M. Sc. José Cedeño Tamayo
Director Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. C. Eduardo Montenegro Collazo

Director, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Esperanza Bobes Ruiz

Directora, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. Mario Granda Fraga

Director Instituto de Medicina del Deporte

Lic. Alfredo Casañas Pérez

Director, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Arnaldo Rivero Fuxá

Director Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Pedro Cabrera Isidró

Director Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. René Pérez Hernández

Director, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Tomás Herrera Martínez

Director Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Teresita García Cruz

Directora Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Carlos Rodríguez Acosta

Director Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

M. Sc. Jorge Polo Vázquez

Rector, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes

Lic. Gerardo Lebrede Zarragoitia

Rector del Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez

OFICINA AFIDE 2009

M. Sc. Luis del Toro Reyes

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Dr. C. Osmani Casabella Martínez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

M. Sc. Arnaldo Rivero Gómez

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Lic. Alicia García González

Organizadora Profesional de Congresos
Palacio de Convenciones de La Habana

COMISIÓN CIENTÍFICA

M. Sc. Carlos Rodríguez Alonso

Director, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dra. C. Grisell González de la Torre

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Dra. C. Ana María Morales Ferrer

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Dr. C. Edgardo Romero Frometa

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

M. Sc. Lázaro Fernández Castellanos

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

M. Sc. Mayda Losada Robaina

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

M. Sc. Osvaldo Díaz Contreras

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. C. Omar Paulas González

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Dr. C. Aldo Pérez Sánchez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Dr. C. Jerry Bosque Jiménez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

M. Sc. Santiago León Martínez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

M. Sc. Rosa Pulpeiro Pérez

Representante Comité Olímpico Cubano

Dr. C. Eugenio Perdomo Manso

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Dr. C. Frank Doval Naranjo

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Dr. C. Alejandro López Rodríguez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Dr. C. Antonio Becalli Garrido

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Dr. C. Francisco García Ucha

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Dr. C. Ricardo Anillo Vadia

Instituto de Medicina del Deporte

M. Sc. Yamil Pavón Flores

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

M. Sc. Belkis Sánchez Mesa

Escuela Internacional de Educación Física y Deportes

INFORMACIÓN GENERAL DE LA SEDE

SEDE

Las sesiones de trabajo se celebrarán en el Palacio de Convenciones de La Habana. Esta sede cuenta con librería, llamada general y a parqueo, entre otras facilidades generales.



OFICINA DEL COMITÉ ORGANIZADOR



El Comité Organizador y el Comité Científico radicarán en la oficina 1105 ubicada en la planta principal. Puede acceder a ella a través del teléfono 209-6435. También podrá comunicarse por la pizarra marcando el 202-6011 al 19, extensión 1105.

OFICINA DE INFORMACIÓN

Durante los días del evento funcionará el Buró de Información 1 que se encuentra ubicado en el vestíbulo del Palacio de Convenciones. Además, podrá solicitar cualquier información por medio de los teléfonos 208-0450, 208-7558 y 202-6011 al 19, extensiones 1210 y 1211.



SERVICIO DE TAXIS



En la sede del evento funciona un servicio de alquiler de taxis ubicado en la planta baja, en la Entrada de Delegados.

SERVICIOS MÉDICOS

Estarán disponibles durante todo el tiempo que sesione el evento. El local está ubicado en la planta baja, con el número 617, teléfono: 208-6043 y los servicios estomatológicos en el local 619, teléfono: 208-3775.



BURÓS DE TURISMO

Radican en los diferentes hoteles donde se alojan los participantes en el evento. Por medio de ellos los asistentes pueden solicitar reservaciones para visitar centros turísticos y otros lugares de interés.

CENTRO DE COMUNICACIONES INTERNACIONALES

Radica frente a la entrada de la cafetería de la sede y brinda servicios de correo, ventas de sellos, telegramas, prensa, y llamadas internacionales. En el hotel "Palco" se encuentra el Centro de Negocios, que ofrece, igualmente, servicios de envío de fax, acceso a Internet, correo electrónico, impresión de documentos, fotocopias, alquiler de celulares y venta de periódicos, en el horario de 8:00 am a 5:00 pm.



SERVICIOS GASTRONÓMICOS



El restaurante "El Bucán" y el Restaurante-Cafetería ofrecen sus servicios en el horario de las 12:30-3:00 p.m., para el almuerzo, con un menú diferente cada día del evento. La oferta de café y bebidas ligeras está a su disposición en los bares cafetería, ubicados en la planta alta.

MEDIOS AUDIOVISUALES

Proyector de datos, computadora.



Las presentaciones en Power Point y videocasetes que acompañen los trabajos, deben ser entregados por los propios ponentes un día antes de la presentación en la "Oficina de Recepción de Medios Audiovisuales", contigua al Buró de Información 1, y en el horario en que se encuentre sesionando el evento. No se aceptarán en las salas de trabajo. En esta oficina el ponente podrá revisar y comprobar junto al técnico el orden adecuado, colocación y calidad de su presentación antes de la exposición en la sala.

ORIENTACIONES GENERALES SOBRE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES CIENTÍFICAS

El programa científico se estructura en variadas actividades, referidas al contenido de las temáticas convocadas por el evento:

- Cursos pre y postconvención, dirigidos por prestigiosos educadores e investigadores cubanos
- Conferencias magistrales y especiales
- Foros
- Paneles
- Ponencias orales
- Mesas redondas
- Póster

Los cursos preconvencción se desarrollarán el lunes 9 de noviembre en la sede del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", actual Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, a partir de las 10:30 a.m., sito en Ave. Santa Catalina, No. 12453, entre Boyeros y Primelles, Cerro, La Habana, Cuba.

Los cursos postconvención se desarrollarán el viernes 13 de noviembre en la misma sede y desde las 9:00 a.m. El resto de las actividades científicas de la **III Convención** se desarrollarán en el Palacio de Convenciones de La Habana, a partir del martes 10 de noviembre en el horario establecido expresado en el programa.

El Comité Organizador se reserva el derecho de modificar el programa ante cualquier eventualidad, y los ajustes se anunciarán oportunamente en el área de información general y en las pizarras que se encuentran a la entrada de cada una de las salas de sesiones.

Diariamente sesionarán de forma independiente y paralela las salas 4, 8, 9 y 12.

En la sala 4, los días, miércoles y jueves, de 9:00 a 10:00 a.m., se desarrollarán las conferencias magistrales en sesión plenaria para todos los delegados.

Se utilizará la modalidad de Foro para privilegiar algunos talleres. Comenzarán con una intervención introductoria por parte del moderador, que tendrá una duración de 10 minutos. Continuará un debate en el que los ponentes expondrán resultados, inquietudes e intereses de intercambio, sin la presentación formal de sus trabajos, y, finalmente, cualquier participante en la sesión podrá expresar sus opiniones o realizar preguntas.

Los póster permitirán incorporar al programa otra alternativa para una eficaz interacción entre ponentes y participantes. Se montarán desde el primer día, pero cada evento asociado dispondrá en el programa de una sesión con los autores.

Es responsabilidad de cada autor la colocación, presentación y recogida del póster. Se colocarán en la sesión del martes por la mañana.

En el caso de que la temática particular lo exija, la comisión de trabajo funcionará con la presentación de ponencias orales, que dispondrán de una duración de 10 minutos por ponente, y un espacio final destinado al debate.

Además, se incluyen para cada evento actividades generales, como mesas redondas y paneles debidamente identificados en el programa de los mismos.

Las mesas redondas propiciarán que los participantes, bajo la dirección de un moderador, expresen sus opiniones y diferentes enfoques sobre un mismo aspecto. La participación del público asistente será a través de preguntas que podrán formular y enviar por escrito al coordinador al finalizar la exposición.

Los paneles abordarán diferentes aspectos de un tema y puede haber participación del público, mediante preguntas o expresión de sus experiencias y opiniones sobre el trabajo en cuestión. El panel tendrá un coordinador que controlará además el tiempo.

En el programa científico de los eventos se identifica la fecha, hora y lugar de realización de cada actividad.

Al final del programa científico de todos los eventos asociados, usted podrá encontrar la relación de ponencias de acuerdo al código de cada evento.

El índice de títulos y autores permite identificar fácilmente la ubicación de los participantes en el programa científico. Está organizado por eventos y el código del trabajo.

En el CD de las memorias de la Convención que se le entrega a cada delegado aparecen los resúmenes y síntesis de los trabajos.

Para lograr el adecuado desarrollo del programa, todos los participantes deberán estar en la sala 10 minutos antes del comienzo de la sesión y los ponentes se ajustarán a la forma de organización adoptada y al tiempo asignado para las presentaciones.

Deberán portar en lugar visible la credencial, tanto para las actividades científicas como para las sociales. Los acompañantes deberán estar igualmente acreditados y portarán la credencial que los identifica para asistir específicamente a la ceremonia de apertura y clausura.

Los participantes podrán recoger su certificado de asistencia al concluir el acto de clausura en los lugares que se habilitarán en el Coliseo de la Ciudad Deportiva.

Los delegados podrán solicitar las visitas especializadas a centros vinculados con las temáticas de la convención en el momento de su acreditación. La salida hacia esos destinos, será del propio Palacio de las Convenciones, de acuerdo con el programa establecido.

El Comité Organizador solicita a los ponentes cumplir las normas de tiempo establecidas para cada actividad del programa, y sugiere brevedad y síntesis en la exposición de los principales resultados alcanzados, las vías y procedimientos empleados, y en el aporte de sus puntos de vista y experiencias, para contribuir al desarrollo exitoso del debate.

CURSOS PRECONVENCIÓN AFIDE 2009

Durante el 9 de noviembre de 2009 (primer día del evento) se impartirán seis cursos preconvencción. Estos sesionarán en el horario de la mañana, desde las 11:00 hasta las 18:00 horas, en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

Curso 1:

ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Profesores: *Dra. C. Gladys Bécquer Díaz*
M.Sc. Dalia Navarro Eng
M.Sc. Marta Carreño Figueroa
M.Sc. Mayda Losada Robaina
M. Sc. José Manuel Imbert

Curso 2:

ALTA GERENCIA EN EL DEPORTE

Profesores: *Dr. C. Omar Paulas González*
M.Sc. Luís del Toro Reyes

Curso 3:

LA PREPARACIÓN FÍSICA DENTRO DEL PROCESO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Profesores: *Dr. C. Edgardo Romero Frómata*
Dr. C. Lázaro de la Paz Arencibia

Curso 4:

METODOLOGÍA PARA LA ADAPTACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Profesora: *Dra. C. Santa Ana Pascual Fis*
M. Sc. Eduardo Ramírez Ramada

Curso 5:

LA CREATIVIDAD EN LA DISCIPLINA EDUCACIÓN FÍSICA

Profesoras: *Dra. C. Ana María Morales Ferrer*
M.Sc. María Trinidad Bécquer Soto del Valle
M.Sc. Irina Méndez Noriega

Curso 6:

PRINCIPIOS GENERALES DEL AJEDREZ

Profesor: *M. I. Gerardo Lebrede Zarragoitia*

CURSOS POSCONVENCIÓN AFIDE 2009

Durante el 13 de noviembre de 2009 (último día del evento) se impartirán cuatro cursos posconvención. Estos sesionarán en el horario de la mañana, desde las 11:00 hasta las 18:00 horas, en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

Curso 1:

CONOCIMIENTO, DESTREZA Y APLICACIONES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Profesor: Dr. C. Francisco García Ucha

Curso 2:

COMO ENSEÑAR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

*Profesor: Dr. C. Francisco Doval Naranjo
M. Sc. Mario López Palma*

Curso 3:

**SISTEMATIZACIÓN DEL CONTENIDO EN DEPORTES DE COMBATE.
CONSTRUCCIÓN DEL MODELO BIOMECÁNICO DEL SER HUMANO**

*Profesores: Dr.C. Manuel Copello Janjaque
M.Sc. Carlos Arencibia Abreus*

Curso 4:

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL MODELO ACTUAL DE LA ESCUELA CUBANA

*Profesores: M.Sc. Joel Blanco Pérez
M.Sc. Lázaro Fernández Castellanos*

ESQUEMA DE LA DISTRIBUCIÓN POR SALAS DE LAS ÁREAS DE TRABAJO

SALAS	CAPACIDAD	LUNES 9		MARTES 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13	
		M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
SALA 1	1 500	CURSO 1 – 6 (UCCFD "Manuel Fajardo")	CURSO 1 – 6 (UCCFD "Manuel Fajardo")	APERTURA CM - AR	EF	CM AFC	TLR	CM AFC DMA	CLAUSURA (COLISEO CIUDAD DEPORTIVA)	CURSO 7 – 10 (UCCFD "Manuel Fajardo")	CURSO 7 – 10 (UCCFD "Manuel Fajardo")
SALA 4	400			EF							
SALA 8	120				AR	PMD-M	BM PMD-P	PMD-P			
SALA 9	100			FCP	FCP	CSAF	CSAF GAF	GAF			
SALA 12 (Póster)	60			MONTAJE DE TODOS LOS PÓSTER	GAF AFC CSAF	AR PMD-P DMA	FCP PMD-M	EF BM TLR			

CM: Conferencia magistral

ÁREA DE TRABAJO 1. SALA 4

EF: Taller internacional "La educación física y su perspectiva para el siglo XXI"

DMA: Taller internacional "Deporte y medio ambiente"

TLR: Taller internacional "Tiempo libre y actividades recreativas, desafíos actuales"

AFC: Taller internacional "Actividad física y calidad de vida"

ÁREA DE TRABAJO 2. SALA 8

AR: III Conferencia Internacional de Deporte de Alto Rendimiento y sus Desafíos

BM: I Simposio Internacional Biomecánica Aplicada al Deporte

PMD-M: Taller internacional "Psicología y medicina del deporte". Temática: medicina

PMD-P: Taller internacional "Psicología y medicina del deporte". Temática: psicología

ÁREA DE TRABAJO 3. SALA 9

FCP: Taller internacional "La formación continua del profesional de Cultura Física"

CSAF: Taller internacional "La actividad física y el deporte. Una mirada desde las ciencias sociales"

GAF: Taller internacional "Gestión de la actividad física y el deporte en el escenario global actual"

PROGRAMA GENERAL DEL ÁREA 1

Salas: 1 y 4

Presidenta: *Dra. C. Gladys Bequer Díaz*

Vicepresidentes: *Dr.C. Aldo Pérez Sánchez, Dra. C. Ana María Morales Ferrer, M.Sc. Mayda Losada Robaina, M.Sc. Santiago León Martínez*

HORARIO	MARTES 10 (Sala 1)	MIÉRCOLES 11 (Sala 4)	JUEVES 12 (Sala 4)
9:00	INAUGURACIÓN 9:30 - Conferencia magistral: La estrategia del deporte cubano. Sus retos y perspectivas. Conferencista: Lic. Angel Iglesias Guerra . Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.	Conferencia magistral: El entrenamiento de la fuerza explosiva en deportes con implemento. Conferencista: Dr. Cs. Iván Román Suárez . Profesor de la UCCFD "Manuel Fajardo".	Conferencia magistral: El vínculo Universidad – Sociedad como elemento potenciador de la Actividad Física y el Deporte. Conferencista: Dra. C. Beatriz Sánchez Córdoba . Rectora de la UCCFD "Manuel Fajardo".
10:00	RECESO		
10:30	(Sala 4) EF: Conferencia especial EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD . Conferencista: Dr.C. Manuel Vizquete . Universidad de Extremadura. España 11:20 - EF: Conferencia especial EL SISTEMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CUBA . Conferencista: Dra.C. Gladys Bécquer Díaz . INDER. Cuba 11:50 – EF: Panel EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO ESCOLAR Coordinadora: Dra.C. Gladys Bécquer Díaz . INDER. Cuba	(Sala 4) AFC: Conferencia especial ACTIVIDAD FÍSICA Y ENVEJECIMIENTO . Conferencista: Dra. Clara Fitzgerald . Universidad de Ontario. Canada 11:10 – AFC: Conferencia especial PROYECTO CUBANO DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA "POR LA VIDA" Conferencista: M.Sc. Tania García Jiménez . INDER. Cuba 12:50 – AFC: Presentación EL PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y TERCERA EDAD EN CUBA M.Sc. Marta Carreño Figueroa . INDER. Cuba	(Sala 4) AFC: Conferencia especial ENFOQUE DE LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA EN CUBA Conferencista: M.Sc. Mayda Losada Robaina . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba 11:50 – DMA: Panel ACTIVIDAD FÍSICA, COMUNIDAD Y DIMENSIÓN AMBIENTAL Coordinador: M.Sc. Santiago León Martínez . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba 12:40: - DMA: Mesa redonda POR EL BIENESTAR DE UNA NUEVA SOCIEDAD, ULLAMA POK TLA POK ESCOLAR Moderadores: Lic. Ángel Esteban Herrera Ortiz y M.Sc. Edith Dávila

			<i>Rosales.</i> Tecnológico Monterrey. México
13:00	RECESO		
	(Sala 4)	(Sala 4)	
15:00	<p>EF: Conferencia especial MOVIMIENTO DE OLIMPIADAS ESPECIALES EN CANADÁ Conferencista: <i>Dr.C. Darwin Semiotic.</i> Universidad de Ontario. Canadá</p> <p>15:50 - EF: Conferencia especial VISIÓN GLOBAL DE LA CREATIVIDAD EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Conferencista: <i>Dra.C. Ana María Morales Ferrer.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba</p> <p>16:20 - EF: Panel MOTRICIDAD: RETOS Y PERSPECTIVAS Coordinadora: <i>Dra.C. Ana María Morales Ferrer.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba</p>	<p>TLR: Conferencia especial OCIO, JÓVENES Y ABANDONO DEPORTIVO. Conferencista: <i>Dr. Cornelio Águila Soto.</i> Universidad de Almería. España</p> <p>15:50 - TLR: Conferencia especial ESTRATEGIAS EN EL TRABAJO DE LA RECREACIÓN EN LA SOCIEDAD ACTUAL CUBANA Conferencistas: <i>Dr.C. Aldo Pérez Sánchez.</i> UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba. <i>M.Sc. José Cedeño Tamayo.</i> INDER. Cuba. <i>M.Sc. Vilma Hitchman.</i> INDER. Cuba</p> <p>16:15 - TLR: Presentación de Ponencias</p>	

PROGRAMA DETALLADO DEL ÁREA 1

Martes 10

Salas: 1 y 4

TALLER INTERNACIONAL “LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU PERSPECTIVA PARA EL SIGLO XXI”

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Inauguración de la III Convención Internacional de Actividad Física y Deportes
9:30	Conferencia magistral: La estrategia del deporte cubano. Sus retos y perspectivas. Conferencista: Lic. Angel Iglesias Guerra. Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. (Sala 1)
10:00	RECESO
10:30	Conferencia especial EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD. Conferencista: Dr.C. Manuel Vizuite. Universidad de Extremadura. España
11:20	Conferencia especial EL SISTEMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CUBA. Conferencista: Dra.C. Gladys Bécquer Díaz. INDER. Cuba
11:50	Panel EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO ESCOLAR. Coordinadora: Dra.C. Gladys Bécquer Díaz. INDER. Cuba Debaten: EF-001, EF-004, EF-005, EF-007, EF-008, EF-009
13:00	RECESO
15:00	Conferencia especial MOVIMIENTO DE OLIMPIADAS ESPECIALES EN CANADÁ. Conferencista: Dr.C. Darwin Semiotic. Universidad de Ontario. Canadá
15:50	Conferencia especial Visión global de la creatividad en la Educación Física. Conferencista: Dra.C. Ana María Morales Ferrer. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba
16:20	Panel MOTRICIDAD: RETOS Y PERSPECTIVAS. Coordinadora: Dra.C. Ana María Morales Ferrer. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba Debaten: EF-002, EF-003, EF-006 EF-012

Miércoles 11

Sala 4

TALLER INTERNACIONAL "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA"

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Conferencia magistral: El entrenamiento de la fuerza explosiva en deportes con implemento. Conferencista: Dr. Cs. Iván Román Suárez. Profesor de la UCCFD "Manuel Fajardo".
10:00	RECESO
10:30	Conferencia especial ACTIVIDAD FÍSICA Y ENVEJECIMIENTO. Conferencista: Dra. Clara Fitzgerald. Universidad de Ontario. Canadá
11:10	Conferencia especial PROYECTO CUBANO DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA "POR LA VIDA". Conferencista: M.Sc. Tania García Jiménez. INDER. Cuba. Debaten: AFC-002, AFC-003, AFC-004, AFC-005, AFC-009, AFC-011, AFC-023, AFC-008
12:50	Presentación EL PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA Y TERCERA EDAD EN CUBA. M.Sc. Marta Carreño Figueroa. INDER. Cuba. (AFC-027)
13:00	RECESO

TALLER INTERNACIONAL "TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS, DESAFÍOS ACTUALES"

HORA	ACTIVIDAD
15:00	Conferencia especial OCIO, JÓVENES Y ABANDONO DEPORTIVO. Conferencista: Dr. Cornelio Águila Soto. Universidad de Almería. España
15:50	Conferencia especial ESTRATEGIAS EN EL TRABAJO DE LA RECREACIÓN EN LA SOCIEDAD ACTUAL CUBANA. Conferencistas: Dr.C. Aldo Pérez Sánchez. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. M.Sc. José Cedeño Tamayo. INDER. Cuba. M.Sc. Vilma Hitchman. INDER. Cuba
16:15	Presentación de ponencias
16:15	TLR-001
16:25	TLR-005
16:35	TLR-006
16:45	TLR-003
16:55	TLR-010
17:05	TLR-007
17:15	TLR-002
17:25	TLR-004

17:35 TLR-009

Jueves 12

Sala 4

TALLER INTERNACIONAL "ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA"

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Conferencia magistral: El vínculo Universidad – Sociedad como elemento potenciador de la Actividad Física y el Deporte. Conferencista: Dra. C. Beatriz Sánchez Córdova . Rectora de la UCCFD "Manuel Fajardo".
10:00	RECESO
10:30	Conferencia especial ENFOQUE DE LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA EN CUBA. Conferencista: M.Sc. Mayda Losada Robaina . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. Debaten: AFC-001, AFC-006, AFC-007, AFC-010, AFC-022, AFC-024, AFC-025, AFC-026, AFC-028

TALLER INTERNACIONAL "DEPORTE Y MEDIO AMBIENTE"

HORA	ACTIVIDAD
11:50	Panel ACTIVIDAD FÍSICA, COMUNIDAD Y DIMENSIÓN AMBIENTAL. Coordinador: M.Sc. Santiago León . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. Debaten: DMA-002, DMA-003, DMA-004, DMA-005, DMA-006, DMA-007.
12:40	Mesa redonda POR EL BIENESTAR DE UNA NUEVA SOCIEDAD, ULLAMA POK TLA POK ESCOLAR. (DMA-001). Moderadores: Lic. Ángel Esteban Herrera Ortiz y M.Sc. Edith Dávila Rosales . Tecnológico Monterrey. México
13:00	RECESO
16:00	Actividad de clausura (Coliseo de la Ciudad Deportiva)

PROGRAMA GENERAL DEL ÁREA 2

Salas: 1, 4 y 8

Presidente: *Dr.C. Francisco García Ucha*

Vicepresidentes: *Dr.C. Eugenio Perdomo Manso, Dr.C. Edgardo Romero Frómata, Dr. Ricardo Anillo Badía, M.Sc. Lázaro Fernández Castellanos*

HORARIO	MARTES 10 (Sala 1)	MIÉRCOLES 11 (Sala 4)	JUEVES 12 (Sala 4)
9:00	<p style="text-align: center;">INAUGURACIÓN</p> <p>9:30 - Conferencia magistral: La estrategia del deporte cubano. Sus retos y perspectivas. Conferencista: Lic. Angel Iglesias Guerra. Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.</p>	<p>Conferencia magistral: El entrenamiento de la fuerza explosiva en deportes con implemento. Conferencista: Dr. Cs. Iván Román Suárez. Profesor de la UCCFD "Manuel Fajardo".</p>	<p>Conferencia magistral: El vínculo Universidad – Sociedad como elemento potenciador de la Actividad Física y el Deporte. Conferencista: Dra. C. Beatriz Sánchez Córdova. Rectora de la UCCFD "Manuel Fajardo".</p>
10:00	RECESO		
10:30	<p style="text-align: center;">(Sala 1)</p> <p>AR: Conferencia especial ESTRATEGIA DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO CUBANO. Conferencista: E.P.G. René Pérez Hernández. Dpto. de Alto Rendimiento. INDER. Cuba</p> <p>11:10 - AR: Foro EL ENTRENAMIENTO MODERNO EN EL ALTO RENDIMIENTO. Moderador: Dr.Cs. Iván Román Suárez UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba</p> <p>12:20 - AR: Panel EL DEPORTE PARA DISCAPACITADOS EN CUBA Coordinador: Dr.C. Eduardo Montenegro Collazo. INDER. Cuba</p>	<p style="text-align: center;">(Sala 8)</p> <p>PMD-M: Conferencia especial LESIONES EN EL DEPORTE Conferencista: Dr.C. Rodrigo Álvarez Cambras. Director del Hospital Ortopédico Frank País. Cuba</p> <p>11:50 - PMD-M Conferencia especial RECIENTES AVANCES EN INVESTIGACIONES SOBRE LA FUNCIÓN NEUROMUSCULAR DURANTE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE. Conferencista: PhD. Paavo Komi. Centro de investigaciones neuromusculares de la Universidad de Jyväskylä. Finlandia</p>	<p style="text-align: center;">(Sala 8)</p> <p>PMD-P: Conferencia especial CAMPEONATO DEL MUNDO DE LA NATACIÓN 2009: ¡LA CONQUISTA DEL ORO! Conferencista: Prof. Diego Polani. Presidente de la Federación de Psicología del Deporte Italiano. Italia</p> <p>11:00 - PMD-P: Conferencia especial LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBERO AMÉRICA Conferencista: Dr. Francisco García Ucha. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba</p> <p>11:20 - PMD-P: Presentación de ponencias</p> <p>12:00 - PMD-P: Foro AVANCES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Moderador: Dr.C. Dionisio Zaldivar Pérez.</p>

			Vicerrector de la Universidad de La Habana. Cuba
13:00	RECESO		
	(Sala 8)	(Sala 8)	
15:00	<p>AR: Conferencia especial EL SISTEMA DE TRABAJO TÉCNICO METODOLÓGICO EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Conferencista: M.Sc. Lázaro Fernández Castellanos. Dirección de Alto Rendimiento INDER. Cuba</p> <p>15:20 - AR: Panel LA SELECCIÓN DE POSIBLES TALENTOS Y LA RESERVA DEPORTIVA CUBANA Coordinador: Dr.C. Lázaro de la Paz. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba</p> <p>16:20 - AR: Foro MULTIMEDIA Y OTRAS TÉCNICAS DE CÓMPUTO EN EL DESARROLLO DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Moderador: Dr.C. Edgardo Romero Frómeta. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba</p> <p>17:00 - AR: Foro PROGRAMA DE EDUCACIÓN GENERAL DEPORTIVA EN ESTRUCTURA DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO EN CUBA Moderador: M.Sc. Pedro Pablo Ojea Briso. Dpto. de Alto Rendimiento, INDER. Cuba</p> <p>17:30 - AR: Foro DESARROLLO DE FUTBOLISTAS JUVENILES DE ELITE Moderador: Dr.C. Eduardo Espona</p>	<p>15:00 - BM: Conferencia especial INVESTIGACIÓN BIOMECÁNICA EN ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN REALIZADA POR LA IAAF PARA LA ARRANCADA BAJA EN PRUEBAS DE VELOCIDAD. Conferencista: PhD. Paavo Komi. Centro de Investigaciones Neuromusculares de la Universidad de Jyväskylä. Finlandia</p> <p>15:40 - BM: Panel LA APLICACIÓN DE LA BIOMECÁNICA AL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Coordinador: Dr.C. Eugenio Perdomo Manso. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba</p> <p>16:40 - PMD-P: Conferencia especial ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA TÉCNICA, LA TÁCTICA Y LA ESTRATEGIA DEPORTIVAS. Conferencista: Dr. Eugenio Pérez Córdova. Universidad de Sevilla. España</p> <p>17:20 - PMD-P: Panel PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN CUBA Coordinadores: Dr.C. Luis Gustavo González Carballido. IMD, Cuba. Dra.C. Martha Cañizares Hernández. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba</p>	

PROGRAMA DETALLADO DEL ÁREA 2

Salas: 1 y 8

Martes 10

III CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia especial ESTRATEGIA DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO CUBANO. Conferencista: <i>E.P.G. René Pérez Hernández</i> . Dpto. de Alto Rendimiento. INDER. Cuba
11:10	Foro EL ENTRENAMIENTO MODERNO EN EL ALTO RENDIMIENTO. Moderador: <i>Dr. Cs. Iván Román Suárez</i> . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. Debaten: AR-001, AR-003, AR-018, AR-012, AR-021
12:20	Panel EL DEPORTE PARA DISCAPACITADOS. Coordinador: <i>Dr.C. Eduardo Montenegro Collazo</i> . INDER. Cuba. Debaten: AR-023, AR-016, PMD-P-011
13:00	RECESO
15:00	Conferencia especial EL SISTEMA DE TRABAJO TÉCNICO METODOLÓGICO EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. Conferencista: <i>M.Sc. Lázaro Fernández Castellanos</i> . Dirección de Alto Rendimiento INDER. Cuba
15:20	Panel LA SELECCIÓN DE POSIBLES TALENTOS Y LA RESERVA DEPORTIVA CUBANA. Coordinador: <i>Dr.C. Lázaro de la Paz</i> . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. Debaten: AR-008, AR-022, AR-007, AR-006, AR-014, AR-009, AR-026, AR-030
16:20	Foro MULTIMEDIA Y OTRAS TÉCNICAS DE CÓMPUTO EN EL DESARROLLO DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. Moderador: <i>Dr.C. Edgardo Romero Frómeta</i> . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. Debaten: AR-019, AR-002, AR-020, AR-011, AR-010, AR-028
17:00	Foro PROGRAMA DE EDUCACIÓN GENERAL DEPORTIVA EN ESTRUCTURA DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO EN CUBA. Moderador: <i>M.Sc. Pedro Pablo Ojea Briso</i> . Dirección del Alto Rendimiento, INDER. Cuba. Debaten: AR-016, AR-017, AR-023, AR-027, AR-029
17:30	Foro DESARROLLO DE FUTBOLISTAS JUVENILES DE ELITE. Moderador: <i>Dr.C. Eduardo Espona</i> . Debaten: AR-005, AR-006

Miércoles 11

Sala 8

TALLER INTERNACIONAL "PSICOLOGÍA Y MEDICINA DEL DEPORTE"
(TEMÁTICA MEDICINA DEPORTIVA)

HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia especial LESIONES EN EL DEPORTE. Conferencista: <i>Dr.C. Rodrigo Álvarez Cambras</i> . Director del Hospital Ortopédico Frank País. Cuba. Debaten: PMD-M-004, PMD-M-009, PMD-M-010, PMD-M-011, PMD-M-014
11:50	Conferencia especial RECIENTES AVANCES EN INVESTIGACIONES SOBRE LA FUNCIÓN NEUROMUSCULAR DURANTE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE. Conferencista: <i>PhD. Paavo Komi</i> . Centro de investigaciones neuromusculares de la Universidad de Jyvaskyla. Finlandia. Debaten: PMD-M-002, PMD-M-003, PMD-M-005, PMD-M-006, PMD-M-007, PMD-M-008, PMD-M-015
13:00	RECESO

1^{er} SIMPOSIO INTERNACIONAL DE BIOMECÁNICA

HORA	ACTIVIDAD
15:00	Conferencia especial INVESTIGACIÓN BIOMECÁNICA EN ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN REALIZADA POR LA IAAF PARA LA ARRANCADA BAJA EN PRUEBAS DE VELOCIDAD. Conferencista: <i>PhD. Paavo Komi</i> . Centro de investigaciones neuromusculares de la Universidad de Jyvaskyla. Finlandia
15:40	Panel LA APLICACIÓN DE LA BIOMECÁNICA AL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. Coordinador: <i>Dr.C. Eugenio Perdomo Manso</i> . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. Debaten: BM-002, BM-003, BM-004, BM-005, BM-006, BM-007

TALLER INTERNACIONAL "PSICOLOGÍA Y MEDICINA DEL DEPORTE".
(TEMÁTICA PSICOLOGÍA DEPORTIVA)

HORA	ACTIVIDAD
16:40	Conferencia especial ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA TÉCNICA, LA TÁCTICA Y LA ESTRATEGIA DEPORTIVAS. Conferencista: <i>Dr. Eugenio Pérez Córdoba</i> . Universidad de Sevilla. España
17:20	Panel PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN CUBA. Coordinadores: <i>Dr.C. Luis Gustavo González Carballido</i> . IMD, Cuba. <i>Dra.C. Martha Cañizares Hernández</i> . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba. (PMD-P-005).

Jueves 12

Sala 8

TALLER INTERNACIONAL "PSICOLOGÍA Y MEDICINA DEL DEPORTE"
(TEMÁTICA PSICOLOGÍA DEPORTIVA)

HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia especial CAMPEONATO DEL MUNDO DE LA NATACIÓN 2009: ¡LA CONQUISTA DEL ORO! Conferencista: <i>Prof. Diego Polani</i> . Presidente de la Federación de Psicología del Deporte Italiano. Italia.
11:00	Conferencia especial LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBERO AMÉRICA. Conferencista: <i>Dr. Francisco García Ucha</i> . UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba
11:20	Presentación de ponencias
11:20	PMD-P-004
11:30	PMD-P-003
11:40	PMD-P-001
11:50	PMD-P-012
12: 00	Foro AVANCES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. Moderador: <i>Dr.C. Dionisio Zaldívar</i> . Vicerrector de la Universidad de La Habana. Cuba. Debaten: PMD-P-007, PMD-P-008, PMD-P-010, PMD-P-013
13:00	RECESO
16:00	Actividad de clausura (Coliseo de la Ciudad Deportiva)

PROGRAMA GENERAL DEL ÁREA 3

Salas: 1, 4 y 9

Presidente: Dr.C. Frank Doval Naranjo

*Vicepresidentes: Dr.C. Alejandro López Rodríguez, Dr.C. Jerry Bosque Jiménez, Dr.C. Omar Paulas González,
M.Sc. Osvaldo Díaz Contreras*

HORARIO	MARTES 10 (Sala 1)	MIÉRCOLES 11 (Sala 4)	JUEVES 12 (Sala 4)
9:00	<p style="text-align: center;">INAUGURACIÓN</p> <p>9:30 - Conferencia magistral: La estrategia del deporte cubano. Sus retos y perspectivas. Conferencista: Lic. Angel Iglesias Guerra. Vicepresidente, Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.</p>	<p>Conferencia magistral: El entrenamiento de la fuerza explosiva en deportes con implemento. Conferencista: Dr. Cs. Iván Román Suárez. Profesor de la UCCFD "Manuel Fajardo".</p>	<p>Conferencia magistral: El vínculo Universidad – Sociedad como elemento potenciador de la Actividad Física y el Deporte. Conferencista: Dra. C. Beatriz Sánchez Córdova. Rectora de la UCCFD "Manuel Fajardo".</p>
10:00	RECESO		
10:30	<p style="text-align: center;">(Sala 9)</p> <p>FCP: Conferencia especial LAS PRINCIPALES TRANSFORMACIONES DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR CUBANA Conferencista: Dr.C. Rodolfo Alarcón Ortiz. Viceministro del MES. Cuba</p> <p>11:20 - FCP: Foro: LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA Moderadora: M.Sc. Susana Minou Blanco Malmierca. UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba</p>	<p style="text-align: center;">(Sala 9)</p> <p>CSAF: Conferencia especial EL TRIBUNAL ARBITRAL DEL DEPORTE. Conferencista: Dr.C. Vicente Javaloyes Sanchis. Junta Directiva de la Asociación Española de Derecho del Deporte. España</p> <p>11:20 - CSAF: Foro LA FORMACIÓN DE VALORES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. Moderadora: Dra.C. Mayra del Toro Alonso. Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Cuba</p>	<p style="text-align: center;">(Sala 9)</p> <p>GAF: Conferencia especial ENFOQUE ESTRATÉGICO DEL SISTEMA DEPORTIVO CUBANO Conferencista: M.Sc. Carlos Rodríguez Alonso. Director de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente INDER. Cuba</p> <p>12:00 - GAF: Foro LA GESTIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS Y LAS POLÍTICAS PÚBLICAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE Moderador: Dr.C. Omar Paulas González</p>

13:00	RECESO		
15:00	(Sala 9)	(Sala 9)	
	<p>FCP: Foro LA EXPERIENCIA CUBANA EN LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA Moderador: Dr.C. Alejandro López Rodríguez. Profesor Titular de la UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba</p>	<p>CSAF: Panel LAS INVESTIGACIONES SOCIALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE Coordinador: Dr.C. Jerry Bosque Jiménez. UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba</p> <p>16:40 – GAF Conferencia especial LA GESTIÓN DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS. Conferencista: Dr.C. Vicente Javaloyes Sanchis. Junta Directiva de la Asociación Española de Derecho del Deporte. España</p>	

PROGRAMA DETALLADO DEL ÁREA 3

Sala 9

Martes 10

TALLER INTERNACIONAL “LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA”

HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia especial LAS PRINCIPALES TRANSFORMACIONES DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR CUBANA. Conferencista: <i>Dr.C. Rodolfo Alarcón Ortiz</i> . Viceministro del MES. Cuba
11:20	Foro LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA. Moderadora: <i>M.Sc. Susana Minou Blanco Malmierca</i> . UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba. Debaten: FCP-002, FCP-004, FCP-006, FCP-007, FCP-011, FCP-019
13:00	RECESO
15:00	Foro LA EXPERIENCIA CUBANA EN LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA Moderador: <i>Dr.C. Alejandro López Rodríguez</i> . UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba. Debaten: FCP-013, FCP-009, FCP-001, FCP-003, FCP-005, FCP-008, FCP-010, FCP-012, FCP-021

Miércoles 11

TALLER INTERNACIONAL “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. UNA MIRADA DESDE LAS CIENCIAS SOCIALES”

HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia especial EL TRIBUNAL ARBITRAL DEL DEPORTE Conferencista: <i>Dr.C. Vicente Javaloyes Sanchis</i> . Junta Directiva de la Asociación Española de Derecho del Deporte. España
11:20	Foro LA FORMACIÓN DE VALORES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. Moderadora: <i>Dra.C. Mayra del Toro Alonso</i> . Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Cuba. Debaten: CSAF-001, CSAF-004, CSAF-006, CSAF-008, CSAF-009, CSAF-010
13:00	RECESO
15:00	Panel LAS INVESTIGACIONES SOCIALES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. Coordinador: <i>Dr.C. Jerry Bosque Jiménez</i> . UCCFD “Manuel Fajardo”. Cuba. Debaten: CSAF-002, CSAF-003, CSAF-005, CSAF-007, CSAF-011

TALLER INTERNACIONAL “GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL ESCENARIO GLOBAL ACTUAL”

HORA	ACTIVIDAD
16:40	Conferencia especial LA GESTIÓN DE LAS ORGANIZACIONES DEPORTIVAS. Conferencista: <i>Dr.C. Vicente Javaloyes Sanchis</i> . Junta Directiva de la Asociación Española de Derecho del Deporte. España. Debaten: GAF-001, GAF-004, GAF-007, GAF-010, GAF-014

Jueves 12

TALLER INTERNACIONAL “GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL ESCENARIO GLOBAL ACTUAL”

HORA	ACTIVIDAD
10:30	Conferencia especial ENFOQUE ESTRATÉGICO DEL SISTEMA DEPORTIVO CUBANO. Conferencista: <i>M.Sc. Carlos Rodríguez Alonso</i> . Director de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente INDER. Cuba. Debaten: GAF009, GAF011, GAF013, GAF016
12:00	Foro LA GESTIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS Y LAS POLÍTICAS PÚBLICAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. Moderador: <i>Dr.C. Omar Paulas González</i> . Debaten: GAF-002, GAF-005, GAF-006, GAF-008, GAF-012, GAF-015
13:00	RECESO
16:00	Actividad de clausura (Coliseo de la Ciudad Deportiva)

PROGRAMA DEL ÁREA DE PÓSTER

Martes 10

Sala 12

SESIÓN DE PÓSTER

HORA	ACTIVIDAD
10:30	MONTAJE DE TODOS LOS PÓSTER
13:00	RECESO
15:00	GAF: 003, 017, 018 AFC: 012, 013, 014, 015, 016, 017, 018, 019, 020, 021

Miércoles 11

SESIÓN DE PÓSTER

HORA	ACTIVIDAD
10:30	AR: 004, 013, 015, 024, 025, 031, 032 PMD-P: 002, 006, 011, 014
13:00	RECESO
15:00	FCP: 014, 015, 016, 017, 018, 020, 022 PMD-M: 001, 012, 013, 016, 017

Jueves 12

SESIÓN DE PÓSTER

HORA	ACTIVIDAD
10:30	EF: 010, 011, 013 BM: 001, 008 TLR: 008
13:00	RECESO
16:00	Actividad de clausura (Coliseo de la Ciudad Deportiva)

LISTA DE TÍTULOS Y AUTORES DE LAS PONENCIAS POR COMISIÓN

ÁREA 1: TALLER INTERNACIONAL “LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU PERSPECTIVA PARA EL SIGLO XXI”

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
EF-001	LOS CRITERIOS DE SEGURIDAD EN EL EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDADES DE JUEGO	<i>M.Sc. Mert Erkan Dr. İlker Yılmaz</i>	Turquía
EF-002	CORRELACIÓN ENTRE EL COEFICIENTE EMOCIONAL Y EL DESARROLLO MOTOR	<i>M.Sc. Pedro Galvis Leal Lic. Evaldo Rafael Rubio Ortiz</i>	Colombia
EF-003	PLAN DE CAPACITACIÓN PARA EL ADULTO COMO MEDIADOR DEL DESARROLLO PSICOMOTOR DEL NIÑO Y NIÑA DE 0 A 3 AÑOS DE EDAD DIRIGIDO A LAS MADRES CUIDADORAS DEL HOGAR BAMBI EN CARACAS	<i>Prof. Emma Barromé</i>	Venezuela
EF-004	EFFECTOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO ESCOLAR CENTRADA EN PROCESOS DE APRENDIZAJE. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	<i>Dra.C. Pastora Deler Sarmiento M.Sc. Carlos Velasco. González M.Sc. Lourdes Rodríguez Pérez Lic. Erduy Cartaya Martínez Lic. Yadira Oms Barroso Lic. Ernesto Ricaño</i>	Cuba
EF-005	EL CONTROL DE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA APLICADA A LA INFORMÁTICA	<i>M.Sc. Pablo Cabrera Barrios M.Sc. Eduardo Ramírez Ramada</i>	Cuba
EF-006	ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA LA ESTIMULACIÓN DEL AUTOCONTROL EN LOS ALUMNOS CON TRASTORNOS DE LA CONDUCTA A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.	<i>Dr.C. Ángel Abel Báez Arias</i>	Cuba
EF-007	HACIA UN APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Y DESARROLLADOR DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS	<i>M.Sc. Mario López Palma</i>	Cuba
EF-008	EL JUEGO COMO ALTERNATIVA EDUCATIVA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA	<i>Lic. Woody Dorsainvil</i>	Haití
EF-009	PEDAGOGÍA HOMEOSTÁTICA: SITUACIONES MOTRICES PROBLÉMICAS Y DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA	<i>Lic. Felipe Ricardo Garavito Peña</i>	Colombia
EF-010	PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS PARA ESTIMULAR EL DESARROLLO DEL VALOR RESPONSABILIDAD EN ESCOLARES EN SITUACIÓN DE RIESGO SOCIAL DE 10-11 AÑOS DE LA ESCUELA BOLIVARIANA GENARO VÁSQUEZ	<i>M.Sc. Yolaida Sivira</i>	Venezuela

EF-011	PROPUESTA METODOLÓGICA PARA DIAGNOSTICAR EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN ESCOLARES DE 6 A 8 AÑOS	<i>Dra. Blanca Rivas</i>	Venezuela
EF-012	CONSTRUCTIVISTA, PARA INTEGRAR EL DESARROLLO PSICOMOTOR COMO EJE TRANSVERSAL EN LA EDUCACIÓN BÁSICA	<i>Dra. Blanca Rivas</i>	Venezuela
EF-013	PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA. ALTERNATIVAS SALUDABLES PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE NIÑOS Y JÓVENES EN SITUACIÓN VULNERABLE	<i>Lic. Angelica Maria Arrieta Illo Lic. Decid Herney Montenegro Lic. Luis Evelio Bolívar</i>	Colombia

ÁREA 1: TALLER INTERNACIONAL “TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES RECREATIVAS, DESAFÍOS ACTUALES”

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
TLR-001	PROPUESTAS PEDAGÓGICAS PARA EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LA ESCUELA	<i>M.Sc. Luís Eduardo Ospina</i>	Colombia
TLR-002	PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA LOS ADOLESCENTES PRIVADOS DE LIBERTAD DEL ESTADO CARABOBO	<i>Lic. Mariange Beatriz Chourio Rodríguez</i>	Venezuela
TLR-003	RECREACIÓN FÍSICA Y EL PRINCIPIO DE INTERIORIZACIÓN A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA	<i>Lic. Luís Oviedo</i>	Venezuela
TLR-004	PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DELICTIVAS EN NIÑO(AS) DE 11 – 12 AÑOS EN LA COMUNIDAD DE CALVARITO MUNICIPIO ZAMORA, ESTADO MIRANDA	<i>Lic. Marina del Valle Aguilar Croes</i>	Venezuela
TLR-005	MATERIAL DIDÁCTICO DE RECREACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LA FORMACIÓN VOCACIONAL EN LA ENSEÑANZA MEDIA SUPERIOR	<i>Lic. Iliana Castro Santo Msc. Joel Placeres Martí M.Sc. Flor Fernández</i>	Cuba
TLR-006	ESTUDIO DE PRESUPUESTO DE TIEMPO EN LOS ALUMNOS DE LA UCCFD “MANUEL FAJARDO”	<i>M.Sc. Carlos Pérez Yanes Lic. Michel Ávila Fernández</i>	Cuba
TLR-007	PROYECTO RECREATIVO PUNTUAL, PARA LOS PACIENTES DEL SANATORIO DE LA PROVINCIA DE GRANMA	<i>Lic. Anisley Peña Santiesteban</i>	Cuba
TLR-008	PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DEL ADULTO MAYOR DE 60 A 75 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR MORRILLO	<i>M.Sc. Josefa Balceiro Valdés</i>	Cuba
TLR-009	TIEMPO LIBRE Y TECNOLOGÍA	<i>Manuel Antonio Cuevas Sánchez Ramón Leocadio Muñoz Carrasco Alejandro Almanza Rodríguez Jesús Jasso Reyes</i>	México

TLR-010	EL DEPORTE COMO MEDIO DE INCLUSIÓN SOCIAL PARA LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES SOBRE LA PRACTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE LOS ADOLESCENTES DE 13-14 AÑOS DEL SECTOR “LA LUZ”	<i>Lic. Alcibiades Flores Gutiérrez</i>	Venezuela
---------	--	---	-----------

ÁREA 1: TALLER INTERNACIONAL “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA”

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
AFC-001	PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA PARA NIÑOS DE 3 A 8 AÑOS CON SÍNDROME DE DOWN EN EL CENTRO MÉDICO-EDUCATIVO DE ORIENTACIÓN, FORMACIÓN Y TRABAJO DE PUNTA-NEGRA EN LA REPÚBLICA DEL CONGO	<i>Lic. Angeline Prisca Mpandzou Bouanga Dra.C. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo Dr.C. Alejandro López Rodríguez</i>	República del Congo
AFC-002	PROGRAMA DE EJERCICIO ESPECÍFICO PARA LAS EMBARAZADAS	<i>Lic. Daniela Lecuona Martínez</i>	Uruguay
AFC-003	CALIDAD DE VIDA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN BÁSICA	<i>Lucía Rodríguez G. F. J. Díaz C. F. Rodríguez G. A. Oramas V.</i>	México
AFC-004	PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO PARA LA SALUD Y EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	<i>Victor Madrid Henao</i>	Colombia
AFC-005	PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS COMO MEDIO PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO DE LOS INTERNOS DEL CENTRO PENITENCIARIO DE FUSAGASUGA	<i>Lorena Huertas Roa Diana Esmeralda Téllez la Verde</i>	Colombia
AFC-006	INFLUENCIA DE LA METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA CON EJERCICIOS FÍSICOS PARA PACIENTES QUE PADECEN DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER EN MEJORA DE SU CALIDAD DE VIDA	<i>M.Sc. Rosemary Miriam Cerna Ayala</i>	Perú
AFC-007	USO DE LA DIGITO PUNTURA EN LA REHABILITACIÓN DEL DOLOR LUMBAR	<i>Lic. Wilmer Gonzalo Pico Colcha M.Sc. Mayda Losada Robaina</i>	Ecuador
AFC-008	LAS PRÁCTICAS CORPORALES DE SALUD DE LA POBLACIÓN.	<i>Lic. Yara María de Carvalho</i>	Brasil
AFC-009	EXPERIENCIA VIVENCIAL DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS EDUCATIVAS QUE PROMUEVE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL DEPORTE COMO UNA ALTERNATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE TRABAJADORES Y ESTUDIANTES	<i>Lic. Yucselia Bernal</i>	Venezuela

AFC-010	APLICACIÓN DEL MÉTODO PILATES DESDE UNA PERSPECTIVA FUNCIONAL COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA EN LA REHABILITACIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES	<i>Lic. Rubén Mora</i>	Venezuela
AFC-011	EL MÉTODO DE ENTRENAMIENTO AFIS Y SU RELACIÓN CON LOS INDICADORES DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN SUJETOS DE TERCERA EDAD CON HIPERTENSIÓN	<i>M.Sc. Pastor Enrique Vargas Escobar</i>	Venezuela
AFC-012	PROPUESTA DE PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS PARA MUJERES EN ETAPA DE CLIMATERIO	<i>M.Sc. Lisset Haydeé Romero Sánchez</i>	Cuba
AFC-013	PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA REHABILITACIÓN DE PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA	<i>MSc. Alexis Rafael Macías Chávez Dr.C. Isabel María Fleitas Díaz Dra.C. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo Dr.C. Alexis Cantero Ronquillo</i>	Cuba
AFC-014	PROPUESTA DE UN SISTEMA DE ACCIONES PARA LA DETECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS DEFORMIDADES POSTURALES, INSERTADAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PARA LA ESCUELA PRIMARIA “MARCOS MARTÍ RODRÍGUEZ” DE LA PROVINCIA SANTIAGO DE CUBA	<i>Lic. Frenkel Guisado Bourzac M.Sc. Juan Carlos Reyes Díaz Lic. Juan Carlos Revé Carrión</i>	Cuba
AFC-015	INFLUENCIA DEL PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN PSICOFÍSICA PARA LA EMBARAZADA (PIPPE), EN LA SALUD REPRODUCTIVA DE LAS GESTANTES SANAS Y/O DE BAJO RIESGO	<i>M.Sc. Maylene López Bueno M.Sc. Yamila Fernández Nieves Lic. Leyris Piedra</i>	Cuba
AFC-016	DIAGNOSTICO DEL NIVEL DE MÁXIMO CONSUMO DE OXÍGENO (MÁX VO₂) EN LOS ADULTOS MAYORES DEL MUNICIPIO DE CAMAGUEY	<i>Dr.C. Rafael Tamarit Medrano</i>	Cuba
AFC-017	PROGRAMA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS PARA LA REHABILITACIÓN DE LOS PACIENTES CON HEMIPLEJIA ESPÁSTICA LATERAL DERECHA EN CONDICIONES DE UNA COMUNIDAD RURAL	<i>Lic. Yuriosander Cobas Álvarez Lic. Belkis Riverón Labarcena Lic. Lumey García Reina</i>	Cuba
AFC-018	PROGRAMA EDUCATIVO PARA LA PREVENCIÓN DE LA ESCOLIOSIS POSTURAL EN NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR	<i>Lic. Ma. Elena Mosquera Fernández Lic. Juan Carlos Pérez Lic. Paula Araceli Espinosa Dr.C. Edgar Bueno Fernández Dra. Liliana Caneiro González Dra. Modesta Murguía</i>	Cuba

AFC-019	ACTIVIDADES FÍSICAS: ALTERNATIVA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE CUIDADORES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER EN EL CONSEJO POPULAR CAPITÁN SAN LUIS EN EL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO	<i>Dr.C. María de Lourdes Rodríguez Pérez Ing. Ariel Díaz Rodríguez Dra. Anaysa del Valle Arenas</i>	Cuba
AFC-020	LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE ADAPTADO A LA DIVERSIDAD POBLACIONAL	<i>Dr.C. José Ezequiel Garcés Carracedo</i>	Cuba
AFC-021	ESTUDIO DE LA ADOPCIÓN DE HÁBITOS POSTURALES INCORRECTOS Y SU REPERCUSIÓN EN LA ANATOMÍA DE NIÑOS DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA	<i>M.Sc. Mayda Losada Robaina</i>	Cuba
AFC-022	EPISTEMOLOGÍA DE LA GIMNASIA TERAPÉUTICA	<i>M.Sc. Arnaldo Rivero Gómez Lic. Arnaldo Rivero Fuxá</i>	Cuba
AFC-023	CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD EN PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA DE LA UNIDAD RENAL RTS – SERVICIOS DE SALUD HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL VALLE QUE HAN RECIBIDO TRATAMIENTO DE HEMODIÁLISIS DURANTE TRES O MÁS MESES	<i>Ft. Lina Maritza Leyva Cuero Ft. Carmen Juliana Herrera Linares</i>	Colombia
AFC-024	PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICO-INTEGRAL DE LA OBESIDAD EN NIÑOS ENTRE 6 Y 12 AÑOS EN LA CIUDAD DE VILLAHERMOSA CAPITAL DEL ESTADO DE TABASCO EN MÉXICO	<i>L.E.F. José Manuel Hernández Franco Dr.C. Osmani Casabella Martínez M.Sc. Mayda Losada Robaina</i>	México
AFC-025	PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA ARTROSIS EN PACIENTES DE 55 A 65 AÑOS DEL MUNICIPIO DE SIBUNDOY PUTUMAYO, COLOMBIA	<i>Lic. Jhon Edisson Jojoa Campaña Lic. Héctor Andrés Pinzón García</i>	Colombia
AFC-026	PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL (LEVE Y MODERADA), PARA LOS PACIENTES DE 30 A 65 AÑOS EN EL SUBCENTRO DE SALUD “PLAN PILOTO INDEPENDIENTE” DE LA FUNDACIÓN FUTURO EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL DEL ECUADOR	<i>Lic. Marco V. Campaña Bonilla</i>	Ecuador
AFC-027	ACTIVIDAD FÍSICA Y ENVEJECIMIENTO EN CUBA	<i>M.Sc. Marta Carreño Figueroa</i>	Cuba
AFC-028	PROPUESTA DE EJERCICIOS FÍSICOS TERAPÉUTICOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA ESPONDILOLISIS EN LANZADORES RÁPIDOS DE LA PRIMERA CATEGORÍA DE CRICKET EN SAN VICENTE	<i>Lic. Byam Denis</i>	San Vicente y Las Granadinas

ÁREA 1: TALLER INTERNACIONAL “DEPORTE Y MEDIO AMBIENTE”

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
DMA-001	POR EL BIENESTAR DE UNA NUEVA SOCIEDAD, ULLAMA POK TLA POK ESCOLAR	<i>Lic. Ángel Esteban Herrera Ortiz M.Sc. Edith Dávila Rosales</i>	México
DMA-002	EL SENDERISMO COMO ACTIVIDAD FÍSICA EDUCATIVA EN EL MEDIO NATURAL	<i>M. Sc. Edwin Coto Vega Dra. Blanca Luz Sojo Mora</i>	Costa Rica
DMA-003	FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN DEPORTIVA SOSTENIBLE	<i>Dr.C. José Luis Santana Lugones Lic. Orilia Rodríguez Sánchez</i>	Cuba
DMA-004	LA INTEGRACIÓN ESTRATÉGICA DE LA DIMENSIÓN AMBIENTAL EN EL SISTEMA ORGANIZATIVO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA DE BASE	<i>Dra.C. Martha L. Armenteros Pimentel Dr.C. Rogelio Montero Delgado M.Sc. Anselmo González Burgos</i>	Cuba
DMA-005	LA FORMACIÓN AMBIENTAL DEL PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE DESDE LA CIENCIAS BIOLÓGICAS	<i>M.Sc. Julio Nodarse Autié M.Sc. Leticia Centelles Badell</i>	Cuba
DMA-006	ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL A TRAVÉS DE LA LABOR DEL EQUIPO CUBA GSA	<i>M.Sc. Fernando Valladares Fuente M.Sc. Lourdes González Núñez</i>	Cuba
DMA-007	LA PRÁCTICA DEPORTIVO-RECREATIVA EN CUBA FRENTE AL RETO DE LA EDUCACIÓN PARA LA SOSTENIBILIDAD	<i>M. Sc. Santiago R León Martínez</i>	Cuba

ÁREA 2: 1^{er} SIMPOSIO INTERNACIONAL DE BIOMECÁNICA

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
BM-001	LA INVESTIGACIÓN DE LAS LONGITUDES DE EXTREMIDAD A LOS RESULTADOS DEL TEST DE FLEXIBILIDAD Y EL TEST DE FLEXIBILIDAD MODIFICADO Y SUGERIDO”	<i>M.Sc. Levent Arinik</i>	Turquía
BM-002	BIOMECÁNICA EN LANZAMIENTO DEL MARTILLO	<i>Lic. Alfredo Restrepo Marín</i>	Colombia
BM-003	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LA FUERZA MUSCULAR DE LOS PESISTAS EN CONDICIONES DE COMPETENCIA	<i>Lic. Victor Agrelo Ledesma M.Sc. Carlos Arencibia Abreus</i>	Cuba
BM-004	ESTIMACIÓN DE LA POTENCIA MUSCULAR, MEDIANTE LAS CONSTANTES DINÁMICAS DE HILL, PARA EL MÚSCULO ENTRENADO	<i>M.Sc. Zelma Quetglas González Lic. Omar Iglesias Pérez</i>	Cuba
BM-005	EL ANÁLISIS BIOMECÁNICO AL DESEQUILIBRIO DEL MÚSCULO	<i>Dr.C. Eugenio Doria de la Terga M.Sc. Eddy Duarte Pérez</i>	Cuba
BM-006	ANÁLISIS CINEMÁTICO DE LA TÉCNICA DEL TIRO A PUERTA EN EL COBRO DEL PENALTI CÓRNER EN HOCKEY / CÉSPED	<i>M.Sc. Julio Ney Posse Pérez Lic. George Otero Gonzáles</i>	Cuba

BM-007	OBTENCIÓN DE UNA TABLA GENERALIZADA PARA EL BATEO EN BÉISBOL	<i>Dr.C. Eugenio Perdomo Manso</i>	Cuba
BM-008	PROPUESTA DE PARÁMETROS DE POTENCIAS ENERGÉTICAS, PROPORCIONES Y COMPOSICIÓN CORPORAL PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN LOS LUCHADORES CATEGORÍA 10 – 11 AÑOS DE LUCHA LIBRE DE LA PROVINCIA DE PINAR DEL RÍO	<i>M.Sc. Martín Torres Peguero</i>	Cuba

ÁREA 2: III CONFERENCIA INTERNACIONAL DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
AR-001	RECUPERACIÓN COMO PARTE DE LA FORMACIÓN DE DEPORTISTAS ÉLITES	<i>Phillip Bishop</i>	Estados Unidos
AR-002	EL CURSO DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS DE ATLETISMO A TRAVÉS DE UNA PÁGINA ELECTRÓNICA.	<i>Juan Josué Morales Acosta Lizette Michel Gómez.</i>	México
AR-003	ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS CICLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN GUAYAQUIL, ECUADOR	<i>Lic. Maritza Gisella Paula Chica</i>	Ecuador
AR-004	EL PENTATLÓN MODERNO	<i>Rómulo Otazo</i>	Venezuela
AR-005	DESARROLLO DE FUTBOLISTAS DE ELITE. MODELO DE CARGAS ACENTUADAS PARA LA ETAPA ESPECIALIZADA DE RENDIMIENTO EN FÚTBOL JUVENIL (EADAES: 16 A 18 AÑOS)	<i>Dr.C. Eduardo Hugo Víctor Espona</i>	Argentina
AR-006	DISEÑO DE TEST DE TERRENO PARA EVALUAR EL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO EN VOLEIBOLISTAS DEL SEXO FEMENINO	<i>Lic. Mauricio Borges de Oliveira Dr.C. Calixto Andux Deschapelles</i>	Brasil
AR-007	DETERMINACIÓN DE LAS CARGAS DE TRABAJO EN TAEK WON DO	<i>Lic. Yldemaro Peña</i>	Venezuela
AR-008	LAS DISTANCIAS DE LA VELOCIDAD GENERAL Y ESPECIAL EN LAS PRUEBAS DE SELECCIÓN DEL BÉISBOL PROFESIONAL	<i>Lic. Carlos Alfredo Conde</i>	Venezuela
AR-009	METAPROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA EL DESENTRENAMIENTO DE ATLETAS DE ELITE	<i>Dra.C. Edita M. Aguilar Rodríguez</i>	Cuba
AR-010	MULTIMEDIA DE NADO SINCRONIZADO	<i>M.Sc. Erva Brito Vázquez</i>	Cuba
AR-011	LA PREPARACIÓN DE LA FUERZA EN ATLETAS FEMENINAS CUBANAS DE JUDO EN LA ALTA COMPETICIÓN. MULTIMEDIA	<i>Dr.C. Antonio Eduardo Becali Garrido</i>	Cuba

AR-012	LA UTILIZACIÓN DE SERIES PURAS Y COMBINADAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RII Y EL VO2 MÁX CON NADADORES JUVENILES DE ALTO RENDIMIENTO	<i>M.Sc. Juan Manuel Díaz Carús</i>	Cuba
AR-013	INTERACCIÓN E INTEGRALIDAD MULTIFUNCIONAL DE LOS COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA EN LA FORMA DEPORTIVA DEL ATLETA	<i>Dr.C. Román de Armas Pérez Dr.C. Jorge D. Ortega Suárez</i>	Cuba
AR-014	EL ATLETISMO PANAMERICANO EN EL XI CAMPEONATO MUNDIAL AL AIRE LIBRE. JAPÓN, OSAKA-07	<i>Dr.C. Lázaro de la Paz Arencibia</i>	Cuba
AR-015	BATERÍA DE PRUEBAS PARA EL DIAGNÓSTICO INTEGRAL DE LA REPRESENTACIÓN DE LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS DEPORTIVOS	<i>Dr.C. Norma Sainz de la Torre León</i>	Cuba
AR-016	ESTRATEGIA PARA MEJORAR EL NIVEL DE COORDINACIÓN EN PRACTICANTES DE LUCHA HIPOACÚSICOS	<i>Lic. Alexeis Buelga Álvarez M.Sc. Antonio Molina Márquez</i>	Cuba
AR-017	LIGA ESTUDIANTIL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS: ¿CANTERA DE CAMPEONES?	<i>Dr.C. Carlos S. Cuervo Pérez Lic. Ramón Valdés Alonso</i>	Cuba
AR-018	EL LEVANTAMIENTO DE PESAS FEMENINO EN CUBA: CAMINO DE UNA ESTRATEGIA	<i>EPG Jorge Luis Barcelán Santa Cruz Dr.C. Carlos Cuervo Pérez</i>	Cuba
AR-019	INFO@TLETAS 2.0	<i>Lic. Yanet Morales Ramírez. Ing. Vladimir Perú Chibás</i>	Cuba
AR-020	COMPENDIO TEMÁTICO ELECTRÓNICO: EL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. CONCEPTOS Y METODOLOGÍA (MULTIMEDIA)	<i>Dr.C. Edgardo Romero Frómata</i>	Cuba
AR-021	MODELO TEÓRICO PARA LA CONDUCCIÓN DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO A PARTIR DE LA CONCEPCIÓN DEL PRONÓSTICO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS REMEROS DE PINAR DEL RÍO	<i>Dr.C. Osmani Casabella Martínez Dr.C. Amado Bode Yanes M. Sc. Enrique Henríquez Hernández Ing. Ariel Díaz Rodríguez Dra.C. María L. Rodríguez Pérez</i>	Cuba
AR-022	IDENTIFICACIÓN DE POTENCIALIDADES FÍSICAS Y ANTROPOMÉTRICAS DEPORTIVAS EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES ENTRE LOS 9 A 14 AÑOS, DE LAS ZONAS MONTAÑOSAS, RURALES Y URBANAS DE LA PROVINCIA DE GRANMA	<i>Dr.C. Richard Almaguer López Lic. Carlos Escalona Delfino</i>	Cuba
AR-023	FORO MERCOSUR LATINOAMERICANO “DEMOCRATIZACIÓN DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN”.	<i>M.Sc. Olga Alicia de Berger</i>	Guatemala
AR-024	UN PROGRAMA PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DEL KARATE-DO EN EL CLUB LA VICENTINA DE QUITO, ECUADOR (INVESTIGACIÓN EN PROCESO).	<i>Lic. Ana Bayas Cano. Dr.C. Edgardo Romero Frómata</i>	Ecuador

AR-025	GUÍA METODOLÓGICA PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DE LOS CORREDORES DE MEDIO FONDO Y FONDO DE LA ZONA ANDINA DE BOLIVIA (INFORME DE INVESTIGACIÓN EN PROCESO).	<i>Lic. Gladys Nelly Cardozo Huanca Dr.C. Edgardo Romero Frómata</i>	Bolivia
AR-026	EL TRABAJO DE FORMACIÓN PATRIÓTICA Y TÉCNICO – METODOLÓGICO CON LA RESERVA DEPORTIVA.	<i>M.Sc. Barbaro Pagola Ramos. M.Sc. Pedro Pablo Ojea Brice. M.Sc. Lázaro Fernández Castellanos. Lic. Roberto Guerra González</i>	Cuba
AR-027	PROGRAMA PARA LA EDUCACIÓN GENERAL DEPORTIVA EN LA ESTRUCTURA DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO EN CUBA.	<i>M.Sc. Pedro Pablo Ojea Brizo M.Sc. Bárbaro Pagola Ramos Lic. Félix Reguera Agramante Lic. Rene Pérez Hernández</i>	Cuba
AR-028	LA AUTOMATIZACIÓN DEL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.	<i>M.Sc. Luís Manuel Seara.</i>	Cuba
AR-029	PLAN DE PREVENCIÓN DE DOPAJE BASADO EN LA EVIDENCIA.	<i>Dr. Miltón Pinedo.</i>	República Dominicana
AR-030	PROPUESTA DE NORMAS PARA EVALUAR LA EFICIENCIA FÍSICA DE LA POBLACIÓN Y DETECTAR TALENTOS EN CAPACIDADES FÍSICAS EN LAS EDADES DE 6 A 14 AÑOS EN BUSOWA, BUGIRI, UGANDA.	<i>M.Sc. Mukana Roland Shimey Dr.C. Hermenegildo Pila Hernández</i>	Uganda
AR-031	ESTRATEGIA PARA LA SELECCIÓN DEPORTIVA INICIAL EN LA PROVINCIA LATAKIA, GIMNASIO AL-BAATH EN LA REPÚBLICA ÁRABE DE SIRIA.	<i>Lic. Belal Mahmoud Dra. C. Isabel Fleitas Díaz</i>	República Árabe de Siria
AR-032	NUEVOS ASPECTOS SOBRE LA SELECCIÓN DE TALENTOS.	<i>Lic. Belal Mahmoud M. Sc. Lázaro Fernández Castellanos</i>	República Árabe de Siria

ÁREA 2: TALLER INTERNACIONAL “PSICOLOGÍA Y MEDICINA DEL DEPORTE”

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
PSICOLOGÍA			
PMD-P-001	LA INFLUENCIA DE LA NATACIÓN EN EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN NIÑOS DE 4-7 AÑOS EN EL I. P. N.	<i>Lic. Luz Dary Granados Restrepo Lic. Sonia Arleth Rueda Bedoya</i>	Colombia
PMD-P-002	PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA MEJORAR EL ESTABLECIMIENTO DE METAS EN EL EQUIPO DE VOLEIBOL CATEGORÍA 12-13 AÑOS FEMENINO EN LA EIDE “MÁRTIRES DE BARBADOS”, CIUDAD HABANA – CUBA	<i>Lic. To Hoa Tran Thi</i>	Vietnam
PMD-P-003	LAS PRESIONES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.	<i>Dra. Mercedes García</i>	Ecuador
PMD-P-004	REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD POR RETROALIMENTACIÓN DEL FRACASO CON PALABRAS E IMÁGENES POSITIVAS EN DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN	<i>C. O. Estrada C. E. Pérez F. M. A. Álvarez</i>	España
PMD-P-005	PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN CUBA	<i>Dr.C. Luis Gustavo González Carballido Dra.C. Martha Cañizares Hernandez</i>	Cuba
PMD-P-006	ESCALAS DE AUTOVALORACIÓN DE CUALIDADES DEPORTIVAS EN EL BOXEO.	<i>Lic. Liliana M. del Monte Lic. Alberto Pérez Lafargue</i>	Cuba
PMD-P-007	EL COMPORTAMIENTO DE LA FAMILIA EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN TENISTAS	<i>M.Sc. Marta Domínguez González</i>	Cuba
PMD-P-008	PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA PARA ESTIMULAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL EN AJEDRECISTAS DE ALTO RENDIMIENTO	<i>M.Sc. Yanet Pérez Surita Dra.C. Magda Mesa Anoceto Dr.C. Luis Felipe Herrera Jiménez M.Sc. Mercedes de Armas Paredes</i>	Cuba
PMD-P-010	COMPORTAMIENTO DE LA RESISTENCIA ELÉCTRICA DE LA PIEL COMO RESPUESTA A LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO	<i>M.Sc. Carmen Casariego Tosar Dr.C. Juan A. Martínez Mesa M.Sc. Marisol Suárez Rodríguez</i>	Cuba
PMD-P-011	PERFIL DE TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA ATLETAS DISCAPACITADOS	<i>M.Sc. León Bravo Osvaldo Dr.C. Francisco García Ucha</i>	Cuba
PMD-P-012	REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA PARA MODIFICAR RASGOS ANSIOGENOS Y DEL COMPORTAMIENTO Y OPTIMIZAR LA ACTITUD EN NADADORES JUVENILES DEL ESTADO BOLÍVAR	<i>Psic. Arquímedes David Serrano</i>	Venezuela

PMD-P-013	RENDIMIENTO PSICOLÓGICO EN LA SELECCIÓN DE TIRO CON ARCO DEL ESTADO BOLÍVAR	<i>Psic. Arquímedes David Serrano Psic. Ena Marina Delgado</i>	Venezuela
PMD-P-014	LIBRO PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y ALTO RENDIMIENTO	<i>Dr. Manuel Ríos Rigau</i>	Puerto Rico
MEDICINA			
PMD-M-001	TÉCNICA DE TEIPEO PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL DEPORTE	<i>Roberto Arturo Paredes Carrera Jorge Enrique Bautista Cordero Julio Guedea Delgado</i>	México
PMD-M-002	EFFECTIVIDAD DEL POTENCIAL BIOLÓGICO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN VELOCISTAS VENEZOLANOS DE COJEDES	<i>Dr. Freddy José Linares Benítez</i>	Venezuela
PMD-M-003	LAS CAPACIDADES AERÓBICAS DE LOS NIÑOS DE EDAD ENTRE 8-12 Y LA INVESTIGACIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE LOS ÍNDICES DE MASA CORPORAL	<i>Prof. Bülent Ağbuğa Prof. Ferman Konukman Dr. İlker Yılmaz Prof. Yusuf Köklü Prof. Utku Alemdaroğlu</i>	Turquía
PMD-M-004	UTILIDAD DE LA ECOGRAFÍA EN EL DIAGNÓSTICO DE AFECCIONES DE HOMBRO	<i>Dr. Emilio Villanueva Cagigas Dr. Ricardo Anillo Badía Dra. Dayneri León Valladares Dr. Armando Víctor Pena Cimadevilla</i>	Cuba
PMD-M-005	DISEÑO DE UN TEST MÉDICO- PEDAGÓGICO PARA EVALUAR DESEMPEÑO EN EL EQUIPO NACIONAL MASCULINO Y FEMENINO DE TENIS DE MESA”	<i>Dr. Osvaldo García González Dr. Emilio Villanueva Cagigas Dr.C. Roberto Hernández Raya Dr.C. Amado Bode Yanes Lic. Boris Yoel Roque Tec. Yanetsy Domínguez Vasallo Tec. Yanetsy Pérez Llerena</i>	Cuba
PMD-M-006	MÉTODOS TERAPÉUTICOS EN EL SÍNDROME DE IMPACTACIÓN DEL CARPO EN BOXEADORES DE LA PRESELECCIÓN NACIONAL CUBANA	<i>M.Sc. Noemí Roig Méndez</i>	Cuba
PMD-M-007	IMPLEMENTACIÓN DE UNA NUEVA PRUEBA DE TERRENO PARA EL CONTROL MÉDICO DEL SABLE	<i>Dr. Ramsés Raymond Yanez</i>	Cuba
PMD-M-008	COMPORTAMIENTO DE LA UREA Y LA CREATINQUINASA EN DEPORTISTAS DE FÚTBOL FEMENINO EN DOS ETAPAS DE ENTRENAMIENTO	<i>Dr. Jorge A. Díaz Gispert Dr. Eugenio A. Rodríguez Leal Dra. Graciela Nicot Balón Dra. Carmen Nortey Cruz</i>	Cuba
PMD-M-009	EXPLORACIÓN ECOGRÁFICA DE PIES Y TOBILLOS EN TAEKWONDOISTAS DE LA PRESELECCIÓN NACIONAL CUBANA: “EL PIE DEL TAEKWONDOISTA”	<i>Dra. Dayneri León Valladares</i>	Cuba

PMD-M-010	DIAGNÓSTICO ECOGRÁFICO DE FRACTURA DE ESCAFOIDE	<i>Dr.C. Ricardo Anillo Badía</i>	Cuba
PMD-M-011	COMPORTAMIENTO DE PARÁMETROS CARDIOVASCULARES DURANTE EVALUACIONES ISOCINÉTICA DE RODILLA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE BALONMANO	<i>Lic. Evandro Vincenzi R. da Silva Dr. Adonis Estévez Perera</i>	Brasil
PMD-M-012	SALUD ORAL EN EL DEPORTE	<i>Dr. Elvin Mancebo</i>	República Dominicana
PMD-M-013	DEPORTE Y VIH / SIDA	<i>Dr. William Duke</i>	República Dominicana
PMD-M-014	LESIONES EN EL HOMBRE DEL ATLETA	<i>Dr. José Joaquín Núñez</i>	República Dominicana
PMD-M-015	DEPORTE Y PREVENCIÓN DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS	<i>Lic. Luis Verges</i>	República Dominicana
PMD-M-016	LA NATURALEZA CUÁNTICA DE LOS ALIMENTOS Y SU INFLUENCIA EN LOS DIFERENTES ÓRGANOS Y SISTEMAS DEL SER HUMANO	<i>Lic. Leobaldo Sarmiento Orta</i>	Venezuela
PMD-M-017	CÓMO INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD Y MEJORA EL RENDIMIENTO EN EL DEPORTE	<i>Lic. Panzarelli de Sarmiento Lourdes del Valle</i>	Venezuela

ÁREA 3: TALLER INTERNACIONAL “LA FORMACIÓN CONTINUA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA”

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
FCP-001	ESTILOS DE APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA	<i>Dr.C. Jesús Jasso Reyes Dr. Javier Rivero Carrasco Dr. Alejandro Chávez Guerrero M.Sc. Carlos Raúl Almaza Rodríguez M.Sc. Miguel Conchas Ramírez Lic. Ramón Leocadio Muñoz Carrasco</i>	México
FCP-002	EXPERIENCIAS DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL DEPORTE DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA Y SUS PROYECCIONES ESTRATÉGICAS	<i>Soc. Juana Blanco Lic. Jenny Herrera</i>	Venezuela
FCP-003	ENSEÑANDO LAS CIENCIAS DEL EJERCICIO	<i>Phillip Bishop</i>	Estados Unidos
FCP-004	PROGRAMA CURRICULAR PARA EL ESTABLECIMIENTO DE LA MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA EN EL INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE (ISEPS) DE LA REPÚBLICA DEL CONGO	<i>M.Sc. Daddet Coste Ley Herman Loubota Dra.C. Giceya C. Maqueira Caraballo Dr.C. Alejandro López Rodríguez</i>	República del Congo
FCP-005	PERFIL ACADÉMICO PROFESIONAL DE LA LICENCIATURA EN	<i>Dr. Steward Bermúdez Antúnez</i>	Venezuela

	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DESDE LA PERSPECTIVA DEL PROYECTO TUNING		
FCP-006	VINCULACIÓN DE SABERES: UNA EXPERIENCIA EN EL PROYECTO COMUNITARIO	<i>Lic. Eulises Benavente</i>	Venezuela
FCP-007	PROYECTO COMUNITARIO DEPORTIVA PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE FUTUROS ENTRENADORES EN LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DE DEPORTE	<i>Lic. Pedro González Pompa Dr.C. Michel Oroceno Aragón</i>	Venezuela
FCP-008	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA ESCALADA Y EL MONTAÑISMO. UNA ALTERNATIVA PARA LOS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN	<i>Lic. Jaime Merlo Gullones M.Sc. Francisco Costa Mures</i>	Venezuela
FCP-009	PROYECTO FIPED. UNA VÍA PARA LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE	<i>M.Sc. Nersa Castro Hermidas Dra.C. Cándida Romero Ochoa M.Sc. Maritza Ulloa Román M.Sc. Zoila Rodríguez Avila M.Sc. Julio Almirall Borrego M.Sc. Raúl Tejeda González Lic. Dora Katiuska Suárez Cobas Lic. Andrea Raiza Hernández Hernández Lic. Norma Leyva Rodríguez Lic. José Luis Pavón Guetón Lic. Ramón Aguilera Domínguez Lic. Alicia Cabezas Ramírez Lic. Ana Emilia Matamoros Lic. Arelis Riverón Sierra M.Sc. Reynaldo Izquierdo Izquierdo M.Sc. Eloide Góngora Gómez Lic. Nítza González</i>	Cuba
FCP-010	METODOLOGÍA PARA EVALUAR EL IMPACTO DE LOS CUM-CF EN LA COMUNIDAD	<i>Dr.C. Félix Manuel Moya Vázquez</i>	Cuba
FCP-011	CONCEPCIÓN SISTÉMICA EN LA DIRECCIÓN DE LA SUPERACIÓN DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR, EN ADIESTRAMIENTO LABORAL	<i>Dr.C. Rubén Castillejo Olán</i>	Cuba
FCP-012	EL PROFESOR INTEGRAL DE LA COMUNIDAD COMO ELEMENTO ESENCIAL EN EL MODELO PEDAGÓGICO DE LA ESCUELA COMUNITARIA DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN	<i>Lic. Reinel Peñate Díaz Dr.C. José Luis Santana Lugones</i>	Cuba

FCP-013	APRENDIENDO A INVESTIGAR EN LA CULTURA FÍSICA	<i>Dra.C Ana María Morales Ferrer Dr.C. Lázaro Jesús de la Paz Arencibia</i>	Cuba
FCP-014	MULTIMEDIA HABILIDADES	<i>Lic. Domingo Jacob Piña Tec. Lexy Ernesto Galbán León Tec. Leandro Quesada Almanza Tec. Georbis Bullaín Benavides</i>	Cuba
FCP-015	UNA PROPUESTA DE EVALUACIÓN PARA FAVORECER LA DIRECCIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE. EL CASO DE LA ASIGNATURA ANÁLISIS DE DATOS EN LA UCCD “MANUEL FAJARDO”	<i>M.Sc. Susana Minou Blanco Malmierca</i>	Cuba
FCP-016	RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO REALIZADO SOBRE LA EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE EN LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE Y DE LAS IMPLEMENTACIONES DESARROLLADAS AL EFECTO	<i>M.Sc. Mario Hernández Nodarse Dra.C. Miriam González Pérez</i>	Cuba
FCP-017	ALTERNATIVAS PARA EL TRABAJO CON EL COMPONENTE ORTOGRÁFICO	<i>Lic. Martha M. Salermo Pupo Lic. Dora Katuska Suárez Cobas. Lic. Inés Pérez Irón.</i>	Cuba
FCP-018	LA ESCUELA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE: UN REFLEJO DE LA POLÍTICA EDUCACIONAL DEPORTIVA CUBANA	<i>M.Sc. Belkis Eva Sánchez Mesa</i>	Cuba
FCP-019	LA CONCEPCIÓN SISTÉMICA DEL PROCESO DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA SUPERACIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS	<i>Dra. Grisell de la C. González de la Torre</i>	Cuba
FCP-020	ESTUDIO SOBRE EL PROCESO DE MUNICIPALIZACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN NACIONAL ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL DEPORTE	<i>M.Sc. Irma Elena Vera Pérez</i>	Venezuela
FCP-021	DIAGNÓSTICO E IMPLEMENTACIÓN DE MOTIVACIONES DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA-CULTURAL PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE SU DESARROLLO EN LA UCCFD. ANÁLISIS DE SUS RESULTADOS	<i>M.Sc. Reinerio Fonseca Castillo M.Sc. José Ramón Sanabrias Navarro Dr.C. René Romero M.Sc. Eros Bernal Morales Lic. Nivia Sánchez Lic. Araisa Doestres</i>	Cuba
FCP-022	PROYECTO DE FORMACIÓN DEL TALENTO HUMANO	<i>Lic. Marcos Javier Manzano Iriza</i>	Venezuela

ÁREA 3: TALLER INTERNACIONAL “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. UNA MIRADA DESDE LAS CIENCIAS SOCIALES”

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
CSAF-001	PERCEPCIÓN DEL MODELO DE RESPONSABILIDAD	<i>Anthony Meléndez</i>	Estados Unidos
CSAF-002	EDUCACIÓN, PEDAGOGÍA SOCIAL Y BIENESTAR. CAMINO HACIA UNA MEDALLA OLÍMPICA	<i>Dr. José G. Viloria A.</i>	Venezuela
CSAF-003	ÉTICA PROFESIONAL EN EL DESARROLLO DEL EDUCADOR FÍSICO: PROPUESTA PARA SU IMPLEMENTACIÓN	<i>M.Sc. Jaime Mora Abarca</i>	Costa Rica
CSAF-004	ALTERNATIVAS PEDAGÓGICAS INTERACTIVAS PARA LA EDUCACIÓN EN VALORES EN EL POLO ACUÁTICO JUVENIL	<i>Dra. Mayra C del Toro Alonso</i>	Cuba
CSAF-005	FILOSOFÍA Y CIENCIA COMO REFERENTES EN LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	<i>Lic. Reynier Rodríguez González</i>	Cuba
CSAF-006	LOS VALORES EN LA DIRECCIÓN: UNA APROXIMACIÓN DESDE LA CULTURA FÍSICA.	<i>M.Sc. Noris Tamayo Casamayor M.Sc. Felipe Estrada Gómez</i>	Cuba
CSAF-007	EL PENSAMIENTO PEDAGÓGICO MARTIANO A FAVOR DE LA CULTURA FÍSICA.	<i>M.Sc. Ramón G. Quevedo Leguen</i>	Cuba
CSAF-008	MULTIMEDIA “PRESIDENTES DE CUBA”, PARA POTENCIAR EL VALOR IDENTIDAD A TRAVÉS DEL DESARROLLO DE LA CULTURA HISTÓRICA DE LOS ATLETAS PIONERILES DE LA ESCUELA COMUNITARIA “FERNANDO DE DIOS” DEL MUNICIPIO HOLGUÍN	<i>M.Sc. Reynaldo Sánchez Sondón Lic. Adán E. Hernández Hernández Lic. Daimarelis González Nieves</i>	Cuba
CSAF-009	LAS NECESIDADES SOCIOEDUCATIVAS Y EL DEPORTE.	<i>Lic. José Rey Martínez M.Sc. Omar García Álvarez Lic. Dainin Molina Ruiz</i>	Cuba
CSAF-010	EL PROGRAMA DE VALORES DEL SISTEMA DEPORTIVO CUBANO	<i>M.Sc. Félix Pérez Rodríguez M.Sc. Osvaldo Vento Montiller Lic. Carlos Rodríguez Alonso</i>	Cuba
CSAF-011	DEPORTE PARA LA DOMINACIÓN O DEPORTE PARA LA LIBERACIÓN	<i>Dr.C. Pedro García Avedaño</i>	Venezuela

**ÁREA 3: TALLER INTERNACIONAL “GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL DEPORTE EN EL ESCENARIO GLOBAL ACTUAL”**

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES	PAÍS
GAF-001	LA GESTIÓN DEPORTIVA Y LA CALIDAD DE VIDA EN VENEZUELA	<i>Dr. Cleto T. Bello L.</i>	Venezuela
GAF-002	POLÍTICA COMUNAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES. MATRICES PSICODINÁMICAS APLICADAS PARA EL DESARROLLO COMUNAL DEL DEPORTE	<i>Ing. Fernando Medina Vergara Soc. Pedro Romero Lic. Carlos Armijo Lic. Claudio Aguilera</i>	Chile
GAF-003	LA IMPORTANCIA DE LA FORMA ADMINISTRATIVA Y ADMINISTRADORA EN LOS CLUBES DE DEPORTE POR EL ASPECTO DEL ÉXITO DEPORTIVO	<i>Mert Erkan</i>	Turquía
GAF-004	ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL PARA LA COORDINACIÓN DE PROYECCIONES DEPORTIVAS EN LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL DEPORTE	<i>M.Sc. Luís Miguel Díaz</i>	Venezuela
GAF-005	ESTRATEGIA FUNCIONAL PARA MEJORAR EL MANTENIMIENTO DE LOS ESPACIOS DESTINADOS A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	<i>Lic. David Sequera Villanueva</i>	Venezuela
GAF-006	PLAN DE ACCIÓN PARA MEJORAR EL PROCESO GERENCIAL DE LAS PISCINAS EN EL ESTADO LARA-VENEZUELA	<i>Lic. Jaime Merlo Bullones M.Sc. Francisco Costa Mures</i>	Venezuela
GAF-007	LA GESTIÓN DEPORTIVA CONTEMPORÁNEA. UN ACERCAMIENTO A LAS CONDICIONES DE CUBA	<i>M.Sc. Tania Rosa García Hernández Lic. Luis Manuel Berrera Pardo</i>	Cuba
GAF-008	PROPUESTA DE ACCIONES METODOLÓGICAS PARA POTENCIAR LA EDUCACIÓN DE USUARIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA	<i>Lic. Carmen Rodríguez Hardy</i>	Cuba
GAF-009	ESTUDIO DEL SERVICIO COMPETITIVO DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL DE DEPORTES DE VILLA CLARA EN FUNCIÓN DE LA GESTIÓN DE LA CALIDAD	<i>Lic. Ivis Del Pino Toledo Lic. Rafael Millán Caballero Dr.C. Carlos Ernesto Rodríguez García</i>	Cuba
GAF-010	PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE CIENCIA E INNOVACIÓN TECNOLÓGICA PARA LA DIRECCIÓN DE DEPORTES EN LA UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS INFORMÁTICAS	<i>M.Sc. Cecilia U. Gutiérrez Guerra M.Sc. Julián Hernández Domínguez Dra. Sayda Coello González</i>	Cuba
GAF-011	LA DIRECCIÓN POR OBJETIVOS UNA VÍA PARA EL PERFECCIONAMIENTO DEL SISTEMA DE GESTIÓN UNIVERSITARIA EN LA EIEFD	<i>M.Sc. Nereyda Piñeiro Suárez M.Sc. Pedro Antonio Calderón Fornaris</i>	Cuba

GAF-012	DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DE LA FORMACIÓN DE UNA CULTURA ECONÓMICA EN LOS RECURSOS HUMANOS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE	<i>Lic. Jorge Francisco Villavicencio Villavicencio Lic. Martha Bayón Sosa</i>	Cuba
GAF-013	LA ESCUELA DEPORTIVA CUBANA: UN ENFOQUE DE PROCESOS	<i>M.Sc. Félix Pérez Rodríguez</i>	Cuba
GAF-014	ESTUDIO DIAGNÓSTICO DEL PROCESO DE GESTIÓN EN LAS INSTITUCIONES DEPORTIVAS DE BASE	<i>M.Sc. Osvaldo Díaz Contreras Lic. Clara E. Navarro Medina</i>	Cuba
GAF-015	LOS RECURSOS HUMANOS EN LA GESTIÓN DE PROYECTOS COMO CAPITAL HUMANO	<i>M.Sc. Luís del Toro Reyes M.Sc. Marbelis Iglesias Pérez</i>	Cuba
GAF-016	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CIENCIA Y LA INNOVACIÓN TECNOLÓGICA	<i>Lic. Alexis Fernández Serguera</i>	Cuba
GAF-017	PROPUESTA DE INDICADORES PARA LA GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN PARA EL CONOCIMIENTO EN LOS DEPORTES DE COMBATE DE LA ESCUELA SUPERIOR DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO "CERRO PELADO"	<i>M.Sc. José Ramón Sanabria Navarro</i>	Cuba
GAF-018	DETECCIÓN DE ÁREAS DE OPORTUNIDAD LABORAL COMO FUNDAMENTO PARA LA CREACIÓN DEL CENTRO DE APOYO Y SERVICIOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS EMPRESARIALES DE LA FOD	<i>M.Sc. Jaime Segura Gómez Lic. Ramón Piña de la Fuente</i>	México

LISTADO DE CONFERENCIAS ESPECIALES

CÓDIGO	TÍTULO	COMISIÓN	AUTORES	INSTITUCIÓN Y PAÍS
MARTES 10				
CE-001	EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD	EF	<i>Dr.C. Manuel Vizquete</i>	Universidad de Extremadura. España.
CE-002	EL SISTEMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CUBA	EF	<i>Dra.C. Gladys Bécquer Díaz</i>	INDER. Cuba.
CE-003	MOVIMIENTO DE OLIMPIADAS ESPECIALES EN CANADÁ	EF	<i>Dr.C. Darwin Semiotic</i>	Universidad de Ontario. Canada.
CE-004	VISIÓN GLOBAL DE LA CREATIVIDAD EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	EF	<i>Dra.C. Ana María Morales Ferrer</i>	UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba.
CE-005	ESTRATEGIA DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO CUBANO.	AR	<i>E.P.G. René Pérez Hernández.</i>	Dpto. de Alto Rendimiento. INDER. Cuba.
CE-006	LA ESTRATEGIA DE TRABAJO TÉCNICO Y METODOLÓGICO EN EL SISTEMA DE DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO. UNA EXPERIENCIA CUBANA	AR	<i>M.Sc. Lázaro Fernández Castellanos</i>	Dirección de Alto Rendimiento INDER. Cuba.
CE-007	LAS PRINCIPALES TRANSFORMACIONES DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR CUBANA	FCP	<i>Dr.C. Rodolfo Alarcón Ortiz</i>	Viceministro del MES. Cuba.
MIÉRCOLES 11				
CE-008	ACTIVIDAD FÍSICA Y ENVEJECIMIENTO	AFC	<i>Dra. Clara Fitzgerald</i>	Universidad de Ontario. Canada.
CE-009	PROYECTO CUBANO DE ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA "POR LA VIDA"	AFC	<i>M.Sc. Tania García Jiménez</i>	INDER. Cuba.
CE-010	OCIO, JÓVENES Y ABANDONO DEPORTIVO	TLR	<i>Dr. Cornelio Águila Soto</i>	Universidad de Almería. España.
CE-011	ESTRATEGIAS EN EL TRABAJO DE LA RECREACIÓN EN LA SOCIEDAD ACTUAL CUBANA	TLR	<i>Dr.C. Aldo Pérez Sánchez M.Sc. José Cedeño Tamayo M.Sc. Vilma Hitchman</i>	UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba.
CE-012	LESIONES EN EL DEPORTE	PMD-M	<i>Dr.C. Rodrigo Álvarez Cambras</i>	Hospital Ortopédico Frank País. Cuba.

CE-013	RECIENTES AVANCES EN INVESTIGACIONES SOBRE LA FUNCIÓN NEUROMUSCULAR DURANTE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE.	PMD-M	<i>PhD. Paavo Komi</i>	Centro de investigaciones neuromusculares de la Universidad de Jyvaskyla. Finlandia.
CE-014	INVESTIGACIÓN BIOMECÁNICA EN ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN REALIZADA POR LA IAAF PARA LA ARRANCADA BAJA EN PRUEBAS DE VELOCIDAD.	BM	<i>PhD. Paavo Komi</i>	Centro de investigaciones neuromusculares de la Universidad de Jyvaskyla. Finlandia.
CE-015	ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA TÉCNICA, LA TÁCTICA Y LA ESTRATEGIA DEPORTIVAS	PMD-P	<i>Dr. Eugenio Pérez Córdova</i>	Universidad de Sevilla. España.
CE-016	EL TRIBUNAL ARBITRAL DEL DEPORTE	CSAF	<i>Dr.C. Vicente Javaloyes Sanchis</i>	Miembro de la junta directiva de la Asociación Española de Derecho del Deporte. España.
CE-017	EL PROCESO DE GESTIÓN EN LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA	GAF	<i>Dr.C. Vicente Javaloyes Sanchis</i>	Miembro de la junta directiva de la Asociación Española de Derecho del Deporte. España.
JUEVES 12				
CE-018	ENFOQUE DE LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA EN CUBA	AFC	<i>M.Sc. Mayda Losada Robaina</i>	UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba.
CE-019	CAMPEONATO DEL MUNDO DE LA NATACIÓN 2009: ¡LA CONQUISTA DEL ORO!	PMD-P	<i>Prof. Diego Polani</i>	Presidente de la Federación de Psicología del Deporte Italiano. Italia.
CE-020	LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBERO AMÉRICA	PMD-P	<i>Dr. Francisco García Ucha</i>	UCCFD "Manuel Fajardo". Cuba.
CE-021	ENFOQUE ESTRATÉGICO DEL SISTEMA DEPORTIVO CUBANO	GAF	<i>M.Sc. Carlos Rodríguez Alonso</i>	Director de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente INDER. Cuba.

MI PROGRAMACIÓN DE LA CONVENCIÓN AFIDE 2009

HORARIO	LUNES 9	HORARIO	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
8:00-10:00	Matrícula en los cursos y acreditación en la Convención. (UCCFD "Manuel Fajardo")	09:00-10:00				
10:00-13:00		10:00-10:30	RECESO			
		10:30-13:00				
13:00-15:00	RECESO	13:00-15:00	RECESO			
15:00- 18:00	Acreditación. (Palacio de Convenciones de La Habana)	15:00-18:00			16:00 CLAUSURA: Festival Gimnástico Comunitario "Por la Vida". (Coliseo Ciudad Deportiva)	
18:00		18:00				

III CONVENCION INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES

PROGRAMA GENERAL

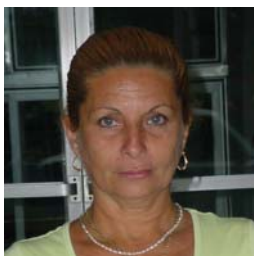
HORARIO	LUNES 9	HORARIO	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
8:00-10:00	Matrícula en los cursos y acreditación en la Convención. (UCCFD "Manuel Fajardo")	09:00-10:00	Apertura y conferencia magistral (Sala 1)	Conferencia magistral (Sala 4)	Conferencia magistral (Sala 4)	Cursos posconvención (UCCFD "Manuel Fajardo")
10:00-13:00		10:00-10:30	RECESO			
	Inicio de cursos preconvención. (UCCFD "Manuel Fajardo")	10:30-13:00	Trabajo en Comisiones Visitas especializadas	Trabajo en Comisiones Visitas especializadas	Trabajo en Comisiones	Cursos posconvención (UCCFD "Manuel Fajardo")
13:00-15:00	RECESO		13:00-15:00	RECESO		
15:00- 18:00	Acreditación. (Palacio de Convenciones de La Habana)	15:00-18:00	Trabajo en Comisiones Visitas especializadas	Trabajo en Comisiones Visitas especializadas	16:00 CLAUSURA Festival Gimnástico Comunitario "Por la Vida". (Coliseo Ciudad Deportiva).	Cursos posconvención (UCCFD "Manuel Fajardo")
18:00	Opcionales	18:00	Opcionales	Opcionales	Opcionales	

Actividad Física Comunitaria para una mejor calidad de vida



GLADYS BEQUER DÍAZ

Doctora en Ciencias. Profesora Titular del Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) de Cuba. Directora Nacional de Educación Física y Promoción de Salud del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Miembro de la Organización Mundial de Educación Preescolar. Miembro de los Consejos Científicos del Centro Latinoamericano y Caribeño de Educación Preescolar y del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Autora de los Programas de Educación Física Preescolar, por vía formal y no formal, que se han aplicado en Cuba. Responsable de módulo de la maestría de Didáctica de la Educación Física y de la Distancia del Ministerio de Educación. Jefa del colectivo de autores del perfeccionamiento de los Programas de Educación Física.



DALIA NAVARRO ENG

Máster en Ciencias Pedagógicas. Metodóloga Nacional de Cultura Física y Profesora Adjunta del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Directora Técnica de programas televisivos sobre ejercitación física y promoción de salud. Ha participado en diversos eventos científicos a nivel nacional e internacional. Autora de programas nacionales relacionados con la Gimnasia Aerobia, para embarazadas, para la profilaxis y el tratamiento de las várices y de las enfermedades arteriales periféricas y tratamiento de la hipertensión arterial.

RESUMEN DEL CURSO

Aparatos como la bicicleta estacionaria, el remo y las esteras rodantes, han tenido un exitoso camino, y tienen la limitante de no encontrarse al alcance de todos y mantener las mismas posturas y posiciones iniciales, por lo que limita la gama de movimientos a realizar, necesiéndose buscar un lugar donde colocarlos. Con el tiempo, se retoman las formas tradicionales de la gimnasia de mantenimiento, pero esta vez introduciendo el trabajo aeróbico como parte de los programas comunitarios, sin requerir instalaciones deportivas para su desarrollo y utilizando medios rústicos elaborados con recursos locales o de desecho, siempre al alcance de todos. Estos programas, concebidos para todas las edades, son aplicables para ambos sexos y tienen, entre sus objetivos, fortalecer la educación, la formación de valores y la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, contribuyendo al mejoramiento continuo de la calidad de vida de la población y a la recreación sana y activa.

Alta Gerencia en el Deporte



OMAR PAULAS GONZÁLEZ

Doctor en Ciencias Pedagógicas. Máster en Administración y Gestión de la Cultura Física y Deporte. Metodólogo de Formación Doctoral de la Vicerrectoría de Superación y Postgrado del ISCF “Manuel Fajardo”. Coordinador de la maestría de Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte. Profesor de las maestrías *El Entrenamiento Deportivo* y *Psicología del Deporte*. Experto del Comité Evaluador y Acreditador de Maestría del Ministerio de Educación Superior, del grupo de Planificación Estratégica del Ministerio de Educación Superior y del grupo de Planificación Estratégica del INDER Nacional. Miembro del Tribunal Permanente de Grado Científico del Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”. Coautor de los libros de texto: *Dirección de la Cultura Física y Entrenamiento Deportivo*. Autor de artículos científicos relacionados con las estrategias metodológicas, las estrategias de desarrollo organizacional para el alto rendimiento y la dirección y gestión del Deporte.

RESUMEN DEL CURSO

El tipo de gestión es parte de la cultura de la organización deportiva y, para tener éxito, deberán existir conocimientos específicos sobre la cultura del deporte, como producto de consumo, valorado bajo las normas de la oferta y la demanda. Para atender, comprender y conquistar un entorno signado por el cambio de receptor de nuestros servicios, altamente informado y ávido de experimentar conocimientos, la organización debe responder a sólidas estructuras. La organización deportiva del siglo XXI, estimula al cambio de los paradigmas tradicionales, redescubre valores añadidos a su oferta de servicios, alimenta la sensibilidad del patrimonio entre su comunidad, penetra fronteras para dimensionar la universalidad de su proyección, admite y asimila los avances tecnológicos, permanece abierta a las tendencias de todos los mercados, construye bases financieras para tiempos de crisis, toma y estimula al deportista como el fundamento de su portafolio, entre otras posibilidades, es una unidad de cambio constante que piensa globalmente para actuar con eficiencia en su entorno.

La preparación física dentro del proceso de planificación del entrenamiento deportivo

Edgardo Romero Frómeta

Profesores Principales de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte UCCFD), de Cuba.

edgardo@iscf.cu

Lázaro de la Paz Arencibia

Profesores Principales de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte UCCFD), de Cuba.

lazarod@iscf.cu

La preparación física como un proceso único

En la formación del deportista actúa un conjunto de preparaciones, que constituyen la base sobre las cuales se sustenta su desarrollo integral. Ellas son las preparaciones física, técnica, táctica, moral y volitiva. Sin embargo, la preparación física representa el fundamento sobre el cual se desarrollan las restantes.

La **preparación física** es el estado de predisposición biológica del hombre para dar respuesta a las exigencias del medio. Ella constituye, en la vida moderna, una necesidad del ser humano, para responder con éxitos a esas exigencias, pero es en las actividades físicas donde desempeña un papel extremadamente importante y en particular, en aquellas relacionadas directamente con el deporte y la educación física. La preparación física como un proceso único refiere que las diferentes capacidades motoras y por extensión las direcciones del rendimiento están íntimamente relacionadas entre sí.

El constante crecimiento de los resultados deportivos y el interés por continuar elevándolos hace inagotable la búsqueda, a partir de basamento científico, para optimizar las potencialidades físicas del ser humano y ello es condicionado por el desarrollo de sus capacidades físicas. En tal sentido, la preparación física, parte indisoluble de todo plan de entrenamiento, permite desarrollar todas las capacidades físicas o motoras del hombre, en su acepción más genérica como ser humano. Constituye la base de toda preparación para el logro de los más altos resultados deportivos.

Es frecuente encontrar, bajo el enfoque pedagógico para la estructuración de la planificación y dirección del proceso de entrenamiento, la división clasificatoria de la preparación física general y especial. La preparación física vista como un proceso único, permite justificar la presencia en estricto orden ejecutorio de la preparación general donde se crearán las bases funcionales de los diferentes órganos y sistemas, mejora y fortalecimiento de la coordinación neuromuscular y elevación de los índices generales de la potencialidad deportiva del sujeto para poder desarrollar las capacidades motoras especiales, es decir, dar paso a la preparación física especial. Es en ella donde la selección de los ejercicios a utilizar debe estar en correspondencia no solo con la estructura del ejercicio competitivo, sino también con las exigencias fisiológicas que se ponen de manifiesto en la actividad competitiva, de manera que no se puede obviar las exigencias competitivas específicas de la modalidad deportiva de referencia.

El estado de la preparación física se evalúa teniendo en cuenta el estadio de desarrollo de varias capacidades motoras o direcciones del rendimiento. El nivel en que la resistencia, la rapidez y la fuerza se encuentren desarrolladas, constituye la base principal sobre las cuales se sustentan las restantes. En última instancia, el nivel de ellas caracteriza el estado de preparación física del sujeto.

La Preparación física se desarrolla sobre la base del principio de la multilateralidad del proceso de entrenamiento, de manera que la resistencia, la fuerza y la rapidez interactúan entre sí, incidiendo en que, el desarrollo de una favorezca la evolución de las otras. A este proceso se le denomina **asociación de las capacidades motoras**. Esta asociación se sustenta, entre otros factores, por la interdependencia manifiesta de los movimientos humanos. En el sentido material, el fundamento de esta interdependencia se basa en el sustrato que caracteriza el nivel de cada una de ellas. Por ejemplo: los ejercicios que desarrollan la resistencia aerobia, aunque sean distintos por su coordinación motora, están relacionados energéticamente entre sí. Pero los ejercicios anaerobios transfieren a los anaerobios, sólo cuando son similares por su coordinación motora. De esta manera, una carrera de 5000 m desarrolla la resistencia aerobia para un marchista, un futbolista, un basketbolista y muchos otros deportes, porque la base material de la actividad radica en el desarrollo cardiovascular y respiratorio y por extensión, su base es aerobia. Sin embargo, una carrera de 60 m a alta velocidad no desarrolla la rapidez en la marcha

deportiva, ni en la natación, ni la velocidad de un recto de derecha de un boxeador, porque son distintos por su coordinación, aunque en el plano energético el sustrato material sea el mismo.

Esto ha dado lugar al estudio de la llamada **transferencia de hábitos**, que se pone de manifiesto en la definición de los movimientos por su grado de interdependencia y que se corresponde con el nivel en que unos ejercicios se concatenan con otros, tanto por su motricidad como por su interrelación vegetativa. Todo lo anterior bajo un estricto orden sucesivo en relación a la influencia funcional que produzca la aplicación de los ejercicios, es decir, a la influencia conocida como positiva, también denominada interconexión entre los ejercicios físicos, en particular por su influencia fisiológica sobre el organismo. Se recuerda que además puede encontrarse la influencia neutra o negativa.

La transferencia de hábitos tiene sus fundamentos en **la facultad de extrapolación** del sistema nervioso, en el sentido de los hábitos motores y el sustrato material que los sustenta: los hábitos vegetativos y las reservas energéticas.

La extrapolación es la facultad del sistema nervioso, basado en las experiencias que se tienen, para resolver adecuadamente las tareas motoras nuevas que surjan.¹

La transferencia de hábito constituye una propiedad de extrema importancia en la selección de los ejercicios de la preparación física, pues la gran diversidad de la actividad motora del deportista, permite estructurar nuevos hábitos sobre la base de los hábitos formados. Al respecto Zinkim, N. V. (1975) manifestó que gracias a la extrapolación, la asimilación de un determinado número de variantes de los hábitos, genera en el organismo la facultad de cumplimentar correctamente un inmenso número de otras variantes y que en la medida que sean asimiladas nuevas variantes se produce una ampliación de la facultad de extrapolar. La extrapolación, siendo una facultad no sólo inherente al hombre, sino también a los animales, es en el hombre donde tiene su mayor nivel y muy en particular en la actividad deportiva, donde el atleta se enfrenta sistemáticamente a infinidad de acciones motoras nuevas. Para incorporar esos nuevos movimientos a la reserva de hábitos motores, tiene que sustentarse en los hábitos motores viejos y crear nuevos enlaces.

¹Zinkim,N.V. Fisiología Humana. Ciudad de La Habana. Editorial Científico-Técnica. 1975. P 239.

No puede olvidarse que la base fisiológica de los hábitos motores es **el estereotipo dinámico**. La plasticidad del sistema nervioso incide, de manera directa, en el dinamismo del estereotipo, haciéndolo cada vez más variable. Pero la plasticidad está asociada con la facultad de extrapolación y responde al número de hábitos que domina el deportista. La facultad de extrapolación se incrementa en la medida que crece la cantidad de hábitos motores que posee el atleta. En consecuencia, uno de los objetivos básicos de la preparación física tiene que estar dirigido al incremento de la reserva de hábitos motores que domina el atleta, también llamada **escuela de ejercicios**. Todos esos procesos están matizados por el **fenómeno de huellas**. Las células nerviosas tienen la facultad de retener la información anterior recibida, mantenerla latente y perfeccionarla. El sistema nervioso se perfecciona por sí mismo y es capaz de seleccionar la respuesta óptima, en el proceso de extrapolación de las propias acciones motoras. La adecuada plasticidad del sistema nervioso, tiene una influencia marcada en el diapasón de manifestación de los hábitos motores, cuando unos interactúan con otros, gracias a su dinamismo. Pero, independientemente de esa plasticidad, existen limitaciones que van más allá de los rangos lógicos de la propia interacción de los hábitos motores, donde el estereotipo dinámico es tan fuerte, que limita la acción de otros hábitos o movimientos. Por ejemplo, la ejecución de **saltos alternos con brazos simultáneos (canguros)** es de muy difícil ejecución por parte de un principiante, pues tiene fuertemente formado el hábito natural de la carrera, donde se ejecuta la acción con los brazos alternos. Sin embargo, es un medio de transferencia eficaz en el despegue de un atleta de triple salto.

Considerando que la preparación física no existe independiente de cualquier acción, sino que ella se muestra en acciones concretas, denominadas ejercicios, hay que valorar en qué medida unos ejercicios entorpecen la ejecución de otros, ya sea por el grado de correlación de sus características cinemáticas o dinámicas, como por los enlaces de coordinación que se establecen entre ellos. Así tenemos, por ejemplo, que el basquetbolista se desplaza por el terreno corriendo sobre la planta de los pies y cuando conduce la pelota sus piernas están flexionadas, con la cadera baja. Sin embargo, si cuando entrena la rapidez en la pista o en el propio terreno, el entrenador le exige correr en el metatarso, como se hace en atletismo, esto va a crear una interferencia de hábitos, porque en el juego él no va a correr de esa forma. Esto

ocurre porque desde el punto de vista de la coordinación motora, las acciones son distintas y la rapidez sólo se desarrolla en los movimientos similares por su coordinación y su técnica. Igual ocurre con el lanzador de jabalina que entrena la velocidad en los últimos cinco pasos de la carrera. No se puede pretender desarrollar la velocidad en la parte final de la carrera, utilizando carrera similar al velocista, porque son distintas por su coordinación y una se realiza en el metatarso y la otra sobre el talón-planta del pie.

Estos ejemplos fundamentan, que la selección de los ejercicios de preparación física debe tener como premisa básica el análisis de su grado de transferencia, porque con el desarrollo, a grados superiores de la preparación física, los medios que se utilizan para desarrollar determinadas capacidades o direcciones desarrollan sólo esas y no otras. A este proceso le llamó Zinkim, **disociación de las capacidades motoras** y se corresponde con el período donde el atleta alcanza una elevada especialización deportiva. Eso implica, que al desarrollar la rapidez no se debe mezclar los ejercicios con ese fin con aquellos que se utilizan para desarrollar la resistencia. Es posible que en el sentido motor los ejercicios sean parecidos, sin embargo, en el plano de la energética de su ejecución, se establece entre ellos una gran contradicción, una transferencia negativa. Sin embargo, hay ejercicios que no entorpecen ni favorecen la ejecución de otros, muy utilizados para el desarrollo de la preparación física, que reflejan la llamada de transferencia neutra.

Las Direcciones del Rendimiento dentro de la planificación del entrenamiento

Salvando el poco espacio de esta memoria, es mediante la preparación física que se establecen las premisas para el desarrollo de las capacidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación) y en consecuencia la consecución de los logros deportivos, pero los contenidos del entrenamiento deportivo que se enmarcan en el concepto de la preparación del deportista, no satisfacen las demandas de organización de la carga de entrenamiento. Explicaba Matveev, L. P (1983) que la preparación del deportista es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. La Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo en sus contenidos académicos y científicos, desde hace muchos años ha estado abordando los diferentes tipos

de preparaciones deportivas y lo ha definido como concepto principal de la teoría del entrenamiento.

De todos es conocido que los tipos o aspectos de la preparación del deportista refieren la preparación física (general y especial), la preparación técnica, la preparación táctica, la preparación psicológica (moral y volitiva) y la preparación teórica (intelectual).

Surge así, en el contenido de la preparación física dentro del proceso de planificación del entrenamiento deportivo el concepto Direcciones del Rendimiento, que es la conducta o acento que prima en un momento dado en la preparación del deportista, íntimamente asociadas con el contenido, la carga y los métodos que la integran y que define los sistemas orgánicos relacionados con el rendimiento deportivo que serán sometidos a stress, de forma predominante. (Romero Frómeta, E, 2008). La planificación del entrenamiento por direcciones no es una tendencia nueva. Desde antes de los años sesenta, el atletismo y la natación entrenaban por capacidades motoras y acentos, sin embargo, no es hasta la actualidad donde esta inclinación ha alcanzado un mayor nivel de configuración.

En el ejemplo de la Dirección Aerobia el **contenido** se expresa en carreras, natación, remo, ciclismo, juegos deportivos, caminatas, y otros y **la carga** en un volumen, intensidad y densidad dados, en determinada zona de entrenamiento, realizando el propio contenido a un ritmo uniforme o variado, con respuestas que oscilan entre el 60 y el 90 % de la Reserva Cardíaca. Todo ello, mediante el empleo de los métodos Continuo Uniforme, Continuo Variable y Discontinuo Uniforme y Discontinuo Variable, entre otros.

Surgen así las siguientes direcciones más conocidas:

Anaerobio-aláctica, anaerobio-láctica, aerobio-anaerobio, aerobio, fuerza al máximo, rapidez, fuerza-velocidad, fuerza-resistencia, flexibilidad, técnica, técnica efectiva, técnica-táctica y competiciones.

Es muy común en el desarrollo de la preparación física dentro del proceso de planificación del entrenamiento deportivo los conceptos capacidad y potencia, propios de las direcciones aerobias y anaerobias, pues la primera refleja la reserva total de los sustratos de posible utilización y la segunda, la velocidad de liberación de la energía en los procesos metabólicos. Es comprensible que en la preparación física, dentro del proceso de planificación del entrenamiento deportivo, algunas de esas Direcciones del Rendimiento presentan una mayor

capacidad de extrapolación hacia el rendimiento deportivo y otras tienen una menor significación. Así, por ejemplo, la dirección anaerobio aláctica es muy importante para el resultado de un corredor de 100 m planos y de un levantador de pesas, pero resulta de muy poca importancia para un corredor de maratón o para un nadador de 400 m estilo libre. En esa misma orientación, en la resistencia aerobia es insignificante el aporte que puede ofrecerle a un velocista de 100 m, pero es sumamente importante para un maratonista. Surgen así los términos Direcciones Determinantes del Rendimiento (DDR) y Direcciones Condicionantes del Rendimiento (DCR) dentro del contexto de la preparación física, al planificar el entrenamiento deportivo.

Las DDR representan los contenidos de la preparación necesarios y suficientes para el rendimiento; son los factores determinantes que caracterizan a una especialidad deportiva, que muestran una elevada correlación con el rendimiento deportivo.

Las DCR constituyen los contenidos que condicionan la efectividad en la preparación de las DDR, influyendo de forma mediata en el rendimiento. En algunas nuevas tendencias de los sistemas de preparación para atletas de alta competencia pueden aparecer excluidas del plan de entrenamiento. En el Taekwondo, la carrera de 800 y 1500 m, en una selección a manos libres de la gimnasia artística o de la gimnasia rítmica, en los 100 m estilo libre en natación y otros con similar energética, la capacidad y la potencia láctica son DDR. Pero la Resistencia Aerobia es una DCR, que permitirá soportar grandes cargas y crear las bases para el desarrollo anaerobio láctico.

En las limitaciones propias del espacio de estas memorias, los autores consideraron como muy importante profundizar en las Direcciones **resistencia aerobia y fuerza-velocidad**, por su relevancia significativa para el rendimiento, en un gran grupo de deportes, en el intento de profundizar en dos contenidos sumamente interesantes:

- 1.-La correcta selección de la altura al utilizar los saltos a profundidad para el desarrollo del carácter reactivo de los músculos.
- 2.-La conversión a velocidad del método de la pulsometría cuando se carece de pulsómetros digitales.

Pliometría:

Es conocido que este método para el desarrollo de la fuerza explosiva requiere de especial atención y, en particular para su empleo la definición de la selección

correcta de la altura, al realizar una de sus diferentes manifestaciones de trabajo: el salto a profundidad.

¿Cómo determinar la altura de caída?

Una de las variantes consideradas prácticas por su simple determinación consiste en (Según D. A. Chu 1992):

-Determinar la saltabilidad máxima de su atleta. Saltar y marcar.

-Determinar la saltabilidad vertical cayendo desde una altura inicial de 45 cm.

Si la segunda medición no supera la primera, debe disminuir la altura del cajón.

Si la segunda medición supera a la primera, entonces aumente la altura inicial del cajón.

La altura óptima es aquella donde se obtiene la saltabilidad vertical máxima.

Ejemplo 1:

Saltabilidad máxima del atleta	Saltabilidad vertical con caída desde cajón de 45 cm de altura	Saltabilidad vertical con caída desde cajón de 40 cm de altura
60 cm	50 cm	60 cm

← Altura óptima de

Ejemplo 2:

Saltabilidad máxima del atleta	Saltabilidad vertical con caída desde cajón de 45 cm de altura	Saltabilidad vertical con caída desde cajón de 50 cm de altura
70 cm	80 cm	70 cm

← Altura óptima

Después de un entrenamiento de 4 semanas se debe repetir el test, pues los valores de la fuerza reactiva deben haber evolucionados.

La pulsometría digital sin pulsómetro

Para el desarrollo de la resistencia aerobia es dominante el empleo del **método continuo de larga duración a velocidad uniforme**, pues con el auxilio de este método se actúa directamente sobre el desarrollo y perfeccionamiento de la capacidad aerobia y debe su nombre a la ejecución de carrera durante un período superior a los 8 minutos, en la denominada **resistencia de larga duración**, donde la velocidad tiende a mantenerse constante durante todo el recorrido de la distancia, provocando respuestas que oscilan entre el 60 % y el 90 % de la reserva de frecuencia cardiaca del atleta.

¿Cuál es el procedimiento metodológico de este método?

- Carga superior a los 8 minutos.
- Intensidad alrededor del 60-90 % de la frecuencia cardiaca de reserva.
- Lactato: incipiente.
- Recuperación: No es necesaria la recuperación funcional.

Las investigaciones han demostrado que la resistencia aerobia se desarrolla de forma más acusada, cuando las intensidades provocan una respuesta cardiaca cercana al umbral del metabolismo anaerobio. Este método se sustenta en el empleo de **zonas de entrenamiento**, en correspondencia con la respuesta cardiaca del atleta, mientras ejecuta la carrera.

En Cuba las **zonas de entrenamientos** se establecen por los intervalos límites individuales de la frecuencia cardiaca del atleta, en respuesta a una determinada carga, realizada con una magnitud muy cercana al umbral del metabolismo anaerobio. Este método es comúnmente utilizado en dos formas básicas: con control del pulso mediante pulsómetros digitales o con control de la velocidad de desplazamiento del atleta, cuando no se dispone de ellos.

Método continuo de larga duración a velocidad uniforme, con control del pulso

Este método es utilizado teniendo en cuenta **la magnitud de la reserva de frecuencia cardiaca (R_{fc})** empleada por el atleta en el entrenamiento. Se parte de la consideración de que la R_{fc} es la diferencia entre la frecuencia cardiaca máxima ($F_{C(max)}$) y el pulso en reposo (Pr), y ella refleja la potencialidad del organismo para solventar las necesidades energéticas que surgen al realizar una determinada carga(ver Tabla No.1)

$$R_{fc} = F_{C(max)} - Pr$$

El análisis de la R_{fc} permite definir la influencia del entrenamiento sobre la evolución de la preparación orgánica del atleta. Aquellos atletas con una magnitud mayor de su reserva de frecuencia cardiaca, poseen también una mayor preparación fisiológica. La R_{fc} se constituye en un índice efectivo para el control del nivel de preparación orgánica para el trabajo de resistencia.

De acuerdo con esa reserva, son definidas cuatro zonas de entrenamiento, que responden a una magnitud dada de reserva cardiaca para el entrenamiento de la resistencia, cuando se emplea en el entrenamiento una distancia definida como de larga duración, superior a los ocho minutos.

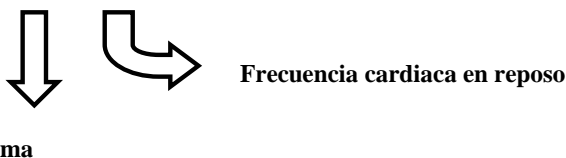
Tabla No.1: Zonas para el entrenamiento de la resistencia (Según Karvonen).

Zonas	Denominación	Empleo de Rfc
I	Aerobia Lenta	Menor del 60 %
II	Aerobia de desarrollo	60-80%
III	De potencia aerobia	80-90 %
IV	Anaerobia	Mayor del 90 %

Sin embargo, aún ha sido poco estudiada la correspondencia entre la velocidad de la carrera y la pulsometría, lo que obliga prácticamente a utilizar un pulsómetro en el entrenamiento, encareciendo el proceso de desarrollo de la resistencia.

Para determinar las cuatro zonas se utiliza la fórmula de Karvonen, que se

$$Z = (F_{cmax}-f_{cr})(\% \text{ de zona}) + (f_{cr})$$



sustenta en la reserva de frecuencia cardiaca, definida de la forma siguiente:

En este texto, por razones de índole pedagógica, se modificó la fórmula de Karvonen, de la forma siguiente:

$$\text{Zona}(x) = I R_{fc} + f_{cr}$$

Donde **Zona(x)** representa la zona que se trate, por ejemplo, la zona I, la zona II y así sucesivamente. **I** es la magnitud de la Reserva de frecuencia cardiaca (**Rfc**) a utilizar, en por cientos, por ejemplo, el 60 %, el 80 % y más **fcr** ya fue definido y la **Rfc** es la Reserva de Frecuencia Cardiaca.

¿Cómo se procede?

Para el empleo del **método continuo de larga duración a velocidad uniforme**, el entrenador o preparador físico debe trabajar con velocidades alrededor del **umbral del metabolismo anaerobio**, de acuerdo con las cuatro zonas de entrenamiento que adopte.

Para determinar las cuatro zonas se procede de la forma siguiente:

1.-Determinación de la frecuencia cardiaca en reposo (**fcr**) del atleta al presentarse en el entrenamiento.

Se considera que la **fcr** es aquella que muestra el atleta una vez llega al entrenamiento y reposa acostado un período de 10 minutos.

2.- Aplicación del test de carga progresiva.

Este test, consiste en un número dado de carreras cada 45 segundos, a la distancia de 200 m para los atletas de 12-16 años y de 400 m para los atletas juveniles y adultos, con igual micropausa de recuperación. Esas carreras se realizan con velocidades ascendentes. Si la distancia es de 400 m se comienza en 1.50 minutos o un tiempo inferior, de acuerdo con la preparación deportiva del atleta, y se desciende de 3 segundos en 3 segundos o de cinco segundos en cinco segundos en cada nueva carrera, es decir, 1.47, 1.44 , 1.41, y así sucesivamente. Si la distancia utilizada es de 200 m, pudiera realizarse la primera carrera en 60 segundos, la segunda en 57 segundos, y así sucesivamente. Se hace un número indeterminado de carreras hasta que el atleta no puede continuar el trabajo.

Si el test se realiza con un pulsómetro digital de última generación, se automatiza la toma de pulso cada 5 segundos y al finalizar el trabajo se define el tiempo en cada carrera y el pulso máximo en cada una de ellas.

Si se emplea un pulsómetro corriente, al llegar a la meta, en cada carrera, se define el tiempo y la frecuencia cardiaca en la distancia, mediante el pulsómetro.

Si no se posee un pulsómetro digital, se recurre a la toma del pulso al llegar a la meta, presionado la arteria radial durante 10 segundos y multiplicando por seis el resultado.

Si usted tomó el pulso de forma manual, es decir, sin pulsómetro digital, rectifique el valor incrementándolo en seis pulsaciones, de manera que si al llegar a la meta el pulso radial fue de 180 pulsaciones por minutos, pues el valor es de 186 latidos por minutos.

Al finalizar el test de carga progresiva, se define cuál fue **la frecuencia cardiaca máxima (fcmáx)**.

3.- Aplique la fórmula de Karvonen modificada:

$$\text{Zona}(x) = I Rfc + fcR$$

Estas variables ya fueron definidas, sólo es necesario sustituirlas por números.

Suponga que se van a determinar las cuatro zonas para el entrenamiento aerobio en uno de sus atletas. Al tomarle la **fcR**, con el pulsómetro digital obtuvo una respuesta de **52 pulsaciones por minutos**.

Al aplicarle el test de carga progresiva de 400 m, con 45 segundos de pausa, con velocidades ascendentes, por ejemplo: 1.50, 1.47, 1.44, 1.41, 1.38, 1.35, 1.32, 1.29 y el atleta logró realizar 8 carreras. Las respuestas de la frecuencia cardiaca fueron de 150, 162, 174, 180, 192, **204**, 192, 180 latidos por minutos, una vez se incrementaron las seis pulsaciones en cada cálculo.

Entonces aplique la fórmula :

$$\begin{aligned}\text{Zona(I)} &= I \text{ Rfc} + \text{fcR} \\ &= 60 \% (204 - 52) + 52 \\ &= 60 \% (152) + 52.\end{aligned}$$

Zona(1) = 143 pulsaciones/min o menos.

Para las zonas (II), zona (III) y zona (IV), sustituya en la fórmula el valor de I por los por cientos correspondientes y obtendrá los siguientes valores:

Zona(2) = 144-174 pulsaciones/min.

Zona(3) = 175-189 pulsaciones/min.

Zona(4) = 190 pulsaciones/min. y más.

En los atletas principiantes y de poco nivel de preparación, de acuerdo con la energética del trabajo, priman las zonas I y II, sin embargo, en los atletas de mayor nivel, deben primar las zonas II y III.

En aquellas pruebas de atletismo superiores a los 3000 m y en los Juegos Deportivos la primacía recae en la zona II, mientras que en los deportes donde la fuerza rápida y la velocidad constituyen capacidades dominantes, pues predominará la zona III, incluyendo las carreras de distancias medias y 3000 m planos y con obstáculos.

Para la resistencia somática serán utilizadas carreras de larga duración, pero de forma lenta, en la zona I, tales como el trote de calentamiento, la recuperación entre repeticiones de carrera y la propia carrera continua lenta. Este propio desarrollo somático, que se sustenta en la resistencia somática, de las estructuras motoras, en particular de los músculos, tendones y articulaciones, que se preparan para grandes cargas futuras en intensidades, condiciona también el inicio del desarrollo visceral y nervioso. El atleta comienza a desarrollar las cualidades volitivas, sin embargo, para desarrollar la resistencia energética, en lo que respecta a la resistencia aerobia propiamente dicha, se precisa utilizar la carrera con una intensidad algo superior, en la zona II y III, pero en atletas escolares y cadetes no es conveniente utilizar una zona superior.

Teniendo en cuenta que el entrenamiento de la resistencia aerobia por zonas exige que el atleta disponga de un pulsómetro, lo que encarece el método, los entrenadores y preparadores físicos deben establecer, en la práctica, la correspondencia entre la velocidad de desplazamiento del atleta y la pulsometría, de manera tal que puedan definir la velocidad a que debe desplazarse el atleta para determinada reserva de frecuencia cardiaca. Esto permite que todos los atletas puedan acceder al método de forma confiable.

Método continuo de larga duración a velocidad uniforme con control de la velocidad de desplazamiento.

Debe resultar claro que actualmente el empleo de la pulsometría, por su influencia biológica y ser un método no invasivo para el atleta, es el más adecuado para el desarrollo de la resistencia, sin embargo su factibilidad está asociada con la posibilidad del deportista de disponer de un pulsómetro digital. A juicio de los autores, este constituye un método de empleo selectivo, sin embargo, en Cuba se ha venido utilizando el método, pero regulando la velocidad de desplazamiento del atleta.

Método de larga duración a velocidad uniforme con el empleo de la velocidad de desplazamiento equivalente a los datos de la pulsometría.

Como se explicó antes, es necesario buscar una velocidad de desplazamiento del deportista, que se corresponda con los datos de la pulsometría por zona.

Para ello se procede de la siguiente forma:

Considere una frecuencia cardiaca en reposo de 50 latidos por minutos.

- a) Se aplica el test de carga progresiva correspondiente y se determina la velocidad media del recorrido de la distancia y el pulso correspondiente al concluir la carrera.

Recuerde que la metodología es distinta si se utiliza un pulsómetro o el cronometraje manual.

- b) A continuación se determina la variación del pulso por zona, según la metodología ya explicada en párrafos anteriores (ver tabla No.2)

La velocidad media se calcula por la proporción entre la distancia de 400 m y el tiempo real en segundos, sobre la base de la aplicación de la fórmula siguiente:

$$V_m = d/t$$

Donde “**V_m**” es la velocidad media, “**d**” es la distancia de 400 m o 200 m según se trate y “**t**” es el tiempo realizado en la distancia recorrida.

Como es lógico, se trata de un recurso didáctico muy aproximado y cercano a la pulsometría.

Tabla No.2: Correspondencia entre la velocidad y las zonas al concluir cada carrera de 400 metros, en el ejemplo que se trata

No. de orden	Tiempo en los 400 m			Pulso al concluir cada 400 m	Velocidad media en 400 m (m/seg.)	Zonas
	Exigido	Real (min.)	Real (seg.)			
1	1.40	1.39	99	132	4.04	I
2	1.35	1.35	95	142	4.21	
3	1.30	1.29	89	156	4.49	II
4	1.25	1.25	85	162	4.71	
5	1.20	1.19	79	174	4.94	
6	1.15	1.14	74	186	5.41	III
7	1.10	1.09	69	190	5.80	
8	1.15	1.04	64	204	6.35	IV

Observe las dos últimas columnas verticales de la Tabla No.2 y se dará cuenta que ahí está la correspondencia entre los valores de la pulsometría por zonas con la cuantía de la velocidad de desplazamiento del atleta. Cuando el atleta está en **Zona I** su velocidad de desplazamiento es inferior a 4.21 m/seg. En igual sentido, cuando entrena la resistencia en la zona II para el desarrollo de la capacidad aerobia la velocidad de desplazamiento se corresponde con 4.49-4.94 m/seg. Pero resulta relevante que de 4.21 m/seg, que es el límite superior de la **zona I** hay un intervalo de velocidad hasta los 4.49 m/seg del límite inferior de la **zona II**, entonces en este recurso didáctico se decide que la zona II **se inicia** en el límite superior de la zona I, es decir, 4.22 m/seg, hasta los 4.94 m/seg del **límite superior de la zona II**. Similar ocurre en la zona III, que se inicia en 4.95 m/seg. y culmina en 5.80 m/seg. Y así sucesivamente, como se muestra en la tabla No.3

Tabla No.3: Correspondencia entre la respuesta cardiaca según la pulsometría y la velocidad de desplazamiento del atleta en el test de carga progresiva

Zonas	Pulso según zona	Velocidad de desplazamiento según zona.
I	<142	<4.24
II	143-174	4.25-4.94
III	175-190	4.95-5.80
IV	>190	>5.80

Ya en este momento el cálculo de la velocidad por zona es sencillo.

Primeramente hay que dejar sentado que el entrenador o preparador físico debe seleccionar el área de carrera segmentada en distancias de 500-1000 m, para que le sea más fácil al atleta realizar la rectificación de la velocidad si se está saliendo de la zona.

Suponga entonces que el atleta correrá en la sesión de entrenamiento **5000 m en zona II.**

Si usted tiene segmentada el área de carrera en tramos de 1000 m, para el recorrido de los 5000 m continuos, pues el cálculo del tiempo es como sigue:

$$t=d/Vm$$

Donde **t** es el tiempo de la distancia de 1000 m y **d** y **Vm** ya fueron definidos.

Entonces:

$$t_1= 1000 \text{ m}/4.25\text{m/seg} \text{ y } t_2= 1000\text{m}/4.94\text{m/seg}$$

Tenga en cuenta que **t₁** y **t₂** son los límites de velocidad donde se enmarca la zona II, es decir, 4.25 a 4.94 m/seg.

Entonces:

$$t_1= 3.55 \text{ min} \text{ y } t_2= 3.22 \text{ min}$$

Así se tiene que la Zona II se enmarca entre 3.22 y 3.55 minutos por kilómetros.

Como resulta obvio, el pulsómetro digital en su variante más sofisticada (precisa) indica cuando el atleta se sale de la zona, por medio de un sonido intermitente y en su versión más simple, pues la frecuencia cardiaca en que se está recorriendo la distancia es visualizada en la pantalla del pulsómetro. Pero el deportista sin pulsómetro, al salirse de la velocidad óptima de desplazamiento, no tiene un indicador instantáneo que le avise, es por ello que

necesita recorrer la distancia en un circuito previamente medido, en segmentos de 500 y 1000 m, para controlar la velocidad de su desplazamiento.

Es muy aconsejable que el deportista sepa el tiempo en que debe recorrer cada uno de esos segmentos para que rápidamente realice correcciones a su velocidad de desplazamiento si estuviera moviéndose a una intensidad fuera de la zona ideal de entrenamiento planificada para la sesión.

Es recomendable situar, al menos, una bandera que delimite cada vuelta, para que el entrenador le avise, mediante un silbato, si va adelantado o atrasado, además de indicarle el tiempo en cada segmento. Es más preciso si se realiza en secciones de 500 m.

Es sencillo, sólo que hay que disponer de un cronómetro para controlar la velocidad de desplazamiento de forma indirecta, es decir, por el tiempo de desplazamiento o de un pulsómetro digital para controlar el empleo de la frecuencia cardiaca de reserva.

En la práctica los entrenadores y preparadores físicos elaboran tablas por métodos computacionales, que son indicativas, de forma rápida, del tiempo que debe realizar el atleta en determinada distancia de entrenamiento. Existen actualmente múltiples relojes-cronómetros de pulsera con memorias, que poseen alarma para los tiempos que se les almacenan y que indican al atleta cuándo va muy rápido o muy lento, que son ampliamente utilizados.

A juicio de los autores, en la práctica la variante más ventajosa es aquella que utiliza el método **con control del pulso**, porque ella regula, de forma precisa, la respuesta cardiaca y provoca estímulos óptimos sobre el atleta, pero lamentablemente es dependiente de un pulsómetro digital costoso para muchos atletas y entrenadores. El método aquí explicado de convertir la pulsometría a velocidad es muy útil y económico para el trabajo con varios atletas y no difiere grandemente del primero.

Bibliografía.

1. Colectivo de Autores (2003): *Universalización de la Cultura Física, Materiales Bibliográficos*. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
2. Matveev, L. P (1983): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú, Ed: Ráduga.
3. Romero Frómeta, E. (2008): *El Entrenamiento Deportivo: Conceptos y Metodología*. (Multimedia). Habana. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
4. Zinkim, N.V(1975): *Fisiología Humana*. Ciudad de La Habana. Editorial Científico-Técnica.
5. Verjachansky, V. M (1991): *Todo sobre el método pliométrico*. Ed. Paidotribo.
6. de la Paz, L (2005): *Conferencia Pliometría*. Curso de Solidaridad Olímpica. Ciudad de La Habana.

Metodología para la adaptación de actividades físicas en las necesidades educativas especiales



SANTA ANA PASCUAL FIS

Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora del Dpto. CFT del Instituto Superior de Cultura Física y Deporte. Ha impartido cursos: de formación del profesional de Educación Física en Buenos Aires, Argentina; de pasantía a profesores de Chile, cursos modulares a profesionales de la actividad física de México, Puerto Rico, Venezuela, Colombia entre otros; cursos internacionales pre y post congresos convocados por el INDER, el MINED y el Centro Latinoamericano para la Educación Especial CELAEE. Trabajo de investigación sobre Educación Física, Deporte, Recreación y el juego en las necesidades educativas especiales.

RESUMEN DEL CURSO

Este curso tiene como propósito básico, ofrecer conocimientos de carácter didáctico, mediante un conjunto de recursos metodológicos, contenidos en una propuesta concebida como una herramienta didáctica, pedagógica, que permite la sistematización de la teoría de adaptación curricular en la modificación de las actividades físicas —en particular del juego—, para responder a las necesidades específicas de los niños con NEE, en su participación en actividades de educación física, deportivas y de recreación.

Este curso está estructurado por los temas: *Modelo Metodológico de adaptación del Juego; Algoritmo Metodológico para operar la Propuesta; Plan Operativo para la puesta en práctica de la Propuesta; Sugerencias para la implementación práctica*. El curso es uno de los resultados de una investigación realizada en la escuela *Solidaridad con Panamá* en Ciudad de La Habana, que en su fase experimental sirvió de base para la elaboración del libro *Nosotros también jugamos, un Manual de Juegos Adaptados para Niños con Alteraciones Motrices*.

La creatividad en la disciplina Educación Física



ANA MARÍA MORALES FERRER

Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Consultante Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) “Manuel Fajardo”. Coordinadora de la maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea, en el ISCF. Presidenta de la Cátedra Mujer, Cultura Física y Deporte, ISCF. Miembro del Consejo Científico y de la Comisión de Grados Científicos del ISCF. Ha prestado colaboración y asesoría científico-técnica en Nicaragua, República Dominicana, Ecuador, Venezuela y Colombia. Ha realizado publicaciones de carácter científico, técnica, metodológica y didáctica.



MARÍA TRINIDAD BEQUER SOTO DEL VALLE

Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Profesora Asistente del ISCF “Manuel Fajardo”. Imparte clases de Gimnasia Rítmica, Educación Rítmica y Actividades Masivas. Metodóloga de la VRD. Ha impartido clases tanto en pregrado como postgrados nacionales e internacionales sobre Gimnasia Rítmica, Actividades Masivas y Psicomotricidad. Es autora de artículos publicados en la revista *Acción*, y de los libros de texto *Gimnasia Básica y Educación Rítmica y Actividades Masivas Gimnástico Deportivas*.



IRINA MÉNDEZ NORIEGA

Máster en Didáctica de la Educación Física. Profesora Asistente del ISCF “Manuel Fajardo”. Imparte clases de Gimnasia Aerobia y Gimnasia Básica. Directora Docente Metodológica. Ha grabado programas para la televisión sobre Gimnasia Aerobia. Coautora de artículos y libros sobre el tema.

RESUMEN DEL CURSO

El curso-taller tiene la intención de argumentar las bases científico-metodológicas en que se sustenta la creatividad en la Educación Física, desde un enfoque pedagógico teórico-práctico, en el que desempeña un papel relevante la relación contenido-métodos-estilos-medios-procedimientos; a partir de considerar que educar en esta disciplina, desarrollando la creatividad, es educar para el cambio, potenciando la originalidad, flexibilidad, visión futura, iniciativa, confianza para afrontar los obstáculos y problemas que se les van presentando en la vida escolar y cotidiana, además de ofrecer herramientas para la innovación. Esto significa, en otras palabras, preparación para los nuevos propósitos que se plantean en estos tiempos, promoviendo el aprender a conocer, a hacer y a convivir con otros, y finalmente, aprender a ser, pilares en los que se centra el desarrollo de la persona.

Principios generales del Ajedrez



GERARDO LEBREDO ZARRAGOITIA

Máster en Ciencias. Maestro Internacional de Ajedrez. Entrenador de la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE).

RESUMEN DEL CURSO

En función del elemento Posición, se reconoce la estrategia ajedrecística y la existencia de principios generales del Ajedrez, aplicables a cualquier fase del juego y válidos en la generalidad de las posiciones. El conocimiento de estos principios permite al ajedrecista orientarse en las diferentes posiciones que se producen en el tablero, a la vez que autoevaluar su desempeño. Dentro de esta temática de vital importancia en el Ajedrez tenemos los siguientes objetivos en nuestro curso:

- Conocer los principios más generales que rigen la práctica del Ajedrez.
- Desarrollar habilidades para aplicar en la práctica ajedrecística los principios más generales de esta disciplina.
- Relacionar adecuadamente principios generales del Ajedrez con su aplicación para la vida.

Conocimiento, destrezas y aplicaciones en Psicología del Deporte



FRANCISCO GARCÍA UCHA

Doctor en Ciencias Psicológicas. Investigador Titular de la Academia de Ciencias de Cuba. Profesor Titular del ISCF “Manuel Fajardo”. Autor de diversos libros, así como de artículos científicos. Psicólogo de los equipos nacionales de Atletismo y Voleibol femenino de Cuba. Metodólogo de la Vicerrectoría de Investigaciones del ISCF “Manuel Fajardo”. Vicepresidente de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte para Centroamérica y el Caribe, vicepresidente en la International Sport Trainer Association. Miembro del comité editorial de las revistas *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *Revista de Psicología del Deporte*, *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte* y otras. Miembro del Consejo Científico del ISCF “Manuel Fajardo”.

RESUMEN DEL CURSO

El curso abarca avances recientes en la categoría subjetividad en Psicología del Deporte; la teoría de la complejidad y el deporte como sistema complejo; el diagnóstico de las respuestas psicológicas a las cargas de entrenamiento por el RESQ-T de Kellmann y Kallus; el enfoque cualitativo en las investigaciones; las intervenciones de Tercera Generación; los planes para la identificación y formación de las competencias profesionales del psicólogo; el entrenamiento vivencial como método de formación para lograr una mejor actuación en la práctica profesional; la Psicología del Deporte en el marco actual del desarrollo del deporte de alto rendimiento, alternativas para el Tercer Mundo.

Cómo Enseñar la Educación Física Escolar



FRANCISCO DOVAL NARANJO

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Máster en Ciencias de la Investigación Educativa. Profesor Titular del Instituto Superior Pedagógico de Enseñanza Técnica y Profesional. Investigador del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Coordinador Nacional del Grupos de Formación de Docentes. Dirección Nacional del Sistema de Enseñanza Deportiva. Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. Investigador del ICCP-MINED, profesor asistente adjunto del ISP "Enrique José Varona". Profesor Titular del Instituto Superior Pedagógico de Enseñanza Técnica y Profesional. Metodólogo Provincial de La Habana y Ciudad de La Habana.

RESUMEN DEL CURSO

La elevación de la calidad de la actividad pedagógica, constituye un reto a todo el personal docente para alcanzar la maestría pedagógica, entendiendo por esta como "la condición fundamental de la actividad productiva de los profesores de Educación Física y Deportes, la síntesis de las cualidades personales del pedagogo, de sus conocimientos, hábitos y habilidades. Es, además, la adquisición de una cualidad formada y desarrollada en sus diferentes niveles, que hacen el proceso de la actividad pedagógica peculiar y creador"; siendo esto una preocupación constante de los docentes, directivos, metodólogos, supervisores e inspectores. Solo un docente que haga suya esta tarea de preparación y auto preparación sistemática, podrá lograr un nivel de maestría cualitativamente superior en la formación de sus alumnos, adecuando su trabajo con un nivel de exigencia acorde al desarrollo que poseen los mismos.

Sistematización de los contenidos en deportes de combate. Construcción del modelo biomecánico del movimiento del ser humano



MANUEL COPELLO JANJAQUE

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Sexto Dan de Judo. Director de Superación Profesional del ISCF “Manuel Fajardo”. Coordinador de la maestría de Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia. Director del Centro de Estudios de la Educación Física y el Deporte. Profesor Titular del Departamento de Deportes de Combate del ISCF “Manuel Fajardo”. Presidente de la Cátedra Honorífica y Multidisciplinaria de Artes Marciales del ISCF “Manuel Fajardo”.

RESUMEN DEL CURSO

Para la formulación acertada de los objetivos, primero es necesario un análisis sistémico de los contenidos, teniendo en cuenta los métodos más convenientes para su asimilación. En el caso de los deportes de combate, estas consideraciones adquieren una connotación especial, pues los mismos no solo abarcan un amplio volumen de conocimientos y habilidades, sino que requieren un elevado desarrollo de la condición física, para un desenvolvimiento efectivo, tanto en el aspecto físico como intelectual.

La Educación Física en el modelo actual de la escuela cubana



Joel Blanco Pérez

Máster en Ciencias. Diplomado de Dirección Educativa. Metodólogo Nacional de Educación Física de la Enseñanza Secundaria Básica. Especialidad Voleibol.

RESUMEN DEL CURSO

El indetenible desarrollo de la ciencia y la técnica, así como el permanente desarrollo de métodos científicos devenidos de investigaciones aplicadas a la Cultura Física y el Deporte, exige la superación de los profesionales que imparten estas disciplinas. En este curso se pretende dotar a los mismos, de conocimientos novedosos que se vienen acumulando en una esfera tan importante como la nuestra. Los temas seleccionados se basan en las tendencias más actuales de la Educación Física en correspondencia con los aspectos técnicos-metodológicos, los avances científico-técnicos y las transformaciones aplicadas en el sistema de educación en Cuba, de manera que puedan elevar la calidad de sus clases y actividades que desarrollan, contribuyendo, a través de ellas, a la adopción de estilos de vida más sanos en toda la población desde edades tempranas.

Los criterios de seguridad en el ejercicio físico y actividades de juego

İlker Yılmaz

Escuela Superior de Educación Física y Deporte de la Universidad de Anadolu, Turkey

Mert Erkan

Escuela Superior de Educación Física y Deporte de la Universidad de Anadolu, Turkey

merkan@anadolu.edu.tr

Resumen

Para realizar los estudios adecuados en las actividades de ejercicio físico, al principio se debe tener un personal designado y cualificado. Los profesores deben tener información sobre la anatomía y psicología humana y las características de los estudiantes de este semestre. Es muy importante el conocimiento de la influencia de los ejercicios sobre el cuerpo y los muslos que se aplicarán por los profesores para la comunicación con los estudiantes además de hacer una aplicación correcta. Los formadores deben haber probado anteriormente los estudios que se harán aplicar. Porque se debe aplicar una asignatura teniendo en cuenta los principios de sobrecarga al organismo en las actividades. Por estar dependidos la densidad de sobrecarga, el énfasis de ejercicio y su velocidad al profesor, debe observar mejor cuando disminuirá la densidad y cuando dar una pausa para descansar. Los profesores deben conocer la aplicación o no aplicación de cualquier movimiento para un estudio seguro. En el contenido de una administración buena de la asignatura, están los temas de primeros auxilios y la intervención en el herido en el caso de un peligro. Para que participe cada niño en los estudios de movimiento, hay que observarlos físicamente y preparar un informe médico por un médico. Se puede asegurar el conocimiento de los profesores, dándoles la información sobre los registros médicos referentes a los problemas de salud de los estudiantes. Referente a la formación de movimiento, se solicitará por los médicos que indiquen los límites de actividad de cada niño. Para asegurar la seguridad de los niños en los estudios de educación física y los juegos con alto movimiento se deben controlar de antemano las escalones, las ropas para escalar, palos de equilibrio, aparato de balance, cestos de baloncesto, redes

de voleibol, columpios, barras fijas, tobogán, almohadas, portadas de balonmano y ropas para que sean firmes y funcionen bien.

Correlación entre el coeficiente emocional y el desarrollo motor

Pedro Galvis Leal*

Universidad Libre, Seccional Bogotá

Resumen

El área básica y fundamental de la Educación Física se concibe en Colombia como un proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. Por esta razón, los procesos investigativos que actualmente se desarrollan en el área no se limitan al estudio, de manera aislada, del deporte y la recreación, sino que abordan de forma directa espacios que antaño aparecían alejados de su campo de reflexión y acción. Uno de estos campos se refiere a **la emocionalidad del sujeto** y su vínculo con la **corporalidad**, relación que ha sido reflexionada por diferentes estudiosos de la motricidad (Azemar 1975, Picler 1981, Da Fonseca 1996, Picq 1977, Vayer 1976, Destrooper, 1984, Lapiérre 1984, Aucouturier 1984, Le Boulch 1991, Williams 1987, Cratty 1978, Kiphart 1960, Delacato 1972, Getman 1962, Lagrange 1978, Trigo 2001) y que debe ser más profundamente ilustrada en nuestra realidad. El primero se relaciona con la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los ajenos, de motivarse y de manejar de manera adecuada las emociones, en sí mismos y en los otros mediante las relaciones (Goleman, 1995), mientras que el segundo designa la adquisición de habilidades que se observa en el niño de forma continua durante toda la infancia y corresponde tanto a la maduración de las estructuras nerviosas (cerebro, medula, nervios y músculos), como el aprendizaje que el niño hace, descubriéndose a sí mismo y al mundo que lo rodea (Cardoba. 2002).

El presente documento muestra los avances de la investigación: “Relaciones y tensiones entre el desarrollo motor y el coeficiente emocional en niños y niñas

* Licenciado en Educación Física (Universidad Pedagógica Nacional), Especialista en Gestión y Evaluación Curricular (Universidad Externado de Colombia), Metodólogo de la Investigación en la Cultura Física (Universidad Manuel Fajardo, la Habana, Cuba), Magíster en educación (pontificia Universidad Javeriana); Docente investigador Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre, Director del grupo “Educación Física y desarrollo Humano”.

de los grados 4º, 5º y 6º de la localidad de Engativá, Bogotá, DC”, estudio en marcha, cofinanciado por COLCIENCIAS y la UNIVERSIDAD LIBRE.

Propósito general de la experiencia o investigación

Evidenciar las relaciones y tensiones existentes entre el coeficiente emocional y el desarrollo motor en niños y niñas escolares de los grados 4º, 5º y 6º en la localidad de Engativá, Bogotá, D.C.

Metodología implementada

Se trata de una investigación de tipo descriptivo *empírico-analítica* (Echevarria: 2005), la cual usa datos cuantitativos y muestran la frecuencia con que aparece cada categoría para las distintas variables, los valores que asumen ciertos parámetros que caracterizan a una población, o cómo evolucionan estos valores en el tiempo. En el caso particular de la presente investigación, consiste en la evaluación y análisis correlacional del coeficiente emocional (Bar-On. 2000) y el desarrollo motor (Da Fonseca. 1996) en escolares, niños y niñas de los grados 4º, 5º y 6º de las instituciones públicas de la localidad de Engativá, Bogotá D.C.

La investigación se desarrolla a través de diferentes fases o estadios, así: a) En la **fase exploratoria**, se recoge información documental proveniente de libros de texto, artículos científicos y páginas Web especializadas frente a los eventos de estudio. b) En la **fase descriptiva**, se recoge toda la información que da orientaciones sobre los aspectos centrales y las estrategias más utilizadas para evaluar el desarrollo emocional (EQ) y psicomotor (BDM). c) En la **fase comparativa y analítica** se diseñan las matrices de análisis para cruzar la información encontrada frente a los objetivos de la investigación. d) En la **fase proyectiva**, se hace el pilotaje y entrenamiento para la aplicación de los instrumentos en la evaluación del coeficiente emocional y el desarrollo motor en niños y niñas que hacen parte del estudio. e) En la **fase interactiva** se implementan los instrumentos definidos y se recoge la información. f) En la **fase confirmatoria** se organizan los resultados de la implementación de los test y se analizará la información disponible de acuerdo con las técnicas de

análisis cualitativo y cuantitativo establecidas; y g) En la **fase evaluativa** se integra la detección de los alcances del proceso investigativo, a partir de lo ocurrido durante la recolección de datos. Integra inquietudes, alcances, consecuencias, aspectos no resueltos y posibles líneas de acción para investigaciones futuras (recomendaciones). Involucra, además, la presentación escrita (artículos en revistas, páginas WEB, libros) y oral (socializaciones en eventos institucionales, distritales, nacionales e internacionales).

Recursos

La ejecución del proyecto requirió del apoyo económico de la Universidad Libre y COLCIENCIAS. Dicho apoyo se tradujo en la compra de materiales, papelería, elaboración de instrumentos para la evaluación del desarrollo motor, y pago de investigadores y auxiliares de investigación, entre otros.

Resultados obtenidos

Por tratarse de una investigación en marcha, se presenta un avance de los resultados del estudio.

En este sentido, se debe resaltar la construcción de una matriz conceptual analítica con la cual se examinarán los resultados de tipo estadístico; es decir, la construcción conceptual que ha logrado estructurar el equipo de investigación con respecto a los dos eventos centrales de estudio: el desarrollo motor y el coeficiente emocional.

Coeficiente emocional

En la literatura científica, los componentes básicos del constructo inteligencia emocional (IE) fueron elaborados cerca de dos décadas atrás (Bar On, 1988; Gardner, 1983; Salovey y Mayer, 1989-90), con precursores que se remontan a los comienzos del siglo XX (Bar On y Parker, en prensa). En una de las contribuciones teóricas más tempranas, Salovey y Mayer (1989-90) definieron la inteligencia emocional como “la habilidad para monitorear los sentimientos y emociones de si mismo y a los otros, discriminarlos y usar esta información para guiar los pensamientos y las acciones propias”. (p. 189). Más recientemente, Mayer y salovey (1997) proponen una revisión de la definición,

haciendo énfasis en cuatro componentes principales de la inteligencia emocional: la percepción, valoración y expresión de las emociones; la facilitación emocional del pensamiento; la comprensión y análisis de las emociones, emplear el conocimiento emocional; y auto regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

Un modelo relacionado fue empíricamente desarrollado por Bar-On (1988, 1997; en prensa). Este modelo es particularmente interesante porque formó las bases teóricas del Inventario del Coeficiente Emocional de Bar-On (EQ-i; Bar-On, 1997), la medida más ampliamente usada en adultos para valorar su inteligencia emocional. También formó las bases para el desarrollo de la versión para jóvenes (YV) así como la "Entrevista EQ" y el "EQ 360".

El Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On. De acuerdo con este modelo, la inteligencia emocional está definida como una serie de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen las habilidades propias para enfrentarse a las presiones y demandas del medio (1997; en prensa). Como tal, la inteligencia emocional del sujeto es un importante factor para determinar las posibilidades de éxito en la vida. Esto directamente influye en el bienestar general. De acuerdo con este modelo comprensivo, la gente inteligente emocionalmente es capaz de reconocer y expresar sus emociones, posee una positiva autoestima, es capaz de actualizar sus capacidades potenciales y llevar una vida feliz, comprende la forma en que los otros sienten y es capaz de construir y mantener relaciones satisfactorias y responsables, sin dependencia de los otros. Esta gente es generalmente optimista, flexible, realista y exitosa en la resolución de problemas y en el manejo del estrés, sin perder nunca el control (Bar-On, 1997; pp. 155-156).

Así, de acuerdo con el modelo de Bar-On, la inteligencia general está compuesta por la inteligencia cognitiva (medida por el CI) y la inteligencia emocional (medida por el CE). La buena salud y el buen funcionamiento emocionalmente sano en el individuo es aquel que posee un suficiente desarrollo de su inteligencia emocional. La Inteligencia emocional se desarrolla con el tiempo, generando cambios en todos los aspectos de la vida, y puede ser mejorado a través del entrenamiento y la realización de programas

remediales, así como por intervenciones terapéuticas. La IE se combina con otros elementos importantes que determinan la habilidad para el éxito para enfrentar las demandas del medio, como rasgos de personalidad básicos y de la capacidad intelectual cognoscitiva. Es un modelo multifactorial y está enfocado a potenciar el desarrollo, más que al desarrollo mismo (por ejemplo, el potencial de éxito más que el éxito mismo). Este es un modelo orientado a procesos más que a resultados. El modelo de Bar-On comprende cinco grandes dimensiones: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo del Estrés y Estado de Animo General. Igualmente, cada una de estas amplias dimensiones contempla una serie de sub-componentes, los cuales están relacionados con habilidades y destrezas.

La dimensión intrapersonal consta de cinco habilidades relacionadas: a) Conciencia emocional de sí mismo, la capacidad de reconocer y entender los sentimientos propios. b) Asertividad, la habilidad de expresar sentimientos, creencias y pensamientos; c) Amor propio, la capacidad de valorarse a sí mismo; d) Auto-actualización, la posibilidad de potenciar las capacidades de alguien; y e) Independencia, la capacidad para auto-dirigir y auto-controlar sus pensamientos y acciones, libre de dependencias emocionales.

La dimensión interpersonal consiste en tres habilidades: a) Empatía, la habilidad de estar pendiente de los sentimientos de los otros y comprenderlos. b) Responsabilidad social, la habilidad de mostrar sentido cooperativo, contributivo y constructivo como miembro de un grupo social, y c) relaciones interpersonales, la habilidad de establecer y mantener relaciones satisfactorias y mutuas caracterizadas por la cercanía emocional.

La dimensión de la adaptabilidad consta de tres habilidades relacionadas: a) capacidad para valorar la realidad, habilidad de validar las emociones propias; b) flexibilidad, habilidad de ajustar pensamientos, emociones y comportamientos propios para cambiar situaciones y condiciones; y c) solución de problemas, la habilidad de identificar y definir problemas, así como generar e implementar soluciones potencialmente efectivas.

La dimensión del manejo del estrés consta de dos habilidades relacionadas: a) tolerancia al estrés, la habilidad de resistir acontecimientos adversos y

situaciones estresantes sin deshacerse, sino, de una forma activa y positiva, enfrentarse al estrés, y b) Control del impulso, la habilidad de resistir a los impulsos y controlar las emociones propias.

La quinta dimensiones el estado de ánimo general, una variable motivacional muy importante que facilita los demás componentes factoriales de la inteligencia emocional. El estado de ánimo general consta de dos constructos relacionados: a) Optimismo, habilidad de mirar el lado más iluminado de la vida y de mantener una actitud positiva aun en casos de adversidad; y b) Felicidad, la habilidad de sentirse satisfecho con su propia vida, disfrutar de sí mismo y de los demás, y divertirse.

Desarrollo motor

Para abordar el concepto de desarrollo motor se hace necesario partir dos referentes conceptuales: cuerpo y motricidad; definidas como las bases sustanciales del movimiento humano que permiten un entendimiento teórico desde su significado. El cuerpo es corporeidad, pues la persona se manifiesta con su cuerpo y a través de su cuerpo. Esas manifestaciones (pensamientos, emociones y sentimientos) son parte de ese cuerpo que vive (Paredes. 2003), y por ello no se agota en sus límites anatómicos y fisiológicos. La corporeidad se extiende a través de la cultura, las ropas, instrumentos creados por el hombre y es el cuerpo el que les da significado y su uso mediante el proceso de aprendizaje.

La corporeidad es el modo en que el hombre y la mujer están en el mundo. Es el yo, que implica el hacer, saber, pensar, sentir, comunicar y querer (Trigo.1999). La corporeidad implica la inserción de un cuerpo humano en un mundo significativo, en la relación dialéctica del cuerpo con sí mismo, con otros cuerpos y con los objetos. Referido al ser humano se define la corporeidad como “la vivenciación del hacer, sentir, pensar, y querer” de manera que podemos identificar corporeidad con humanos (Zubiri. 1986), ya que el ser humano es y se vive sólo a través de su corporeidad.

Las manifestaciones de la corporeidad pueden ir de movimientos (instintos, reflejos, pulsiones orgánicas), a pseudomotricidad (pensamiento crítico, pensamiento creativo, ingenio, intencionalidad pero todo esto sin desarrollo

ético y con un interés marcado hacia la destrucción o exaltación de las acciones negativas) o hacia la motricidad (pensamiento crítico, pensamiento creativo, ingenio) con la intencionalidad de desarrollarse y desarrollar a otros su carácter humano, se humaniza, se civiliza, todo depende de la posibilidad de alcanzar el desarrollo humano. La motricidad es un concepto que adolece de una definición unificada, pues desde las perspectivas biológicas y psicologistas, se refieren a la capacidad de movimiento fisiológico e incluso orgánico que se asocia con lo motriz o fuerza impulsora de algo. Autores como Gutenwort y Pohlmann (c.p. Da Fonseca. 1999) la definen como “las características neuro – cibernéticas que incluyen también factores subjetivos y contenidos de conciencia”. Trigo y colaboradores (1999) denominan motricidad “a las acciones que tienen una significación para el sujeto”. Esta motricidad simbólica adquiere mayor validez, toda vez que allí el ser humano actúa con todo su yo, y se entiende como “la vivencia de la corporeidad para expresar acciones que implican desarrollo del ser humano” (Trigo, 1999. p.43).

La motricidad permite a niños y niñas el desarrollo motor, la construcción de su corporeidad y su esquema corporal, así como la comprensión de la imagen corporal. Para ello, utiliza el lenguaje, los gestos, la expresión y la diagramación del movimiento como el hilo conductor, generador de reflexión en la dimensión motriz; que involucra, a su vez, los procesos cognitivos de percepción, memoria, pensamiento e imaginación (Da Fonseca, 2000).

El desarrollo motor establece una relación directa con el concepto de motricidad humana, la cual, vista de forma sistémica, permite identificar los procesos de maduración desde la perspectiva neuromotriz y establecer relaciones con las otras esferas humanas. En esta línea, Da Fonseca (2000) propone que el niño, al relacionarse con los demás, propicia un desarrollo emocional equilibrado, el respeto a la cultura del grupo social, el disfrute de la vida, la libertad y el descanso reparador, e incluye una serie de aspectos dentro de los cuales se encuentran el lenguaje expresivo y comprensivo, la coordinación viso-motora, la motricidad gruesa, el equilibrio y el aspecto social-afectivo, que está relacionado con la autoestima.

El desarrollo personal desde el ámbito de la motricidad, fomenta así el fortalecimiento de los valores culturales en un marco equitativo de respeto a sus diferencias individuales, y se convierte en un concepto mucho más trascendental que la funcionalidad reproductiva de movimientos y gestos técnicos: Es en si misma creación, espontaneidad, intuición; pero sobre todo es manifestación de intencionalidades y personalidades, es construcción de subjetividad (Trigo, 1999). Resulta pertinente para el presente estudio adoptar los planteamientos de Le Bouch (1997), Trigo (1999) y Da Fonseca (1998), pues se asume el desarrollo motor como una condición humana sobre la cual se construyen procesos físicos, cognitivos y socio afectivos. Sosa (2004), plantea que el desarrollo motor esta en la evolución de los distintos aspectos del individuo que se comprenden y actúan bajo el paradigma de la psicomotricidad. En la actividad corporal se complementan dos aspectos: el funcional y el desarrollo del yo (Vayer. 1985), variables inseparables en el desarrollo del ser humano, principalmente en la primera infancia, en la cual su complementación permite la organización progresiva del conocimiento del mundo a través de la acción de ese yo corporal.

Son numerosos los autores que retoman el concepto de psicomotricidad como elemento fundamental en el desarrollo motor del ser humano, definiéndola como “ la utilización del movimiento en la adquisición de sensaciones, percepciones y conceptos sobre el cuerpo y el mundo que nos rodea” , y en el desarrollo de la personalidad por la acción corporal (Vayer, 1977).

La evolución de la psicomotricidad es considerada por Da Fonseca (1996) a partir de la perspectiva tridimensional de las relaciones recíprocas y permanentes entre los factores neurofisiológicos, psicológicos y sociales, que intervienen en la elaboración y realización del movimiento humano. Al mismo tiempo, considera que en la actualidad la psicomotricidad ha dejado de ser estudiada aisladamente y se encuentra enriquecida con las aportaciones del estudio de las emociones, el lenguaje, la imagen del cuerpo, y aspectos perceptivos, gnósticos y práxicos; de forma que el estudio del movimiento

humano ha adoptado una visión menos mecanicista en cuanto al movimiento como una necesidad, y más científica, refiriéndose al movimiento como un estudio específico. El término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad así definida desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. De manera general puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada.

Desde el punto de vista de la fisiología se puede decir que la psicomotricidad es la capacidad que tiene el individuo para coordinar movimientos e ideas desde su nacimiento hasta culminar su total desarrollo como persona (Ayala, 1996). Desde una perspectiva social podría afirmarse que es una disciplina que se ocupa del estudio diagnóstico, así como de la intervención psicopedagógica y vivencial hacia un ser humano, buscando ante todo el equilibrio físico, emocional, intelectual y social. Análogamente se plantea el desarrollo motor y la motricidad humana desde el enfoque de la socio motricidad (Parlebas, 1988) corriente que se basa en el término "acción socio-motriz", que es el resultado de una relación interactiva entre un individuo y otro.

Fundamentado en los planteamientos psiconeurológicos de Luria (1979), Da Fonseca (1998) plantea la batería de observación psicomotriz (BDM) a la cual se ha integrado el factor de creatividad motriz (Bertch. 1983), permitiendo analizar cualitativamente las señales psicomotoras en su integralidad, dando la oportunidad de observar la maduración que se puede presentar en el desarrollo motriz de cualquier niño, así como sus niveles de creatividad motriz y paralelamente observar estructura cognitiva y el comportamiento emocional. La batería psicomotora aplica en el estudio esta compuestas por 8 factores fundamentales: a) tonicidad, b) el equilibrio, c) la lateralidad, d) la noción del propio cuerpo, e) la estructura del espacio con relación al tiempo, f) la praxia global (motricidad gruesa), g) la praxia fina, h) la creatividad motriz.

La batería motora modificada comprende cuatro unidades la cual procura analizar cualitativamente las señales psicomotor así: la primera unidad funcionalidad corresponde la tonicidad y equilibrio.

La tonicidad entendida en Luria como la función de alerta y de vigilancia que exige la movilización de cierta energía básica en la activación de los sistemas selectivos de conexión sin la cual ninguna actividad mental podrá ser procesada, y es definida en subcomponente corporal en la tensión activa del músculo.

El *equilibrio* es una función determinante en la construcción del movimiento voluntario condición importante del ajuste postural y gravitatorio sin el cual el movimiento intencional puede obtenerse.

La segunda unidad funcional comprende los factores psicomotores de la BPM: lateralidad, noción de cuerpo y estructuración espacio –temporal.

La lateralidad en el modelo Luriano respeta la progresiva especialización de los dos hemisferios, el izquierdo en las funciones psíquicos superiores en tanto que el derecho se convierte en un instrumento básico del pensamiento espacial y de orientación viso perceptiva, en resumidas cuentas la lateralidad es el producto final de la organización sensorial y un proceso central psicomotor.

La *noción del propio cuerpo* según Luria y citado por da Fonseca, corresponde a la unidad especializada en la integración de las informaciones “sensoriales globales y vestibulares”, importante para la integración de los movimientos globales asociados al espacio y la formación de la imagen del cuerpo.

La estructura del espacio con relación al tiempo supone funciones de recepción, procesamiento y almacenamiento espacial que requiere una estructuración perceptiva visual, ella pone en juego, de la misma forma la recepción, procesamiento y almacenamiento rítmico de la integración de las zonas nucleares auditivas.

La tercera unidad funcional integra dos factores la praxia global y praxia fina, la praxia global (motricidad gruesa). La praxia global (motricidad gruesa) comprende tareas motoras secuenciales globales en donde se involucran grandes grupos musculares. La praxia fina consta de tareas de disociación

digital y de prensión constructiva en donde se involucra la participación óculo manual y de la fijación de la atención.

Finalmente la creatividad motriz: Guilford (1978) define la creatividad motriz como la capacidad de un sujeto para generar comportamientos motores caracterizados por la fluidez, la flexibilidad y la originalidad. La fluidez motriz es "la capacidad de un sujeto para suministrar el mayor número de respuestas motrices, ante una situación problemática y en un tiempo dado".

La flexibilidad motriz es la capacidad de un sujeto para suministrar el mayor número de respuestas motrices diferentes y pertenecientes a categorías de comportamiento también distintas, ante una situación problemática y en un tiempo dado. Por último, se define originalidad motriz como la capacidad de un sujeto para administrar el mayor número de respuestas poco frecuente dentro del grupo de referencia al cual pertenece el sujeto-, ante una situación problemática y en un tiempo dado.

Perspectiva

Gracias a la presencia de las categorías de análisis, los procedimientos posteriores de recolección, sistematización y análisis de datos se realizan con el claro sentido de identificar los comportamientos de cada variable por estrato, por género y de manera global, apelando a un ejercicio estadístico de tres tipos: las medidas de tendencia central que dan una idea del valor de las variables para la mayoría del grupo de sujetos, las medidas de dispersión que indican cuán dispersos o cuán próximos están los valores registrados para cada sujeto respecto de una medida de tendencia central, las tablas de frecuencia que informan sobre la cantidad de casos que incluye cada categoría o valor de una variable; y el índice de correlación lineal (Tau b de Kendall y correlación de Spearman) que devuelve el coeficiente de correlación producto o momento r , un índice adimensional acotado entre -1,0 y 1,0 que refleja el grado de dependencia lineal entre dos conjuntos de datos que surgen de las interrelaciones de las diferentes categorías en los dos eventos de estudio: el desarrollo motor y el coeficiente emocional.

De llegar a comprobarse una correlación positiva entre el desarrollo motor y el coeficiente emocional, la educación física en Bogotá, Colombia, dispondría de un nuevo argumento para ubicarse con mayor fortaleza en el ámbito de la educación básica y suscitar nuevos aires pedagógicos que resalten el valor de la integralidad cuerpo–emoción, y se retome la premisa de Larrosa (1995) cuando afirma que el cuerpo es un acontecimiento de la existencia, proposición que Merleau Ponty (1975, p. 167) confirma: “yo no estoy delante de mi cuerpo, estoy en mi cuerpo; más aun: Soy mi cuerpo”.

Bibliografía

ANDER EGG, E. (1987): *Técnicas de investigación social*. 8ª edición. Humanitas, Buenos Aires.

AZEMAR, G. (1974): « Tonos musculaire et Dynamogénie ». *Thérapie psychomotrice*, No 21, febrero de 1974.

BAR-ON, R., PARKER, J. (2000): *Development of a reliable and valid measure of emotional intelligence: A scale for children and adolescents*. Documento de trabajo.

BAR-ON, R. (en prensa): "Emotional and social intelligence: Insights from the emotional Quotient Inventory (EQ-i)". En *Handbook of emotional Intelligence*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

BERTCH, J. (1983): *La creatividad motriz*. Educación física y deporte.

CRATTY, B. (1978). *Motricidad y psiquismo*. Valladolid: Miñón.

GALLO, L. *Apuntes hacia una educación corporal, más allá de la Educación Física*. En Internet: Universidad de Antioquia. http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/cuerpo_ciudad/apuntes.pdf

GOLEMAN, D. (1995): *La Inteligencia Emocional, Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Vergara. Buenos Aires.

GUILFORD, J. et al. (1981): *Creatividad y educación*, Paidós, Barcelona.

HURTADO, J. (2000): *Metodología de la investigación holística*. Fundación SYPAL. Caracas.

KIPHARD, T. SCHILLING, H. (1976) en Rosa, J. (1995): *Estudio del desarrollo motor de la población escolar leonesa mediante la utilización de la batería Lincoln-Oserestki de motricidad infantil*. Tesis doctoral. Universidad de León.

LAPIÉRRE, A. AUCOUTURIER. (1984): *Educación psicomotriz en la escuela maternal*. Barcelona: Científicomédica.

LE BOULCH, J. (1978): *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires. Paidós.

LE BOULCH, J. (1981) : *La educación por el movimiento*. Barcelona: Paidós.

LE BOULCH, J. (1997): *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo.

LAGRANGE, G. (1978): *Educación psicomotriz*. Barcelona: Fontanella.

LARROSA J. ARNAUS, R., FERRER, V. & PÉREZ De Lar, N. (1995): *Déjame que te cuente. Ensayos sobre narrativa y educación*. Barcelona: Laertes.

LURIA, A. P. (1974): *Cerebro y lenguaje*. Barcelona: Fontanella.

LURIA, A. P. (1979): *El cerebro en acción*. Barcelona: Fontanella.

LURIA, A. P. (1984). *Exploración de las funciones corticales superiores*. Barcelona: Martínez Roca.

LURIA, Alexander (1981): *Fundamentos de Neuropsicología*.

DA FONSECA, V. (2000): *Manual de observación psicomotriz*. Inde.

MAYER J. SALOVEY P. (1989-90): "Emocional Intelligence". En *Imagination, cognition and personality*. No 9.

MERLEAUPONTY, M. (1975): *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península.

ECHEVARRIA, H. (2005): *Los diseños de investigación y su implementación en educación*. Rosario: Homo sapiens.

BEST, J.W. (1978): *Cómo investigar en educación*. Madrid: Morata.

LE BOUCH, J. (1997): *El Movimiento en el Desarrollo de la Persona*. Paidós. Barcelona.

PAREDES, J. (2003): *Desde la corporeidad a la cultura*. En Internet: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 62

PICQ, L, VAYER, P. (1970): *Education psicomotrice et arrieration mentale*. París: Doin Deret et Cia.

TRIGO, Eugenia (2000): *Aproximaciones al Concepto de Motricidad Humana*.

TRIGO, E. y cols. (1999): *Creatividad y motricidad*. Barcelona: Inde.

TRIGO, E. 2001): *Motricidad creativa, una forma de investigar*. Coruña: Publicaciones de la Universidad.

TRIGO, E. (2004): *Ciencia Encarnada*. Consentido. Barcelona.

VAYER, P. (1977). *El niño frente al mundo*. Científico Médica, Madrid.

WILLIAMS Williams; Temple, I.; Bateman, J. (1978): *Perceptual-motor and cognitive learning in young children. Perceptual and motor development.* Champaign, Illinois: Human kinetics publisher

REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACION SUPERIOR
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL DEPORTE
SAN CARLOS – COJEDES
CONGRESO CIENTÍFICO AFIDE 2009

TÍTULO

**PLAN DE CAPACITACION PARA EL ADULTO COMO MEDIADOR DEL
DESARROLLO PSICOMOTOR DEL NIÑO Y NIÑA DE 0 A 3 AÑOS DE EDAD,
DIRIGIDO A LAS MADRES CUIDADORAS DEL HOGAR BAMBI CARACAS –
VENEZUELA.**

Autor: Profesora Emma Borromé

jacque_947@hotmail.com

RESUMEN

Esta investigación parte de la necesidad de diseñar un plan para el desarrollo de la primera infancia que involucre a todos los adultos protagonistas en el crecimiento del niño y niña que se encuentra en atención No Convencional dado los problemas de psicomotricidad que ellos presentan cuando comienzan la educación inicial. Existen ciertas causas que dan origen a esta situación como es el aumento de la población y la crisis económicas que hacen que se eleve el número de niñas y niños que corren el riesgo de sufrir alteraciones en su desarrollo: perturbaciones, trastornos, mermas, entre otros. Por esta razón es importante dotar a las familias y educadores con herramientas para que puedan ofrecer los cuidados y estimulación necesarias para que este desarrollo sea adecuado. Se propuso diseñar un plan de capacitación dirigido a los adultos mediadores del desarrollo psicomotor que laboran en el Hogar Bambi de Venezuela, el cual fue dictado a través de talleres. Finalmente se aplicaron unos test para verificar los conocimientos adquiridos los cuales reflejaron un incremento en el manejo de las herramientas aplicadas a los infantes para mediar en su desarrollo psicomotor.

Efectos de la Educación Física en el ámbito escolar centrada en procesos de aprendizaje. Orientaciones metodológicas.

Pastora Deler Sarmiento

Centro: Universidad de Cultura Física y Deporte. Villa Clara

Carlos Velasco. González

Centro: Universidad de Cultura Física y Deporte. Villa Clara

Lourdes Rodríguez Pérez

Centro: Universidad de Cultura Física y Deporte. Villa Clara

Erdy Cartaya Martínez

Centro: Universidad de Cultura Física y Deporte. Villa Clara

Yadira Oms Barroso; Lic. Ernesto Ricaño

Centro: Universidad de Cultura Física y Deporte. Villa Clara

Síntesis

Introducción

La Educación Física en el ámbito escolar se ha visto dominada durante muchos años por diferentes modelos que han sido persistentes en el desarrollo del proceso que se han centrado más en la enseñanza que en el aprendizaje, cuestión esta que relega el papel del alumno a ser un repetidos de conocimientos que limita su crecimiento personal.

En este proceso se han producido cambios en las formas de ver y hacer la Educación Física desde la década del 60 del siglo XX, sin embargo ha costado mucho trabajo introducir los cambios que se han generado.

Por tal necesidad, el Dr. Alejandro López de Cuba, la Doctora Caridad Calderón han especificado que el alumno debe ser un sujeto activo en el aprendizaje, el profesor un facilitador y los métodos deben ser productivos, cuestión que aún no se observa como generalidad en nuestras practicas.

Es de importancia vital resaltar la idea de que centrar el proceso de aprendizaje en el alumno es mantenerlo como un sujeto activo de su aprendizaje.

Los resultados investigativos en la etapa 2005-2006, se concretan en lo relacionado con el diagnóstico con el propósito de esclarecer las principales necesidades de intervención en que pudiera enfocarse la investigación.

El proyecto tiene un enfoque global ya que abarca los aspectos esenciales de la actividad del individuo, lo motriz, lo afectivo, lo cognitivo y lo social.

Por el rol que juega la formación en el desarrollo del proceso de la Educación Física al entregar el producto principal, se han realizado intervenciones en la disciplina que es responsable directa de la formación de este egresado.

La investigación en la etapa que se analiza intenta responder al siguiente problema científico.

¿Qué características deben las actividades propuestas en la clase y las actividades extradocentes para que pueda considerarse centrado en el aprendizaje como manera única de lograr un mejoramiento en calidad de la Educación Física en el ámbito escolar y en el sujeto que aprende?

Los resultados científicos que se ofrecen en este informe están dirigidos por los siguientes objetivos:

Objetivo general

Diseñar propuestas de intervención enfocadas hacia la necesidad de centrar el proceso de la Educación Física en el ámbito escolar, utilizando como medios los componentes de la didáctica y la actividad física.

Específicos

1. Revelar las condiciones de las estrategias de intervención en las clases destacando el papel del alumno.
2. Proponer actividades físicas centradas en el aprendizaje que contribuyan a mejorar la proyección, ejecución y evaluación del proceso de la Educación Física en los contextos en que ella se desarrolla.
3. Identificar la repercusión de las actividades diseñadas.

Desarrollo

La contextualización de la investigación.

Primera etapa

Se investiga en cinco escuelas de diferentes municipios ya explicados en la introducción en los que se obtuvo información de 25 actividades docentes y extradocentes visitadas que fue la meta propuesta por municipio, 5 profesores de Educación Física y 409 alumnos de las diferentes escuelas y grados, 8 profesores de la facultad, en la que se llega a detectar lo siguiente:

Persistencia en la concepción de objetivos reproductivos; utilización del contenido y las tareas docentes propuestas por el profesor en las que se limita la participación de los alumnos en la búsqueda del conocimiento para solucionar problemas que dependen de la motricidad y que puedan darse aun en la vida cotidiana; persistencia de métodos reproductivos; Se observa variación en los medios aunque no en cantidad suficiente. de 5 actividades de evaluación observadas una en cada municipio, se pudo apreciar que se evalúa el contenido motriz por repetición y que no se utiliza nunca la autoevaluación. En 12 de las 25 clases visitadas, se observó que se utilizaban estrategias de aplicación pero no se ofrecen fundamentos al alumno sobre su utilidad; problemas en la relación didáctica de la clase; poco uso del juego libre y espontáneo; Excesiva división de los grupos por posibilidades motrices; toda la organización de las tareas realizadas por el profesor.

Los profesores manifiestan en las entrevistas como respuestas más recurrentes:

No saben suficientemente como concebir la clase poniendo al alumno como sujeto; dificultades para formular objetivos con esta idea; en las clases los alumnos hacen de todo; se trata de utilizar métodos productivos pero a veces no sabemos bien ni cuales son; no se utiliza la autoevaluación porque los alumnos no dominan la técnica y no pueden predecir si saben o no; hay necesidad de que nos expliquen como usar los métodos y la evaluación como se dice ahora; que nos expliquen lo de la clase novedosa.

Los alumnos expresan:

Juegan más los varones, a nosotras no nos dejan jugar casi nunca; creo que esta debe parecerse a otras asignaturas en que hacemos más cosas; la clase es aburrida casi siempre para mí; me gustaría siempre saber como estoy en Educación Física y que hacer; a veces no sabemos cuando algo será útil. (Se refieren a ejercicios).

Segunda etapa

En esta etapa se incorporaron dos metodólogos del INDER provincial para guiar la intervención de los profesores junto a los investigadores de cada municipio. Ellos fueron: Lic. José A Jiménez Valdés (Secundaria) y Lic. Aidee Corso Sánchez (primaria). Esta investigación de carácter social ha utilizado diversos métodos que facilitaron los objetivos de la etapa tales como: el análisis y síntesis, la inducción y métodos empíricos como: La entrevista, la observación participante, el análisis de contenidos, la modelación.

Se aplicaron test pedagógicos.

La intervención se realizó en tres etapas.

Primera: Preparación del equipo de trabajo.

Segunda: Selección del espacio de intervención y la forma de intervención de cada participante.

Tercera: Aplicación de la intervención.

Segunda parte:

La intervención

Los aspectos teóricos y metodológicos, así como la interpretación de los resultados del diagnóstico, muestran la importancia de abordar la intervención docente en toda su complejidad, a fin de centrar el proceso de la Educación Física en el aprendizaje como meta social de la Educación en Cuba para la búsqueda de nuevas formas en el accionar individual y colectivo.

Se ha demostrado que no basta con escribir y revolucionar la solución, sino es preciso intervenir con los docentes y alumnos. En ese sentido la propuesta didáctica se apoya en los conceptos de interdisciplinariedad dado que es

preciso encontrar una síntesis conceptual y una aproximación instrumental o práctica o sea a buscar un saber útil, funcional y utilizable para responder a preguntas y problemas de la Educación Física en la sociedad actual. En este sentido la Educación Física tiene que basarse en la experiencia que involucre al contexto y las situaciones que en él se dan y que no proceden de los programas y de otras formas de presentación del currículo.

De esta idea se desprenden dos cuestiones básicas a tener en cuenta.

- Los profesores de Educación Física tienen que desarrollar capacidad necesaria para introducir transformaciones en la práctica.
- Los alumnos necesitan desarrollar capacidad necesaria para asimilar los cambios en sus formas de aprender.

Dichas actividades conllevaron centrar la atención en tres aspectos esenciales, los métodos, La evaluación, el papel de los alumnos y el papel del profesor.

Intervención realizada con los profesores y alumnos de las escuelas primaria.

Las acciones consistieron en: Aplicación de diferentes métodos; proyección de tareas docentes que implicaran problemas a resolver por los alumnos; determinación de circunstancias que pudieran hacer variar las posibles respuestas; consecuencias que se obtendrían al no resolver el problema; carácter de la Implicación de los alumnos en la solución del problema; utilizar las categorías de la enseñanza problémica (En el anexo 1 se puede observar las actividades y ejercicios.)

Sobre la evaluación: Aplicar diferentes formas de evaluación; no verla como explicación de lo que pasó, sino en relación al futuro deseado; combinar las siguientes formas de evaluación.

(Evaluación experta (del profesor), Autoevaluación, Co- evaluación.

Ajustes necesarios en las actividades y ejercicios propuestos en clase en la que los alumnos muestren un papel protagónico

Resolver problemas; reproducir y producir conocimientos utilizando las variantes y otras formas; mostrar carácter sistemático en el aprendizaje; llevar a los alumnos a pasar de la teoría a la práctica; concepción de los diferentes

aspectos en la clase o en sesiones del deporte participativo dado que todos estos elementos se ven integrados.

Estrategia de intervención aplicada.

Objetivo: Contribuir a la transformación del desarrollo de las necesidades que en el campo de aplicación didáctica tienen los profesores y los alumnos.

Recursos: Personales: Profesores de educación Física. Estudiantes.

Materiales: medios disponibles en el centro para las clases de Educación Física.

Curriculares. Incidir en forma.

Contenido de las intervenciones en los elementos personales.

Profesor.

Se crearon situaciones para el aprendizaje en las clases observadas.

Se dieron indicaciones a los alumnos para la búsqueda de información a partir de su saber particular.

Orientar la búsqueda en la comunidad de actividades cotidianas que se realizan para ser usadas en la clase como puente para hacer útil el aprendizaje de la clase. Y esto es muy válido para estimular la creatividad en los alumnos; Se propició la reflexión en los alumnos en algunos casos como punto de partida del tratamiento de alguna habilidad y capacidad y otros; facilitaron intercambio respetuoso y amistoso entre los alumnos como necesidad del uso de los métodos de carácter productivos; se propició el crecimiento cognitivo a partir de la recuperación de lo ya dominado en clases anteriores o en la vida; se apreció fortalecimiento de la autonomía; estos resultados están necesitados de perfeccionamiento, pero el hecho de que se haya apreciado la concepción de la clase considerando estos elementos es indicador de transformación en el profesor y de hecho en su visión del proceso.

Resultado sobre el papel de los alumnos.

Bajo esta idea se busca la integración de los alumnos en el desarrollo de sus clases de manera dinámica, participativa y crítica, a través de todas las etapas del proceso de formación, (primaria, Secundaria, Pre Universitario y Universidad), atendiendo a sus particularidades como persona y como sujeto

de aprendizaje, su cultura etc. Así como los objetivos educativos que se trazan las escuelas y todos los niveles educativos.

En este sentido se ha podido observar la utilización del aprendizaje significativo, y contextualizado en la que el alumno no se ha limitado a asimilar conocimientos sino a construir los nuevos desde los siguientes referentes:

- Se han utilizado como referentes en el desarrollo de la clase, las experiencias anteriores.
- Se ha utilizado su realidad morfogénica presente mediante el análisis de su propio cuerpo a través de las preguntas quien soy, como soy, que puedo hacer, como puedo hacer mejor la tarea etc.
- Se le ha estimulado para proyectarse hacia el futuro en el campo de las actividades físicas sea cual sea su realidad presente.
- Se han abierto espacios para la discusión, el intercambio, la evaluación etc.
- Se les ha dado posibilidades para que expongan lo que saben hacer respecto a la unidad en cuestión.
- Se trabajó sobre la base de la autoestima y el autoconcepto a través de los intercambios grupales, haciéndolos conscientes de que todos tienen algo que aportar y mucho que aprender de los demás.

Transformaciones logradas.

Se logró que pudieran comprobar el cambio que se produce al desarrollar el proceso con estas características.

- Se sintieron comprometidos con la aplicación de las acciones propuestas.
- Se comprobó la aceptación de los alumnos por las clases de tales características.
- Se prepararon en la teoría y aplicación práctica de los métodos.
- Se creció en el conocimiento y aplicación de diferentes formas de evaluación.
- Se comprobó que los alumnos son impulsores del desarrollo del proceso siempre que las estrategias utilizadas lo permitan.
- Se logró la realización de un cuaderno de trabajo que potenciara el aprendizaje en secundaria básica.

- Se logró un cuaderno de trabajo y un folleto de ejercicios variados para el desarrollo de la resistencia.
- Se logró un folleto para el desarrollo de la resistencia desde la visión del aprendizaje significativo.
- Se lograron acciones para que el alumno actué como sujeto de su propio aprendizaje.
- Se logró presentar una metodología para el aprendizaje del baloncesto considerando el concepto de Zona de Desarrollo Próximo.

Conclusiones

- Las situaciones más relevantes previo al proceso de intervención revelaron la necesidad de transformación en el proceso de la Educación Física ya que se mantenía la actividad centrada en la enseñanza a decir de los protagonistas les falta orientación precisa para dicha transformación.
- El trabajo a partir de orientaciones enfocadas hacia el aprendizaje constituyó elemento básico para la transformación que se necesitaba realizar, pues los profesores y los alumnos han mantenido las formas de aprender y enseñar como inamovibles, cuestión que experimentó cambios.
- La aplicación de las actividades por el equipo de trabajo en el proceso de la Educación Física para centrarlo en el aprendizaje, demostró posibilidades reales de transformación que satisface a alumnos y profesores y favorece el desarrollo de la Educación Física como lo demandan las condiciones actuales.
- Indicadores verificables.
- Se realizaron cinco publicaciones de artículos todos en formato digital en eventos realizados al nivel nacional e internacional. Un sexto artículo en el texto Investigación educativa sobre competencias básicas en la escuela primaria. En México.
- Resultaron 4 tesis de la maestría en didáctica de la Educación Física del Instituto superior de Cultura Física. También 6 trabajos de diploma de autores que se encuentran en este informe como colaboradores.

Bibliografía.

1. Bell Rodríguez, R. y López R. (2002): *Convocados por la diversidad*. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
2. Boronat, E.; Varela, O.; Ruiz, A. (2000): *Las tendencias pedagógicas contemporáneas*, Curso pre reunión II Simposio Iberoamericano de investigación y Educación.
3. Colectivo de autores (1996): *Manual del profesor de Educación Física*. La Habana
4. _____(2004): "El método en la integración de lo cognitivo, afectivo y motor" *Revista Arrancada*, #7.
5. Deler Sarmiento Pastora, Ricaño, E. (2008): *Acciones para la enseñanza y aprendizaje del Baloncesto desde la visión del concepto de Zona de desarrollo próximo*. Trabajo de diploma. Facultad de Cultura Física de Villa Clara. Cuba.
6. Departamento Nacional Educación Física Escolar: *Indicaciones metodológicas para la Educación Física y el Deporte Participativo (2007-2008)*.
7. Lagartera Otero, Francisco: *Bases Epistemológicas de la Educación Física Escolar*. Simposium internacional Las Palmas de Gran Canaria. Julio, 1993.
8. López, A (1999): *Tendencias de la Educación Física y el deporte contemporáneo. Aportes y limitaciones*, material mimeografiado. ISCF Manuel Fajardo Ciudad de la Habana,

Anexo 1

ACCIONES METODOLÓGICAS PARA ACTUAR CENTRANDO LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL APRENDIZAJE.

Algunas acciones del profesor. Objetivo: Transformar las clases y actividades extradocentes centrándola en el aprendizaje. Actividades a introducir en las clases

1. Realizar un estudio previo, exploratorio y profundo sobre contenidos a trabajar en la clase.
2. Aplicar autoevaluación.
3. Intercambio teórico de conocimientos entre profesores y alumnos y estos entre sí, abordando los temas a trabajar en la preparación física del estudiante u otro contenido; esto provocado y motivado por el profesor.
4. Tomar acuerdo sobre métodos, medios, procedimientos más factibles teniendo en cuenta las posibilidades reales de los estudiantes.
5. Trabajar en la toma del pulso, la información que ofrece y los momentos más adecuados para aplicarlo.
6. Desarrollo de las actividades de preparación física posibilitando un estado emocional favorable en los alumnos a lo largo de todo el proceso, valiéndose para esto en el embellecimiento y organización del lugar de trabajo, en relevar la importancia fisiológica, física y social de la actividad, transmisión de ideas, proposiciones, etc.
7. Análisis y valoración sobre los resultados de actividades a partir de la reflexión sobre qué faltó, qué hubo demás, cómo se puede lograr mejores resultados; todo esto y las demás acciones mediante el intercambio constante entre profesores y alumnos y estos entre sí.

Anexo 2

Autoevaluación

Objetivo: Implicar al alumno en el conocimiento de lo que considera que puede hacer por si solo, como premisa para estructurar el aprendizaje, considerando también su opinión.

Cada profesor la adecuó al contenido del grado en cuestión.

¿Cómo juego Baloncesto?

Califica los siguientes aspectos escribiendo una cruz en la casilla que crees conveniente, siendo MB (muy bien); B (bien); R. (Regular) y D. (desconozco)

No	Actividades	MB	B	R	M
1.	Realizo drible con desplazamiento con la vista al frente.				
2.	Paso el balón con dirección, fuerza y velocidad de manera fluida.				
3.	Recibo un pase amortiguando y protegiendo el balón.				
4.	Realizo una parada cayendo con equilibrio y en posición de ofensiva.				
5.	Realizo pivots de forma equilibrada y girando en el metatarso.				
6.	Tiro libre al aro colocando bien las piernas y preparándome bien para el tiro.				
7.	Tiro al aro en movimiento coordinando piernas y brazos.				
8.	Defiendo con responsabilidad, agresividad, y ayudo a mis compañeros.				
9.	Defiendo a un jugador con o sin balón bloqueándolo al rebote o al tiro, manteniendo la distancia entre el aro, yo y el contrario.				

Anexo 3. Guía de observación.

Objetivo: Caracterizar la actuación de los alumnos al desarrollar acciones de aprendizaje del Baloncesto.

El control de las Pruebas de Eficiencia Física aplicada a la informática.

Pablo Cabrera Barrios

INDER, Cerro, Ciudad Habana

Eduardo Ramírez Ramada

INDER, Cerro, Ciudad Habana

edufis@inder.cu

Teléfono: 6487054

Resumen

La Eficiencia Física o Rendimiento Motor, como también se conoce, constituye la expresión del desarrollo de las capacidades físicas alcanzadas por el hombre como consecuencia del fenómeno educativo y formativo en la aplicación de los planes y programas que en materia de Cultura Física Deportes y Recreación, lleva a efecto el INDER en su tarea de masificar, la actividad física sistemática en nuestro país.

Partiendo de esta concepción, se ha elaborado el Manual de Eficiencia Física con las indicaciones técnico- metodológicas fundamentales sobre la aplicación de la batería de pruebas y evaluación que se les aplicará a los estudiantes de 1ro grado de primaria hasta 2do año de universidad.

El presente tema sobre la estadística de las Pruebas de Eficiencia Física no pretende sustituir a otros documentos, sino tratar de forma modesta y humanizar el trabajo a todos los profesionales (metodólogos, directores, subdirectores, jefes de ciclos, de grados, de departamentos y profesores de educación física) para el control e información desde la escuelas, municipios y provincias de los resultados de las Pruebas de Eficiencia Física. En el mismo se presentan sugerencias, tareas y acciones con el fin de dirigir coherentemente todos los procesos de control de su institución en la estadística e información en las diferentes instancias.

Desarrollo

Antecedentes y estado actual de la eficiencia física en Cuba

Se conoce que la eficiencia física como medio de evaluación del rendimiento físico humano surge con el comienzo del siglo en 1900 y aparece como una necesidad de evaluar junto a las mediciones funcionales y antropométricas los resultados externos del cuerpo humano.

Los primeros test creados para medir y evaluar la eficiencia física comienzan por los norteamericanos D.A. Sargent y E.G. Martín.

Se afirma que en el año 1925 en Cuba por primera vez se comienza a hablar propiamente de baterías de pruebas de eficiencia física fundamentalmente en la preparación militar del ejército de los Estados Unidos.

En el año 1942 por iniciativa de los profesores del Instituto de la Segunda Enseñanza del Vedado se comienza aplicar las primeras Pruebas de Eficiencia Física para evaluar el rendimiento físico de los estudiantes y atletas y desde esa fecha hasta 1983 se han generado más de 23 baterías o test diferentes que se aplicaron indistintamente a lo largo de esos años.

A partir de 1983 se comienza con el perfeccionamiento de los instrumentos para evaluar las capacidades motrices en la búsqueda de patrones y normas que respondieran a la realidad de la población cubana y a partir de esta fecha se estructuraron diseños investigativos, así como en los años 1995 y 2000, profundizando en este trabajo por parte de los especialistas y el sistema de control que se utilizó era a través de una cantidad de planillas.

En los momentos actuales, aún no se han realizado nuevas normativas para evaluar la eficiencia física por lo que el equipo metodológico de Educación Física en aras de mejorar y perfeccionar éstos instrumentos realizó un análisis de las mismas en la que se propusieron cambios en la metodología, evaluación y el control para obtener información inmediata y efectiva en los resultados de los estudiantes en la edad escolar de 6 a 20 años.

Por tanto nos dimos a la tarea de buscar los modelos estadísticos que respondan a las necesidades propias de los profesores, metodólogos y otros especialistas de la Educación Física y el Deporte de forma que facilite el proceso de recogida de datos sobre los resultados de las pruebas de eficiencia física, que garantice la exactitud en la información y consolidación de los

resultados, que gane en rapidez y efectividad en el proceso de consolidación y en el análisis de los niveles de eficiencia física nacionalmente.

Los modelos que elaboramos recogen toda la información que necesitan los profesores, metodólogos y directivos para la realización de los análisis, comparaciones y la marcha de los programas de la Educación Física en cualquier nivel.

Para reducir el margen de errores, se elaboró las indicaciones de cómo trabajar con las tablas.

Indicaciones para el trabajo en las tablas

Teniendo en cuenta que cada enseñanza tiene una carpeta con sus tablas de acuerdo a las edades por las cuales tiene cada una, a partir de ella, se abre con un doble clic y aparecen dos tablas:

1. Control de los resultados de las P.E.F. por edad y sexo.
2. Informe Estadístico.

Después de tener las dos tablas a la vista comienza el trabajo con las tablas en el siguiente orden:

1. Doble clic en la tabla Control de los resultados de las P.E.F. por edad y sexo.
2. Seleccionar con un clic en la parte inferior de la tabla la edad y sexo en que se va a trabajar (ejemplo: **6M, 6F, 7M, 7F..... 12M, 12F**, etcétera).
3. Introducir los datos individuales de cada alumno comenzando por la columna de nombre y apellidos, de forma horizontal o vertical, cuando se introducen los datos hay que tener en cuenta:
 - **PI:** Los resultados de la prueba inicial.
 - **PF:** Los resultados de la prueba final.
 - **P:** Los puntos que tiene el alumno en cada prueba según su resultado en la prueba inicial y final según la media inicial.
 - En el caso de la rapidez y la resistencia los datos se introducen por el formato de celda: **0:00:00,0**; ejemplo:
 - ✓ Rapidez: **2,5** **0:00:02,5**
 - ✓ Resistencia: **2,15** **0:02:15,0**

4. Después de introducir los datos en esta edad y sexo se guardan los datos tecleando **Ctrl+G** y selecciona la otra tabla a trabajar según la edad y sexo, teniendo en cuenta los mismos procedimientos.
5. Al concluir con todos los datos introducidos en cada tabla, minimiza en la parte superior en:
6. Seleccionar la tabla de Informe Estadístico para trabajar con un doble clic.
7. En la parte inferior de la tabla seleccionar la tabla **2** que es la única en que se va a introducir los datos de la matricula por edad y sexo.
8. Después de introducir los datos en cada edad y sexo se guardan los datos tecleando **Ctrl+G**, después se cierran las dos tablas en la parte superior en:

Todas las columnas y filas que tiene un color, están protegidas y son las que reciben los resultados automáticamente y solo se pueden trabajar en las que no tienen color.

Después de introducidos los datos de las tablas se puede imprimir cada una, se puede guardar en un disco **3 ½** comprimiéndolo por el programa WinRaR o se puede elaborar cada una de las tablas del informe estadístico y pasar los datos. Para imprimir o elaborar el informe estadístico se abre con doble clic la tabla de informe estadístico, cuando salga el menú, un clic en y comienza por la tabla **2** a imprimir o copiar los datos de las tres tablas, al concluir cierra la tabla en:

A continuación reflejamos los objetivos del trabajo

OBJETIVOS

- Facilita el proceso de recogida de datos sobre los resultados de las pruebas de eficiencia física.
- Garantiza la exactitud en la información de consolidación de los resultados.
- Gana en rapidez y efectividad en el proceso de consolidación y en el análisis de los niveles de eficiencia física nacionalmente.

Análisis de las principales ventajas del trabajo

VENTAJAS

1. Economía en el uso y empleo del tiempo de trabajo en el procesamiento de la información.

Esto nos permite que el profesor emplee un menor tiempo de trabajo ya que recibe los modelos estadísticos previstos y no tiene que elaborarlos y buscar otros recursos como lápices, reglas, etc. para el llenado o captura de los resultados de los estudiantes. Además el tiempo utilizado para el procesamiento estadístico, es en más de 15 días por profesores después de terminada las pruebas y a través de esta forma novedosa computarizada lo puede realizar en 8 horas de trabajo efectivo con sus grupos.

2. Elimina las posibilidades de errores en varias operaciones matemáticas que alteran la realidad de la información.

La información estadística está programada de forma tal que nos permite con la introducción de los datos se vayan llenando automáticamente a través de un hipervínculo con la base de datos que es la información que transita de una instancia a otra evitando la posibilidad de errores por los profesores en las operaciones matemáticas

3. Se logra mayor confiabilidad, veracidad, credibilidad y calidad en la información.

La estadística elaborada está programada con fórmulas que nos permiten obtener resultados exactos con la mayor confiabilidad, veracidad, credibilidad y calidad de la información por parte de los profesores de educación física y metodólogos.

4. Se ahorran recursos materiales que son necesarios para las diferentes etapas en cada instancia para planillas, boletas, plegables y documentos metodológicos.

Ejemplo:

Para el muestreo nacional se necesita imprimir para un promedio de 55000 estudiantes en las diferentes educaciones los cuales están representados de 6 hasta 20 años de edad:

- 15 000 Planillas para el control o recopilación de datos para el procesamiento de las pruebas de Eficiencia Física por edades y sexos.

- 13 000 Boletas individuales foliadas de 21 cms de ancho por 3cms de alto a razón de 10 boletas por una hoja de 8 ½ x 11, serían unas 13 000 hojas a utilizar en estas dimensiones.
- 8 000 hojas para la elaboración de los documentos metodológicos rectores para la orientación y preparación a los profesores, metodólogos y directivos de la educación física y el deporte.
- 11500 plegable metodológico con las nuevas normativas que se deberá entregarse a las escuelas, profesores, metodólogos de la Educación Física y directivos del deporte.
- Millares de hojas..... 50.
- Costo..... \$350,00 cuc.

Conclusiones

Teniendo en cuenta todo lo anterior llegamos a las siguientes conclusiones:

- Conjuntamente con el perfeccionamiento de las pruebas de Eficiencia Física se establecieron los modelos estadísticos necesarios para la información en las diferentes instancias.
- Le facilitó a los profesores de Educación Física controlar los resultados con mayor rapidez y veracidad o confiabilidad de los resultados de los estudiantes de las pruebas de eficiencia física.
- Se ahorran recursos materiales que son necesarios para las diferentes etapas en cada instancia para planillas, boletas, plegables y documentos metodológicos.

Estrategia educativa para la estimulación del autocontrol en los alumnos con trastornos de la conducta a través de la clase de Educación Física.

Ángel Abel Báez Arias

Facultad de Cultura Física de Granma, Bayamo

malejandro@inder.cu

Teléfono: 482567

Resumen

El trabajo se propone favorecer el desarrollo del autocontrol en los alumnos con trastornos de la conducta para el cumplimiento de las tareas correctivo-educativas en el contexto de los juegos deportivos de la Educación Física con el empleo de los recursos instrumentales, propiciándose la organización del comportamiento y el equilibrio emocional que garantice una actuación coherente en correspondencia con las normas socialmente establecidas.

Mediante el empleo de métodos teóricos, empíricos y estadísticos en alumnos de 8vo grado con trastornos de conducta en la escuela "Desembarco del Granma" de la provincia Granma se logra diagnosticar el desarrollo del autocontrol en sus manifestaciones factoperceptuales, a partir de lo cual se elabora y aplica una estrategia educativa para contribuir a su estimulación en los referidos alumnos.

La confirmación práctica de su efectividad, a través del experimento pedagógico con variante cuasiexperimento en un grupo control y experimental con pretest y posttest, muestra que al estar estructurada con un enfoque sistémico estructural y tener en cuenta el control emocional, los procesos instrumentales, así como las expresiones y manifestaciones conductuales, se contribuye a la corrección de las alteraciones de la personalidad empleándose como recursos autocorrectivos que facilitan la participación activa de los alumnos y además puede aplicarse como mecanismo preventivo en alumnos de la enseñanza general, con las necesarias y oportunas adecuaciones curriculares correspondientes a sus características psicológicas.

Introducción

El autocontrol presupone el empleo de recursos de actuación que conducen a la actividad consciente, reflexiva, coherente y regulada en el cumplimiento de las tareas, tanto en el contexto socioeducativo como su extensión a la actividad social en general y para lograrlo en los adolescentes con trastornos de la conducta, son múltiples los estudios realizados en la esfera nacional e internacional. Entre otros, son conocidos los aportes de Levenson H. (1973), Kanfer. (1976, 1991), Kanfer y Karoly (1982), Steptoe (1989), Bandura (1991), Gaeliks – Buys (1991), Lugli, Z. (1997) y en el ámbito nacional, son notables los estudios de Arias Beatón, G. (1992), Pupo Pupo, M. (1999), Ortega Rodríguez, L. (2001), Duvalón Ramírez, J. (2002), Betancourt Torres J. (2002), Pérez Fowler M. M. (2004) y Caballero Rodríguez A. N (2005).

Como resultado del análisis los referentes que constituyen el sustento epistemológico del autocontrol en cuanto a sus elementos constituyentes por una parte y las estrategias para su estimulación por otra, son notables las contribuciones realizadas, sin embargo se mantiene la necesidad de continuar profundizando en la participación activa del alumno para la solución de sus alteraciones con el empleo de los recursos personales, como un acercamiento objetivo a la regulación consciente del comportamiento, a ello se añade que la obtención de las condiciones óptimas para garantizar la actuación autocontrolada, no sólo depende de factores psicológicos y sociales; sino, además, su combinación dinámica con elementos educativos y formativos.

Asimismo el análisis de las tendencias históricas del proceso correctivo compensatorio del autocontrol en la Educación Física, demuestra la insuficiente atención dedicada a su estimulación sobre la base del empleo de acciones educativas con carácter correctivo y autocorrectivo, a partir de la construcción interactiva de situaciones de juego y el cumplimiento de tareas en el contexto de los juegos deportivos de modo participativo por parte del alumno.

Desde el punto de vista fáctico, al aplicarse a los alumnos distintos métodos y técnicas, entre los que se destaca la observación y test psicológicos de carácter proyectivo, entre otros en las clases de educación Física, se pudo apreciar que los alumnos manifiestan pobre control de impulsos, baja tolerancia a las frustraciones que conduce a la actuación impulsiva sin un plan adecuado para el cumplimiento de las tareas educativas y además no son capaces de

seguir suficientemente el curso de la misma para determinar las insuficiencias y adecuación en el orden conductual de acuerdo con el cumplimiento de las normas y reglas establecidas para los distintos juegos deportivos, al no reconocer los límites establecidos para la actuación personal, los compañeros de equipo y los adversarios.

A partir de lo anteriormente expresado, se aprecia la existencia del siguiente **problema científico**: ¿Cómo potenciar la corrección y compensación de las alteraciones en los alumnos con trastornos de la conducta durante la realización de tareas educativas orientadas a la solución de situaciones lúdico-deportivas en las clases de Educación Física? Planteándose como objetivo: establecer una estrategia educativa para la estimulación del autocontrol de los alumnos con trastornos de la conducta durante el cumplimiento de las tareas correctivo-educativas en el contexto de los juegos deportivos de la Educación Física.

Desarrollo (Marco Teórico Conceptual y Metodología)

Desde el punto de vista gnoseológico, la constitución del autocontrol atendiendo a la participación de los procesos afectivos-volitivos y cognitivo-instrumentales se identifican cuatro formas fundamentales: autocontrol emocional, autocontrol cognitivo, autocontrol volitivo y autocontrol de la conducta.

Uno de los problemas fundamentales derivados del insuficiente autocontrol emocional y su manifestación evidente en los alumnos con trastornos de conducta en la actividad deportiva de la Educación Física es el incremento de comportamientos violentos y la falta de estabilidad que origina incumplimiento de normas y reglas de conducta durante los juegos, por ello se asume su concepción. "De acuerdo con la competencia para resistir las situaciones que originan inestabilidad, tiene en cuenta la capacidad del sujeto para influir en sus propias respuestas y de invertir la probabilidad de aparición de su propio comportamiento". Kanfer (1976).

La estimulación del autocontrol en la actividad física y el deporte presupone el dominio de sí y la entereza, lo cual se evidencia en la prevención y el debilitamiento de las barreras psicológicas que dificultan la preparación y el proceso mismo de ejecución de las acciones de juego, sobre todo en las

clases. En estas consideraciones se acentúa de modo especial la significación del autocontrol volitivo para la realización de las tareas educativas por los alumnos con trastornos de conducta en los juegos deportivos que se desarrollan en la Educación Física. En esto se destaca, la presencia de los componentes estructuro-funcionales de la actividad, básicamente en la solución de tareas y problemas. Labarrere Sarduy, A. F. (1996).

En cuanto al autocontrol de la conducta, el referente más cercano a la concepción sostenida en la investigación se encuentra en los criterios que lo definen como, la autonomía en el chequeo, verificación y seguimiento en la evolución de la conducta sobre la base de determinadas exigencias cognitivas y socio-afectivas que implica un nivel cualitativamente superior de concientización sobre las causas y consecuencias del comportamiento y permite la interiorización de normas, valores y cualidades positivas de la personalidad, lo cual demanda de la interrelación estrecha entre los componentes del área cognitiva y afectiva. Pérez Fowler, M. M. (2004).

No obstante a los elementos teóricos expuestos anteriormente, es criterio del autor que en el tratamiento a este autorreferente no es pertinente hacerlo de manera fragmentada, sino como una integridad y en tal sentido se define el autocontrol como los recursos a partir de los cuales se facilita la regulación del comportamiento y la reestructuración del campo de actuación sobre la base del establecimiento de límites en las relaciones con otros y consigo mismo, que determina el mantenimiento de una actitud emocionalmente pertinente y conducta funcional.

El proceso de estimulación del autocontrol desde la educación Física se sustenta sobre la base de El **enfoque histórico-cultural**, Vigotsky, L. S. (1989), a partir de la relación entre la regulación externa e interna que se ubica en la zona de desarrollo próximo del alumno desde la unidad de afectivo y lo cognitivo en el proceso de corrección y compensación en el contexto del grupo en la Educación Física.

También se fundamenta en el **enfoque integral físico educativo** de López Rodríguez A. (2003), del que se asumen las demandas o exigencias problemáticas de juego basadas en los aspectos contextuales, la programación de acciones técnico-tácticas como alternativas de solución y el cumplimiento de

las tareas motrices significativas, simples y complejas, individuales y grupales con el empleo de las potencialidades de los alumnos.

Sobre la base de los presupuestos citados se considera la **estimulación del autocontrol** como el proceso de carácter emocional, instrumental y conductual que promueve las influencias educativas orientadas a la activación de los recursos con los que cuenta el alumno para dar solución a los problemas, mediante la secuencia ordenada de acciones que le permiten identificar contradicciones esenciales, tomar decisiones sobre la base de la anticipación y la programación de actividades, propiciándose la corrección oportuna y consciente de su actuación personal.

Tomando como punto de partida los elementos planteados, se realizó un estudio de las manifestaciones fundamentales del autocontrol en los alumnos con trastornos de la conducta de la escuela "Desembarco del Granma", para lo cual se tomó de forma aleatoria, mediante la selección de sujetos "típicos" una muestra de 10 alumnos de octavo grado, el 22,5%, de una población conformada por 47 alumnos que constituye el 100 % de la matrícula en el nivel medio.

Para la realización del proceso investigativo se emplean métodos de **nivel teórico** como el analítico-sintético, inductivo-deductivo, sistémico estructural funcional y de **nivel empírico**, la observación, el experimento, así como las **técnicas** de entrevista, encuesta y distintos test psicológicos, así como el método **matemático-estadístico** cálculo porcentual y la **estadística inferencial no paramétrica** con la aplicación de la prueba de hipótesis, X^2 (ji-cuadrado).

Para la obtención del diagnóstico de la situación actual del autocontrol, se emplearon los métodos y técnicas de observación, la revisión de documentos, entrevista, encuesta y test psicológicos, a partir de los cuales se aprecia afectación en la estabilidad emocional manifestada en irritabilidad, accesos de cólera, pérdida de la paciencia y en las situaciones interactivas responden de forma agresiva o se muestran excesivamente pasivos.

Los procesos instrumentales se muestran sensiblemente afectados, pues actúan impulsivamente sin un plan para el cumplimiento de las tareas educativas, presentan pobre conocimiento acerca de las alteraciones relacionadas con el control de impulsos y la programación de acciones

sociomotrices en los juegos deportivos, así como deficiencias en la coordinación de acciones individuales y conjunto individuales para la solución de problemas de conducta en las situaciones de juego.

Además aparecen insuficiencias en las habilidades para plantearse objetivos o tareas precisas y accesibles, en los procedimientos para su solución, planificar en el curso de la ejecución concentrándose en la realización de lo planificado y valorar objetivamente los resultados de su actividad con la rectificación de los errores.

Respecto a las manifestaciones conductuales, presentan poca empatía e interpretan inadecuadamente las relaciones con los otros, a los que perciben más amenazadores y hostiles de lo que son, no son persistentes en el mantenimiento de conductas adecuadas y ante cualquier situación adversa se desordenan; no se autovaloran o autoevalúan suficientemente y desconocen los criterios para hacerlo.

A partir de estas características se elaboró y aplicó la propuesta para la solución del problema planteado consistente en una.

Estrategia Educativa para la Estimulación del Autocontrol en alumnos con trastornos de conducta, a través de los juegos deportivos de la Educación Física.

La estrategia educativa es contentiva del diseño estructural funcional de las principales fases desplegadas en una secuencia de acciones educativas que al articularse de modo coherente y flexible se condicionan mutuamente como una totalidad en desarrollo, revelando la organización del trabajo correctivo compensatorio de los alumnos con trastornos de conducta para establecer la estimulación del autocontrol en la Educación Física.

Su **objetivo** es potenciar el conocimiento reflexivo en los alumnos con trastornos de la conducta, acerca de los recursos personales para superar las alteraciones relacionadas con el autocontrol mediante el trabajo correctivo compensatorio que se ejecuta en la Educación Física.

La estrategia educativa está estructurada en cuatro etapas fundamentales.

Primera etapa. Diagnóstico participativo del contexto relativo al autocontrol de la conducta.

Objetivo: Diagnosticar el estado del autocontrol y su relación con las particularidades físico-motrices de los alumnos de enseñanza media con trastornos de la conducta en el contexto de la clase de Educación Física.

Incluye las siguientes acciones:

♦ Contextualización de las condiciones para explorar el autocontrol de la conducta.

En este contexto se concentra la atención en los aspectos relacionados con las alteraciones del autocontrol y los recursos que se emplean para evitar su influencia durante el cumplimiento de las tareas, luego se someterán a la consideración de los alumnos a partir de su valoración individual y colectiva a través del debate y la discusión. Los elementos objeto de búsqueda son:

- Identificación de contradicciones y conflictos en la actuación personal (falta de correspondencia entre los intereses personales en la actuación y los que se expresan a través de las tareas planteadas)
- Las acciones y operaciones que realizan los estudiantes para resolver las tareas y los problemas relacionados con el autocontrol
- Las relaciones interpersonales en el curso del cumplimiento de las tareas, recursos cognitivos que poseen y dificultad para aplicarlos.
- Principales estrategias en la búsqueda de soluciones y el conocimiento de sus posibilidades para aplicarlas.
- Manifestaciones emocionales vinculadas con el control de impulsos.
- Mantenimiento en la actividad y esfuerzos realizados para obtener los objetivos propuestos.
- Particularidades de la toma de decisiones durante la ejecución de las tareas.
- Valoración del comportamiento mantenido para enfrentar las dificultades en el autocontrol y el seguimiento de los resultados.

♦ Conservación y vigencia de la información obtenida.

Se diseñan distintas vías y formas para registrar las informaciones obtenidas: la observación de algunos indicadores sobre la valoración de las actividades y tareas desarrolladas, análisis realizado sobre los componentes del autocontrol,

estrategias empleadas para resolver las actividades y tareas, los mecanismos instrumentales puestos en práctica, así como la valoración de los resultados alcanzados, lo cual se conservará en registros de actuación personal, (diarios, registros de notas, control de valoraciones y evaluaciones sistemáticas, etcétera).

Segunda etapa. Construcción conjunta de situaciones de influencia personalizada para la modificación de la conducta.

Objetivo: Programar las situaciones de juego de manera conjunta e interactiva para la atención personalizada a las alteraciones en el autocontrol desde la perspectiva grupal en correspondencia con las limitaciones y potencialidades detectadas en el diagnóstico, a través de los juegos de la Educación Física.

El **diseño de las situaciones de juego** se realiza conjuntamente por parte del profesor y los alumnos, bajo la dirección del primero con un enfoque problémico y contiene los momentos siguientes:

- Configuración del objetivo sobre la base de las limitaciones y potencialidades de los alumnos en las áreas de modificación conductual y su correspondencia con el contenido de la asignatura.
- Determinación de los elementos del autocontrol objeto de atención e influencia personalizada y su vinculación con los aspectos del contenido.
- Determinación de las tareas individuales y las formas de evaluación con los indicadores correspondientes.
- Establecimiento de la secuencia de acciones y procedimientos para su ejecución acorde con las características personales y estructura de la actividad.
- Facilitación de las interacciones en el diseño de las situaciones de juego sobre la base de la variedad y el contexto en que se desarrollan.
- Elaboración colectiva de las situaciones que incluyan múltiples vías de solución con distintos niveles de dificultad en correspondencia con las potencialidades individuales.
- Determinación precisa de los niveles de ayuda por parte del profesor y los alumnos más aventajados.

Tercera etapa. Ejecución de tareas para la modificación de la conducta.

Objetivo: aplicar los procedimientos de actuación personalizada para ejercer influencia educativa sobre las áreas y componentes del autocontrol integralmente en las situaciones de juego del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física para la modificación de las alteraciones de la conducta.

Está conformada por las fases:

◆ Fase de orientación

Mediante esta fase el alumno comienza la concientización de los procedimientos de actuación, mediante la comprensión de la actividad antes de ejecutarla y confirmación de la información en la realización simultánea de las tareas.

◆ Fase de ejecución

La misma contiene los siguientes constructos:

- Pronóstico previo de las acciones y su materialización: (capacidad de anticipación) en el orden personal y grupal.
- Realización del componente instrumental para la dirección de la actividad:
- Toma de decisiones y solución de problemas.
- Estabilización emocional.
- Desarrollo de la socialización.
- Activación de la actuación personal.
- Mantenimiento de la actuación durante la ejecución de las tareas en las situaciones lúdico-deportivas.
- Control de la actuación personal mediante el seguimiento, automonitoreo, autoobservación y autocorrección en la ejecución de las acciones correctivo-compensatorias en las situaciones de juego.
- Desarrollo de los niveles de ayuda.
- Cumplimiento de los objetivos para las distintas áreas de influencia personalizada en correspondencia con las particularidades individuales y del grupo.

◆ Fase de control

Esta fase contiene los elementos que permiten establecer puntos de referencia que sirven de apoyo a la actuación, en función de comprobar la calidad de los

procedimientos aplicados y garantizar la eficacia en la solución de las tareas, lo cual conduce a la sistematización para que el alumno construya, ejercite y actúe de forma pertinente.

Cuarta etapa. Evaluación del proceso y los resultados.

Objetivo: concientizar en los alumnos el empleo de los recursos de actuación sobre las áreas de influencia personalizada para la estimulación del autocontrol como mecanismos de regulación de la conducta, a partir de la reflexión, evaluación y proyección.

La misma se lleva a cabo en cada una de las etapas de la estrategia y se realiza a través de la reflexión, la evaluación de la actuación personal y grupal de manera interactiva acerca de las tareas realizadas y la proyección futura con extensión a otros contextos de la actividad social.

Fase de reflexión

- La fase de reflexión se desarrolla mediante la reunión del grupo una vez que se han ejecutado las situaciones de juego en el contexto de la clase de Educación Física. de nuevas respuestas.

♦ Fase de evaluación

- En esta fase se aplican las distintas variantes de la evaluación como son: la **coevaluación**, la **heteroevaluación** y la **autoevaluación** que tienen como punto de partida la valorar la participación y transformación a partir de la situación precedente, la actual y la aspirada.

La evaluación se establece desde la primera etapa de la estrategia, en relación con las particularidades de las acciones planteadas y la participación individual y grupal en el cumplimiento de las acciones previstas, así como el establecimiento de los indicadores correspondientes. En esta se tendrán en cuenta los indicadores, explicitando: las condiciones precedentes, las actuales y las deseadas. Atendiendo a los criterios planteados se establecen las categorías de: **cumplimiento**, **cumplimiento cercano** y **orientado hacia el cumplimiento**.

Fase de proyección

Esta fase parte del reconocimiento de los errores existentes y los elementos del autocontrol incorporados a la personalidad, así como su influencia en la actuación personal, los cuales han sido sistematizados mediante la ejecución

de las tareas en las situaciones de juego a partir de los conocimientos adquiridos, sobre cuya base se edifica la orientación futura para alcanzar formas superiores de comportamiento en función de corregir o compensar las alteraciones en la conducta.

Resultados y su análisis

Para la confirmación práctica de la estrategia se aplica un cuasiexperimento con pretest y postest en un solo grupo a través del proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación Física

La valoración cuantitativa de los resultados se realiza a partir de los resultados de la prueba de hipótesis X^2 (ji-cuadrado) de la estadística inferencial no paramétrica, en la que se valora la significatividad estadística de los resultados de los test de autoestima, ansiedad como rasgo y orientación hacia el colectivismo, al compararlos en los momentos inicial y final se aprecia que este último tiene un comportamiento altamente superior respecto al primero, evidenciándose con ello la efectividad de la estrategia educativa puesta en práctica, porque ella como tratamiento es lo único que varió de un momento a otro. Lo expresado se puede considerar también como una valoración altamente positiva del proceso investigativo realizado.

En el orden cualitativo la aplicación del cuasiexperimento permitió conocer las manifestaciones del autocontrol en los alumnos relacionadas con las áreas emocional, instrumental y conductual, después de aplicada la estrategia, apreciándose que las principales manifestaciones del autocontrol reflejadas por los alumnos como resultado del diagnóstico inicial son las siguientes.

- ◆ Pobre control de impulsos.
- ◆ Dificultades para mantenerse en la ejecución de las tareas.
- ◆ Manifestaciones de indecisión y dudas en los momentos críticos de la ejecución de las tareas.
- ◆ Insuficiente confianza en sus propias posibilidades para alcanzar los objetivos personales y grupales.
- ◆ Cambios frecuentes en los matices emocionales.
- ◆ Ocasionalmente se plantean objetivos concretos, aunque no siempre se corresponden con las principales dificultades que presentan

- ◆ Trazan estrategias para solucionar problemas sin tener en cuenta los aspectos esenciales y con un deficiente control de los resultados
- ◆ Pronunciada tendencia hacia la ejecución en detrimento de la programación y planificación para la solución de problemas.
- ◆ Deficiencias en el seguimiento del curso de la actuación, durante la ejecución de las tareas en las situaciones de juego
- ◆ Predominio de la excitación sobre la inhibición, actúan con desesperación fundamentalmente cuando se precipitan las acciones de juego.
 - Durante el desempeño de las situaciones de juego actúan sin un orden lógico, y generalmente de forma impulsiva.
 - El profesor no precisa los elementos del autocontrol que presentan mayor afectación en sus alumnos ni da a conocer actividades para disminuir la impulsividad de los alumnos durante las clases de Educación Física.
 - El seguimiento o monitoreo la conducta por el docente, se efectúa mediante la visualización de las acciones que realizan sin tener en cuenta el empleo del lenguaje el chequeo sistemático u otros mecanismos de retroalimentación.
 - Déficit en cuanto a la capacidad para la toma de decisiones y la actuación independiente para solucionar problemas a partir del cumplimiento de las tareas en situaciones de juego.
 - Insuficiente autoconocimiento acerca de las características personales relacionadas con el autocontrol.
 - Insuficiencias en las relaciones de colaboración y ayuda mutua pues casi nunca subordinan sus intereses en el juego a los objetivos del colectivo

En el diagnóstico final los resultados del cuasiexperimento se integran al resto de los métodos cualitativos al ser consecuente con la triangulación de métodos mediante la confrontación de la información que estos aportan para la realización de una valoración integral en el orden cuantitativo y cualitativo. No obstante se precisan las manifestaciones del autocontrol (VD) que evidencian los cambios producidos a partir de la aplicación de la estrategia educativa (VI) consistente en.

- Mejoramiento de la respuesta emocional durante el desarrollo de las situaciones lúdico-deportivas que se demuestra en las manifestaciones positivas en cuanto a las emociones, estados de ánimo, estados de tensión y

afectos como resultado de la aplicación de los ejercicios para el control emocional.

- Reconocimiento de las principales alteraciones de conducta, básicamente en el área emocional y conductual a partir de la práctica consciente de la autoobservación, el chequeo y registro sistemático de la actuación.
- Incremento de los resultados en la actuación personal dirigida a la actividad autocorrectiva que se evidencia en la calidad de los resultados en la toma de decisiones durante la ejecución de las tareas en las situaciones lúdico-motrices.
- Desarrollo de la autoconfianza y la autoestima sobre la base de los ejercicios de autoanimación, relajación, activación, etc atendiendo a las características personalógicas y las alteraciones existentes.
- Aumento notable del control de impulsos, que se aprecia en la observación a clases como muestra de la efectividad de las acciones de reflexión, autoevaluación y autorreflexión con la influencia positiva del grupo en la actividad individual.
- Apropiación de los recursos instrumentales que facilitan la solución de problemas en el contexto modificable de las situaciones lúdico-deportivas de los juegos deportivos en la Educación Física, a partir de la búsqueda sistemática de alternativas.
- Mejoramiento de la comunicación en las relaciones interpersonales muestra evidente de la eficiencia alcanzada en la construcción conjunta de situaciones lúdico-motrices y en el cumplimiento de las acciones colectivas y conjunto/individuales que facilitan la cooperación.

Independientemente de los positivos resultados obtenidos, debe destacarse que estos no alcanzan una gran profundidad respecto a la concientización y la plena regulación de la actuación pues se trata de un componente de la subjetividad que se ha configurado en la personalidad con múltiples irregularidades en la historia personal de los alumnos con trastornos de la conducta.

Conclusiones

1. La estimulación del autocontrol en los alumnos con trastornos de la conducta en la Educación Física debe tener en cuenta el control emocional, los

procesos instrumentales, así como las expresiones y manifestaciones conductuales.

2. La aplicación de estrategia educativa para la estimulación del autocontrol de los alumnos con trastornos de conducta en la Educación Física contribuye a la corrección de las alteraciones de la personalidad en losm alumnos con trastornos de la conducta.

3. La estrategia educativa para la estimulación del autocontrol de los alumnos con trastornos de conducta en la Educación Física, constituye una herramienta de trabajo metodológico para la corrección y compensación de sus alteraciones

Recomendaciones

1. Asumir las consideraciones teóricas y metodológicas que sirven de base a la estrategia educativa para la estimulación del autocontrol de los alumnos con trastornos de conducta en la Educación Física para el trabajo psicopedagógico de otros autorreferentes de la personalidad.

2. Generalizar estrategia educativa para la estimulación del autocontrol de los alumnos con trastornos de conducta en la Educación Física a todas los niveles de alumnos con trastornos de la conducta y a otros alumnos independientemente del subsistema de enseñanza, mediante la aplicación de las correspondientes adecuaciones curriculares.

Bibliografía

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM - IV. Washington D. C. 1994
2. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)*. (2004). *Desordenes de la conducta*. <http://www.aacap.org/members/index.htm>. Consultado el 9 de noviembre de 2005.
3. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)* (2004): *Los niños con el trastorno de desafío y oposición*. <http://www.aacap.org/awards/index.htm>. Consultado el 9 de noviembre de 2005.
4. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)* (2004): *Los niños que se niegan a ir a la escuela (ansiedad por la separación)*. <http://www.aacap.org/publications/index.htm>. Consultado el 9 de noviembre de 2005.

Hacia un aprendizaje desarrollador de los juegos predeportivos

Mario López Palma

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Síntesis

En el mundo de la pedagogía actual se han desarrollado una serie de tendencias encaminadas a un aprendizaje más desarrollador y a propiciar que el alumno adquiriera un papel más activo dentro del proceso.

La educación multilateral y armónica del hombre constituye una de las tareas de primer orden, donde una de las acciones de la Educación Física como asignatura docente en nuestro país, es lograr la formación del educando a través de todo el proceso para que en su egreso del sistema educacional pueda autodirigir su actividad física.

La Educación Física dentro del contexto de la Educación, cuya función fundamental es la formación de la personalidad debe aportar la preparación física del individuo para la vida, de formarlo en el sentido de la responsabilidad, condicionar en él los recursos que le van a permitir su autonomía, formar los valores éticos y morales más genuinos de la sociedad.

Los enfoques de los programas curriculares actuales se dirigen a abordar la Educación Física como un proceso cada vez más flexible en la toma de decisiones por parte de los profesores en correspondencia con las particularidades contextuales y socioculturales donde desarrollan su actividad, es decir, el educador va adaptando el programa curricular al conocimiento de sus alumnos, a las condiciones materiales y de trabajo que tenga, esto hace que la práctica pedagógica se desarrolle mediante una constante investigación acción.

La elevación del protagonismo que asume en el proceso de enseñanza aprendizaje el profesor y el alumno, se ha ido elevando, como factores activos donde el educador se convierte en el portador y director de los cambios en el estudiante dentro del nuevo enfoque pedagógico.

Para el profesor el juego es un recurso didáctico metodológico, ya que para el niño lo más importante es jugar. Estos son sumamente valiosos ya que

posibilitan experiencias diversificadas y conducen a una adaptación emocional, social y motriz.

Los juegos desarrollados en las clases de educación física se imparten con características especiales en dependencia de los objetivos que busquemos en el proceso de enseñanza para su formación general. En nuestras clases los juegos constituyen importantes instrumentos empleados por la educación física para recrear, crear, desarrollar valores y las habilidades físicas básicas que irán dando paso a que se produzca la adquisición de otras más complejas como las deportivas.

La intención del autor con esta ponencia es lograr que los profesores de educación física a quien va dirigido este contenido se apropien de los conocimientos y habilidades imprescindibles para realizar las clases de Educación Física desde una concepción desarrolladora considerando como una de las categorías fundamentales el aprendizaje significativo.

En la educación física los juegos ocupan un lugar principal, por lo que comienza desde los primeros años de vida hasta la salida del Sistema Nacional de Educación. En nuestros programas y clases están clasificados en tres grandes grupos:

- Los juegos pequeños.
- Los juegos predeportivos.
- Los juegos deportivos o deportes.

Para Cristina González Millán las diferencias entre estas clasificaciones son:

Juegos	Predeporte	Deporte
Prueba con un fin en si misma.	Prueba que prepara el conocimiento del deporte.	Actividad que prepara el perfeccionamiento.
Reglas flexibles y modificables.	Reglas adaptadas.	Reglas estrictas, fijas e invariables.
No necesita entrenamiento.	La actividad en si es entrenamiento y sacrificio.	Necesita entrenamiento intensivo.
Actividad recreativa y placentera	Actividad recreativa que requiere un trabajo.	Actividad que requiere esfuerzo.

Nos referiremos a los juegos predeportivos cuya función u objetivo principal es preparar al alumno para incorporar a su conocimiento técnicas o movimientos de diferentes deportes que le sirvan para el desarrollo de su actividad deportiva y su formación integral a su vida social.

M. Valdés y J. M. Morales definen como juegos predeportivos “Aquellos que tienen carácter competitivo, que se rigen por reglamentaciones oficiales de competiciones, y pueden tener cambios, tanto en su duración, como en el número de sus jugadores, en las dimensiones del terreno, en las reglas, y hasta en el propio desarrollo del juego...”

Estos juegos se imparten de forma sencilla, facilitando su aprendizaje y comprensión, siempre con un objetivo muy concreto. Los juegos predeportivos permiten acciones motrices libres, grandes posibilidades de movimientos y decisiones independientes desarrollando el pensamiento en los niños.

M. Valdés y J. M. Morales clasifican los juegos predeportivos en la educación primaria en Cuba de la siguiente forma:

- Juegos predeportivos básicos: Su contenido está dirigido fundamentalmente, a desarrollar habilidades de carácter básico que permitan incorporar elementos y habilidades más complejas.
- Juegos predeportivos específicos: Son aquellos que comprenden elementos de los diferentes deportes, y están encaminados al desarrollo de las habilidades y destrezas del deporte en cuestión. (X,126)

El nivel de dificultad de los juegos predeportivos dependerá del grado de desarrollo motor y del conocimiento del niño del deporte, ya que esto puede condicionar la ejecución de algunas acciones, entender algunas reglas o su integración al equipo.

De acuerdo con lo planteado anteriormente a nuestro criterio los juegos predeportivos van a preparar al niño en sus inicios para el deporte o el conocimiento del mismo, que se adapta a sus posibilidades de desarrollo, familiarizándolo con situaciones similares al deporte, aprendiendo y acatando algunas de las principales reglas del deporte.

En la Educación Física el objetivo final de la actividad pedagógica de un profesor es desarrollar un trabajo docente con calidad por lo que por lo que es necesario que el maestro esté preparado para asumir diferentes acciones

como: buena planificación de las clases, dirigir el proceso educativo en sí mismo, analizar las situaciones que puedan aparecer y darle soluciones.

Aunque cada juego tiene un objetivo, este no se convierte en el eje de toda la enseñanza en la clase, el objetivo de manera general se materializaría en la adquisición de una estrecha relación entre la apropiación de los conocimientos técnico-tácticos y la formación de cualidades, valores, motivaciones e ideales entre otras.

Al planificar los juegos se debe tener en cuenta la forma de utilizar los métodos o estilos, es decir, dejar al alumno la posibilidad de que sea el sujeto de su propio aprendizaje, que la orientación sea un proceso constructivo de la adquisición de los conocimientos. El profesor debe proponerse utilizar y aplicar estilos en su clase y dentro del juego como la exploración guiada y la solución de problemas.

Para la introducción de los juegos en las clases se debe partir de la combinación de consolidar las concepciones tácticas, e ir conduciendo al alumno a la comprensión de las reglas del juego y del deporte, enseñando paulatinamente a través de la conexión, los diferentes elementos técnicos.

Para lograr esto se trabajará primero los juegos predeportivos de carácter básico, lo cual permite la posibilidad al alumno de diferentes situaciones que lo lleven al análisis y al razonamiento de habilidades sencillas que posibiliten incorporar posteriormente reglas y habilidades técnico-tácticas más complejas.

Se debe tener en cuenta el papel activo del alumno en el proceso de enseñanza, que participe en la búsqueda y utilización del conocimiento y las experiencias.

El profesor debe estimular la reflexión, el análisis, la valoración y la resolución de problemas cuyas exigencias conduzcan a que operen con el conocimiento.

Otro aspecto importante que debe tratar el profesor es el conocimiento del alumno, sus diferencias individuales, saber que puede hacer sin ayuda y en qué aspecto lo necesita. Brindar determinada ayuda a los alumnos no significa sustituir la acción del mismo, sino lograr que con este apoyo y su esfuerzo individual, alcance el éxito.

Es importante que el profesor permita al alumno desarrollar sus potencialidades, llegar al conocimiento, aplicarlo, no apresurarse en la ayuda ni sustituir su trabajo independiente, ya que impedirá su total desarrollo.

En la búsqueda del conocimiento es muy importante la motivación, donde los aprendizajes son significativos, estableciendo nexos entre lo que conoce y el nuevo conocimiento. El alumno ha de conocer el por qué lo hace y para qué le sirve, esto favorece la comprensión del conocimiento, es por esta razón que el profesor debe ir incluyendo las reglas y algunas concepciones tácticas en la medida que avance el juego y el accionar de los estudiantes.

Otro aspecto importante dentro del proceso docente es la evaluación, la cual se realiza en cada acción, actividad o clase, cómo progresa el alumno, lo que permite al profesor transformar su actuación con el alumno.

Cada persona va haciendo suya la cultura a partir de procesos de aprendizaje que le permiten el dominio progresivo de los objetos y sus usos, así como de los modos de actuar, de pensar y de sentir, e inclusive, de las formas de aprender vigentes en cada contexto histórico. De este modo, los aprendizajes que realiza constituyen el basamento indispensable para que se produzcan procesos de desarrollo, y simultáneamente, los niveles de desarrollo alcanzados abren caminos seguros a los nuevos aprendizajes.

Se reconoce entonces, siguiendo a Vigotsky, que una educación desarrolladora es la que conduce al desarrollo, va delante del mismo, guiando, orientando, estimulando. Es también aquella que tiene en cuenta el desarrollo actual para ampliar continuamente los límites de la zona de desarrollo próximo o potencial, y por lo tanto, los progresivos niveles de desarrollo del sujeto.

Así, si tomamos en consideración el verdadero significado de la categoría educación desarrolladora, y su trascendencia en relación con los desafíos que enfrenta hoy día la escuela cubana, es evidente la necesidad de analizarla en términos de uno de los aspectos que ha sido básicamente subvalorado en los marcos de la concepción tradicional de la educación: el proceso de aprendizaje que llevan a cabo los estudiantes.

El aprendizaje resulta ser, en realidad, un proceso complejo, diversificado, altamente condicionado por factores tales como las características evolutivas del sujeto que aprende, las situaciones y contextos socioculturales en que aprende, los tipos de contenidos o aspectos de la realidad de los cuales debe apropiarse y los recursos con que cuenta para ello, el nivel de intencionalidad, conciencia y organización con que tienen lugar estos procesos, entre otros.

La enseñanza siempre va encaminada hacia niveles superiores, es decir, el niño siempre va a asimilar nuevas acciones por lo que necesita de ayuda y dirección, aunque luego las realiza de forma independiente.

De aquí se desprende la definición de zona de desarrollo próximo dada por M. E. Sánchez y González: “La diferencia existente entre lo que el niño puede hacer conjuntamente con el adulto y lo que es accesible al niño en su actividad autónoma, se denomina zona de desarrollo próximo.”

Es importante que el maestro tenga presente la magnitud de esta zona que es un índice importante de la capacidad que posee el niño en ese momento y que cada enseñanza utiliza la zona de desarrollo próximo del niño y simultáneamente crea una nueva que es la premisa para la enseñanza posterior.

Esto requiere la determinación de las necesidades de aprendizaje de los aprendices para el tránsito de una zona de desarrollo a otra. Expresado de manera simple, el problema constituye la expresión de la fuerza que mueve el proceso, de su por qué.

El maestro debe estar preparado para asumir diferentes acciones como una buena planificación, la dirección del proceso educativo y dar soluciones a situaciones que puedan aparecer en el transcurso del mismo.

Los juegos predeportivos no están cerrados a cambios ni adaptaciones, por el contrario se debe ser flexible, cambiante en función de las circunstancias del proceso de enseñanza-aprendizaje, o sea, el profesor y los alumnos tienen en su poder la posibilidad de modificar estos juegos con el objetivo de facilitar o hacer más difícil su comprensión y desarrollo.

El profesor puede instrumentar su planificación en tres direcciones, como primera, la puesta en práctica de juegos amenos que garanticen la participación activa de los alumnos y la comprensión a través de estos, de su lógica interna.

Lograr un papel activo del niño, supone la adquisición de su propio conocimiento, alcanzando niveles superiores de desarrollo de su actividad consciente de aprendizaje.

Estos juegos, como parte del contexto de la actividad, brindan alegría y motivación a los niños y educan variadas operaciones del pensamiento como la

creatividad, la capacidad de asociar, transferir, el análisis, la síntesis, la abstracción, etcétera.

Entonces se estará desarrollando las habilidades tan necesarias como reflexionar, comparar, profundizar, valorar, argumentar y resolver problemas, con esto propiciamos que el estudiante desarrolle el pensamiento.

Dar un enfoque problemático en la planificación y ejecución de determinadas situaciones de juego, obligan a la búsqueda de la solución y su descubrimiento, brinda a los alumnos conocimientos y habilidades para el enfrentamiento deportivo, desarrollando la agilidad en el pensamiento, muy importante en los deportes de toma de decisiones rápidas y creativas, esto favorece la agudización de los sentidos, en las respuestas inmediatas y correctas en cada situación, todo lo cual lleva al logro el éxito en la actividad y en un aprendizaje desarrollador.

Otro aspecto que trae aparejado el desarrollo son los mecanismos perceptivos, de decisión y efector, ya que le damos la posibilidad a través del juego de identificar, seleccionar y evaluar las acciones que se ejecutan para que lleguen a realizarlas con la mayor calidad y comprensión.

Partiendo del juego tendremos la posibilidad de desarrollar acciones en parejas, tríos, grupos y también individuales, favoreciendo así, la toma de decisiones estratégicas colectivas, construyendo variantes de juegos, propiciando la interacción, la cooperación, la ayuda y esto a su vez produce una buena motivación.

Lograr la introducción de las variadas técnicas del deporte de forma correcta es la segunda de las direcciones que el profesor debe proponerse a través de la planificación.

El profesor al escoger los juegos deberá trabajar y llevar a vías de hecho un perfeccionamiento constante de la técnica, sin interrumpir el juego o la acción libre de los estudiantes. A partir de las experiencias y los conocimientos de los alumnos (punto de partida, diagnóstico) debe llevar diferentes niveles de ayuda que se adapten a las características individuales de sus estudiantes, es decir, actuar continuamente en los límites del conocimiento, guiando, orientando y estimulando al niño a ampliar sus conocimientos, aumentando progresivamente los niveles de desarrollo, potenciando así, la zona de desarrollo próximo.

La tercera dirección que debe trabajar el profesor para dirigir las potencialidades de los juegos a través de la planificación, es la utilización de las reglas de juego para lograr una comprensión del deporte y una actuación justa de los alumnos durante su desarrollo.

La introducción de las reglas mediante los juegos predeportivos perfecciona el conocimiento del deporte, el aprendizaje reflexivo y el desarrollo de niveles superiores del control valorativo, sentimientos sociales y morales así como el sentido del deber y de lo justo.

La utilización de los alumnos en roles de árbitros durante los juegos, da la medida de un aprendizaje diferente de las reglas, de conocer las mismas, para aplicarlas como sujeto imparcial y disociado de los equipos participantes en el juego. Además se alcanza una gran autonomía lo cual contribuye a educar el autocontrol, la autoconfianza y la independencia con las decisiones tomadas.

Por tanto, para ser desarrollador, el aprendizaje tendría que hacer coincidir estas direcciones con los tres criterios básicos planteados por la Dra. Castellanos:

1.- Promover el desarrollo integral de la personalidad del educando, es decir, activar la apropiación de conocimientos, destrezas y capacidades intelectuales en estrecha armonía con la formación de sentimientos, motivaciones, cualidades, valores, convicciones e ideales. En otras palabras, tendría que garantizar la unidad y equilibrio de lo cognitivo y lo afectivo-valorativo en el desarrollo y crecimiento personal de los aprendices.

2.- Potenciar el tránsito progresivo de la dependencia a la independencia y a la autorregulación, así como el desarrollo en el sujeto de la capacidad de conocer, controlar y transformar creadoramente su propia persona y su medio.

3.- Desarrollar la capacidad para realizar aprendizajes a lo largo de la vida, a partir del dominio de las habilidades y estrategias para aprender a aprender, y de la necesidad de una autoeducación constante.

La Dra. Doris Castellanos nos plantea que “la educación desarrolladora promueve y potencia aprendizajes desarrolladores.”

Los juegos predeportivos permiten potenciar el tránsito progresivo de la dependencia a la independencia y a la autorregulación. El alumno en la medida que va adquiriendo los conocimientos y las destrezas que le permiten aplicarlas por sí solos en los juegos, pasa de un estado de dependencia al de

independencia y de poder autorregular sus acciones desarrollando su capacidad creadora y de transformación de su persona y del medio.

Los mismos se basan en acciones grupales para aumentar el sentido colectivo y el trabajo en equipos. Se debe evitar la eliminación de jugadores y equipos, incrementando así la cooperación y participación de los alumnos, creando un clima social positivo, donde se estimule al diálogo, la responsabilidad, la solidaridad y la reflexión en grupo acerca del juego limpio, donde se cumplan las reglas.

La labor educativa del profesor, su actuación y la de sus estudiantes son aspectos que dirigen a los alumnos hacia mayores niveles de aprendizaje, hacia aspiraciones más altas, fomentando el interés y la motivación hacia el deporte, logrando así, aprendizajes permanentes para la vida, que en consecuencia constituyen, un elemento imprescindible del aprendizaje desarrollador.

Por tanto, un aprendizaje desarrollador es aquel que garantiza en el individuo la apropiación activa y creadora de la cultura, propiciando el desarrollo de su auto-perfeccionamiento constante, de su autonomía y autodeterminación, en íntima conexión con los necesarios procesos de socialización, compromiso y responsabilidad social.

Bibliografía

1. Rico Montero, P. (2000): *Hacia el perfeccionamiento de la escuela primaria*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
2. Lora Risco, J. (1989): *Psicomotricidad. Hacia una educación integral*. Lima. Ed. Desa.
3. González, F. (1995): *Comunicación, personalidad y desarrollo*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana,
4. Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (2001): *Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física*. La Habana: Editorial Deportes.
5. Castellanos, Doris e Irene Grueiro (1996): *¿Puede ser el maestro un facilitador? Una reflexión sobre la inteligencia y su desarrollo*. Ediciones IPLAC-CeSofte, La Habana,
6. Castellanos, Doris (1999): *La comprensión de los procesos del aprendizaje: apuntes para un marco conceptual*. Centro de Estudios Educativos, ISPEJV, La Habana.

El juego como alternativa educativa en la clase de Educación Física en la enseñanza primaria

Woody Dorsainvil.

Haití

Resumen

En este trabajo se abordan los diferentes problemas relacionados con la enseñanza de Educación Física en las escuelas primarias de Carrefour-feuilles, Puerto-Príncipe, (Haití), la cual no se trata como asignatura a pesar de tener un carácter obligatorio según las leyes haitianas. Esta investigación tiene como objetivo proponer juegos que facilitan el proceso de enseñanza- aprendizaje de la Educación Física en el nivel primario de Carrefour-feuilles, Puerto-Príncipe (Haití); teniendo en cuenta los múltiples beneficios que trae a los niños la práctica de actividades lúdicas. En la misma se utilizaron los métodos teóricos, empíricos y estadístico matemático con el propósito de recopilar información acerca de la utilización de los juegos en la Educación Física en el nivel primario, que a su vez, nos faciliten el enriquecimiento de esta investigación científica. Como resultado se ha podido identificar claramente las distintas dificultades que enfrentan estas escuelas; conocer el grado de conciencia y conocimiento que tienen los directores sobre la Educación Física como asignatura, su importancia en el proceso de formación de los niños/as. Todo esto nos ha permitido llegar a conclusiones y recomendaciones, en las cuales reflejamos posibles medidas a tomar con respecto a las escuelas primarias de Carrefour-feuilles para un futuro mejor.

Síntesis

Desde hace mucho tiempo la vida ha sido una lucha sin descanso para alcanzar grandes metas en todas las esferas en un mundo cada vez más evolucionado. La vida misma del hombre ha sido caracterizada, desde tiempos remotos, por la actividad física en busca de formas de sobrevivir. Hoy en día las estructuras de educación de cualquier país cuyos gobiernos se ocupen del bienestar de sus pueblos tienen en el área de Educación Física un bastión de gran ayuda para llegar a sus objetivos, de formar ciudadanos cada vez mejores en todos los aspectos de la vida, concretizado mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La Educación Física en la enseñanza primaria debe ser parte de la educación general del niño/a ya que le brinda grandes posibilidades de desarrollo permitiéndole un mejor acercamiento a su propio cuerpo. Los juegos representan, a ese nivel de enseñanza, un elemento indispensable, un estimulante maravilloso por medio del cual el niño/a se hace perspicaz, ligero, hábil, rápido, diestro y fuerte, alcanzando todo ello alegremente.

Han sido muchos los autores que han destacado el papel del juego, su relación con la educación y el aprendizaje. Lenin, al igual que Marx y Engels, destacó la importancia de la Educación Física. Platón, en Las Leyes afirma que el juego es un factor determinante en la formación del ciudadano perfecto¹, haciendo hincapié también en la importancia del respeto de las reglas de juego como aprendizaje para una vida comunitaria armónica. Diferentes autores han postulado posteriormente la importancia del juego en la educación, alrededor de cuyas posturas aún se han desarrollado diferentes "escuelas" y corrientes para la educación institucionalizada. Froebel, creador de jardines de infantes, ha sido uno de los pioneros en este tema, integrando el juego dentro del ámbito escolar, y permitiendo así que los niños/as jugarán dentro de la escuela, jueguen con objetos para aprender conceptos y desarrollen habilidades. Otros, como Dewey, Montessori, Decroly, desarrollan otras posturas integrando también el juego dentro del campo educativo.

También en el pensamiento de dos de las más relevantes figuras cubanas se refleja la importancia que ellos confieren a la Educación Física en la formación de la personalidad: José Martí señalaba que "a los niños... es preciso robustecerles el cuerpo en la medida que se les robustece el espíritu...",² y el Comandante en jefe,

Fidel Castro Ruz, en uno de sus discursos, señalaba que: “No basta con que formemos mentalmente a los jóvenes y a los niños, hay que formarlos físicamente” ³

Bastaría preguntar: ¿Qué ofrece la práctica sistemática de la Educación Física en los niños/as de la enseñanza primaria? ¿Qué beneficios pueden traer los juegos a los niños/as?

La Educación Física fortalece la salud del ser humano, permite que se desarrolle y perfeccione físicamente; ejerce una influencia positiva, sustancial en el mundo espiritual del individuo, en sus emociones, gustos estéticos y concepción científico del mundo, y abre amplias posibilidades para la formación de la conciencia y de una conducta altamente moral. Al mismo tiempo, ofrece a cada persona enormes posibilidades de superación y perfeccionamiento en general, de libre expresión y autoafirmación, y proporciona la alegría de comunicarse, de compartir las emociones y el sentido de colectivismo.

“Un cuerpo débil debilita el alma”⁴ decía el filósofo francés Jean Jacques Rousseau quien más tarde, al reflexionar sobre la importancia que tiene la actividad física en el desarrollo del hombre, planteaba “Si queréis pues cultivar la inteligencia de nuestro alumno, cultivad las fuerzas que él debe manejar. Ejercitar continuamente su cuerpo; hacedle robusto y sano, para hacerlo sabio y razonable; que él trabaje, actúe, que corra, que grite, que esté en continuo movimiento.”⁵

Los juegos son pilares indispensables en la educación de los niños/as y cada vez que se habla de ellos hay que destacar el uso de los juegos.

Pues se hace urgente y necesaria nuestra propuesta para su aplicación posteriormente en las escuelas primarias de la comunidad de Carrefour-feuilles que facilitará el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física ya que ellos no requieren la presencia de un profesional en Educación Física para su enseñanza y materiales costosos.

Si los juegos reflejan la vida de un pueblo, entonces, la identidad del pueblo de Carrefour-feuilles será reflejada a través de sus juegos.

Los juegos, en su origen y desarrollo, estuvieron más estrechamente ligados a las relaciones socioculturales de lo que comúnmente se han hecho patentes. Hasta ahora en las colecciones de muchos juegos se refleja la vida de un pueblo.

El juego se ha utilizado en diversas regiones del mundo con propósitos diferentes. Varios autores en períodos diferentes han lo estudiado y se han concluido que esta actividad forma parte de la vida del hombre.

Los juegos eran parte de la vida religiosa y social de las antiguas Grecia y Roma. Desde un principio los juegos en Grecia formaron parte de varias prácticas religiosas. Algunos se celebraban en honor de los dioses, otros como ofrendas de acción de gracias. Más tarde, en honor a personas vivas. Los juegos griegos, con los desfiles de los asistentes, fiestas y música, desempeñaron un papel importante en el desarrollo de la apreciación de la belleza física que es típica del arte y la literatura griega. Hasta una etapa relativamente tardía en la historia griega, los participantes en los juegos eran antes elegidos entre los ciudadanos que entre los atletas profesionales. Al tomar los juegos un carácter cada vez más profesional, su popularidad decayó. Los cuatro ciclos principales de los juegos fueron los olímpicos, los píticos, los ístmicos y los nemeos.

Los juegos romanos, al igual que los griegos, eran en parte de carácter religioso. Para asegurar el continuo favor de los dioses, se exigía a los cónsules de Roma estar presentes al principio de cada año civil para celebrarlos dedicados a las deidades. Los fondos para estos espectáculos en un principio eran proporcionados por la tesorería pública. Más tarde, los políticos corruptos usaron los juegos para ganarse el favor del pueblo y para competir incrementando la extravagancia de los juegos, que al final perdieron su primer sentido y propósito religioso.

Estos juegos diferían de los griegos en varios puntos. En Grecia, el pueblo era a menudo partícipe, en tanto que en Roma eran meros espectadores y normalmente sólo participaban atletas profesionales, esclavos y prisioneros. En los juegos griegos el espectáculo principal era proporcionado por la competición entre los atletas; frecuentemente, los juegos romanos incluían luchas a muerte entre gladiadores además de utilizar fieras. Los profundos estudios realizados sobre los juegos desde el punto de vista histórico han demostrado que han sido siempre una necesidad desde su surgimiento.

El juego, el baile y el canto acompañaban inicialmente el trabajo aunque posteriormente el juego se convirtió en una actividad independiente; sin embargo, las condiciones sociales de un país o una región determinan el contenido y la variedad de los juegos.

Fruto de la actividad en la que el hombre transforma la realidad y modifica el mundo cuyo valor extraordinario radica en la formación de la personalidad, de convicciones morales, cualidades que contribuyen a dotar al individuo de lo necesario para desenvolverse mejor en la sociedad.

A lo largo de la historia de la humanidad, los juegos y la cultura han estado siempre uno al lado del otro. Cada pueblo, cada comunidad los ha tipificado según sus propias creencias, su forma de vida entre otros. Por lo que podemos decir que el juego es parte indispensable de cada periodo histórico, esencia de toda sociedad y parte importante de cualquier país. Así se aterriza en el universo de los juegos tradicionales los cuales en por características y en las relaciones que en ellos se entretajan forman parte de la realidad. Los juegos tradicionales son eso, expresión de la cultura; de cada retazo de la realidad; independiente desde la perspectiva que esta sea mirada, los juegos tradicionales se encuentran inmersos y más que estar inmersos, por decirlo así, son un resumen de lo real y no son ajenos a las súper y micro estructuras que los grupos sociales crean, entretajan; brotan de allí, de las relaciones injustas, de los sistemas de poder, de relaciones subjetivas, de éticas y estéticas que tienen su asiento en la vida de los hombres y mujeres que a diario hacen historia; que trabajan, estudian, sostienen relaciones de poder, opciones religiosas, gustos musicales etcétera.

Por su parte, los juegos tradicionales, sin querer vanagloriarlos, son la muestra del día a día, del hombro a hombro; en suma, son la pequeña muestra de una realidad dinámica y por ello se van transformando en la medida que las condiciones sociales van cambiando. Los juegos tradicionales son en esencia actividad lúdica surgida de la vivencia tradicional y condicionada por la situación social, económica, cultural, histórica y geográfica; son parte de una realidad específica y concreta, correspondiente a un momento histórico determinado; en esto tendríamos que decir como Oscar Vahos “cada cultura posee un sistema lúdico, compuesto por el conjunto de juegos, juguetes y tradiciones lúdicas que surgen de la realidad de esa cultura”.⁸

La clase de Educación Física: factor esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje

La aplicación de los juegos en las clases de Educación Física puede realizarse con muchas variantes, en dependencia de las tareas que deban resolverse.

En la parte inicial de la clase se pueden resolver tareas planteadas utilizando juegos de carreras, lanzamientos, saltos, etcétera, con vistas a preparar el organismo a la actividad que van a realizar en la parte principal.

En esta parte se puede incluir juegos, ya sean Deportivos, Pre-deportivos y Pequeños cuando queremos enseñar algún elemento, fijarlo o perfeccionarlo además de los ejercicios fundamentales, en este caso se aplican al final de la parte principal.

Y en la parte final de la clase la tarea fundamental es realizar actividades que contribuyan a la recuperación del organismo. Se utilizan fundamentalmente juegos rítmicos, danzas, juegos recreativos de movimiento ligero. Los juegos se pueden incluir en las tres partes de la clase.

El proceso de enseñanza-aprendizaje se lleva a cabo a través de numerosas y variadas actividades que se desarrollan en la escuela como respaldo, consolidación y ampliación de la instrucción y del trabajo educativo. Esta unidad en la planificación coordinada interrelacionada e integral de la educación docente, extra-docente y extraescolar desarrollada con un carácter sistémico, constituye uno de los aportes contemporáneos de la pedagogía.

En el ámbito escolar se han instrumentado numerosas actividades de la Educación Física, el deporte y la recreación, que se realizan dentro y fuera de la escuela, y que contribuye poderosamente al desarrollo integral de los educandos. Pero estas múltiples actividades no pueden verse como la suma de elementos aislados, sino como un sistema de influencias que se caracterizan por su integralidad, por la interacción de sus elementos, y por los vínculos y relaciones que condicionan su estructura.

Por ello, tanto la actividad docente (la clase) como las actividades extra-docentes (actividad en la naturaleza, gimnasia musical aerobia, práctica de deportes, etcétera) y las actividades extraescolares (encuentros deportivos intercentros y competencias oficiales de los juegos escolares que se realizan en la comunidad), entre otras, deben responder una planificación íntimamente relacionada y articulada, de forma tal, que permita su realización efectiva.

Este carácter de sistema posibilita que cada elemento componente desempeñe las funciones que le son inherentes, se establezcan las relaciones con el resto de los elementos y se fije la forma y el tiempo en que debe llevar a cabo sus funciones.

La clase esta considerada como la forma más adecuada para el logro de los objetivos educativos, porque en ella están dadas las condiciones necesarias para fundir, en un proceso único, la instrucción y la educación.

La posición dominante de la clase esta determinada por varios factores, entre los que podemos señalar los siguientes.

- 1 El carácter obligatorio dentro del currículo escolar.
- 2 Se rige por una programación para los distintos grados, niveles y tipos de educación.
- 3 Contribuye, en interrelación con las demás asignaturas (relación interdisciplinaria de las materias) y en unión con las formas extra-docentes y extraescolares a la formación de personas integralmente desarrolladas.

Los juegos en la clase de Educación Física

Los juegos como medio de la Educación Física adquieren una gran importancia para el desarrollo multilateral en los diferentes periodos evolutivos, constituyen medios significativos para el desarrollo de cualidades positivas de la personalidad de los escolares, incluso los mas sencillos a pesar de sus peculiaridades y de ejecución, tienden a despertar satisfacciones y alegrías, representan formas adecuadas para una formación atlética variada y como medio de entrenamiento en la preparación de formar juegos superiores, abarcan la mayor parte de los movimientos fundamentales como: correr, saltar, atrapar, empujar entre otros, si se aplican adecuadamente posibilitan que los niños/as vayan adquiriendo una movilidad general, desarrollen agilidad y destreza, y lleguen a realizar combinaciones de movimientos que puedan ser aprovechados para desarrollar diferentes capacidades y para el aprendizaje de diferentes juegos deportivos. Constituyen los juegos para los niños/as una necesidad a través de la cual realizan su primer aprendizaje de la vida social.

En la clase, el profesor facilita, orienta, guía la actividad instructivo-educativa de sus alumnos teniendo en cuenta las diferencias individuales de estos y utilizando adecuadamente estrategias de aprendizaje y educativas en su labor pedagógica, con lo cual crea las condiciones propicias para que todos los alumnos alcancen los niveles de desarrollo físico-motriz, cognoscitivos y de actitudes previstos.

Análisis e interpretación de los resultados

Para ese trabajo investigativo se tuvo que aplicar primero una entrevista dirigida a profesionales de Educación Física y otras personalidades, estudiantes salientes de distintas carreras educativas del país. En este sentido 16 personas entre hombres y mujeres han sido entrevistadas. Se aplicó también una encuesta dirigida especialmente a directores de escuelas primarias de Carrefour-feuilles, las cuales han sido escogidas en distintas localidades del barrio. 20 directores de escuelas primarias han sido objeto de la encuesta sobre 52 existente en dicho barrio; lo que representa un 38,4 % del total.

Tres factores han sido destacados como principales problemas de no impartir clase de Educación Física en estas escuelas:

- 1 No disponer de profesores de Educación física.
- 2 No incluir la Educación Física en su programa como una prioridad.
- 3 No contar con medios necesarios tanto económicos como materiales y la falta de infraestructuras deportivas dentro de los centros.

Los mencionados han sido las tres principales causas relatadas por los directores que imposibilitaban la enseñanza de tan importante asignatura. De ahí la obligación del Estado haitiano de elaborar una política nacional de Educación Física, trazar líneas estratégicas para llegar a dar respuestas satisfactorias y significativas a esos problemas. Sin embargo, existen alternativas a partir de las cuales se puede llevar a cabo a nivel de las escuelas la enseñanza de la Educación Física como asignatura importante en la formación de los niños/as.

Hoy en día, los medios alternativos son de una utilidad grande ya que nos ofrecen muchas posibilidades para desarrollar una clase de Educación Física.

Debemos comprender la urgente necesidad de educar a los niños/as existiendo o no medios adecuados. Se ha de ser creativos todos los días dándole soluciones a los múltiples problemas que van apareciendo. Por todo ello, se ha escogido para este trabajo científico juegos que no requieren grandes espacios ni materiales costosos para su desarrollo. Son juegos, que en su mayoría, no necesitan materiales y además pueden ser llevados a cabo por un profesor guía que no tiene que ser necesariamente un profesional en Educación Física, pues cada juego le da al que va a dirigir la clase una idea clara de cómo realizarlo.

Después de haber analizado los distintos problemas y teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas y sociales de los niños haitianos

particularmente los de Carrefour feuilles, creemos más que importante elaborar un folleto de juegos, para su buen aprovechamiento en la clase de Educación Física en la enseñanza primaria, como una alternativa viable para la educación general e integral de nuestros niños.

Los juegos son para ellos una fuente inagotable de alegría, y felicidad; son a la vez métodos y medios: elementos indispensables dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje para llevar a cabo la formación de los niños desde muy tempranas edades.

Son muchos, los beneficios que contiene este material didáctico que contribuirá al desarrollo multidimensional de los niños de la enseñanza primaria permitiendo el cumplimiento a los objetivos de la Educación Física a pesar de que las escuelas primarias de Carrefour-feuilles no cuentan con ningún programa.

Entre tantos beneficios se destacan:

- Inculcar valores humanos en los niños.
- No necesitan necesariamente de un profesional en Educación Física para ser llevados a cabo.
- No requieren materiales costosos y algunos pueden desarrollarse aún sin material.
- Permiten cumplir con los objetivos que plantea de manera general la Educación Física a nivel primario.
- La mayoría son juegos sencillos, pequeños que no requieren de terrenos específicos ni de materiales especiales y mediante ellos se desarrollarán habilidades y capacidades motrices.

Conclusiones

- 1 La Educación Física en la enseñanza primaria no se imparte como una asignatura a pesar del carácter obligatorio promulgado por las leyes haitianas en los programas de Educación general del país.
- 2 Más del 90% de los niños/as de las escuelas primarias de Carrefour-feuilles no han podido disfrutar de los beneficios de los juegos.
- 3 Los juegos propuestos en esa investigación pueden constituir una alternativa viable para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Educación Física en la comunidad de Carrefour-feuilles, Puerto-príncipe, Haití.

Recomendaciones

- 1 A pesar de que el diagnóstico fue realizado en Carrefour-feuilles, consideramos que el mismo puede ser generalizado en otros municipios.
- 2 Validar la propuesta elaborada a través de su aplicación en las escuelas primarias de Carrefour-feuilles.
- 3 Trazar líneas estratégicas para llevar a la práctica la enseñanza de la Educación Física en todas las escuelas primarias del país incluyendo a los juegos.
- 4 Formar profesores en todo el país capaces de impartir clase de Educación Física a todos los niños/as de la patria de Toussaint Louverture.
- 5 Continuar trabajando en la investigación para incorporar nuevos juegos en la propuesta realizada.

Pedagogía homeostática: situaciones motrices problemáticas y desarrollo de la inteligencia

Felipe Ricardo Garavito Peña

Universidad Pedagógica Nacional, Colombia

filipomaster@yahoo.es, felipergp@iscf.cu

Resumen

La propuesta, que a continuación se pretende explicar de manera muy sintética, tiene como causante la preocupación frente a las prácticas tradicionales de la educación física en la escuela. En estas prácticas es constante el rol conductista, si no tradicional, del profesor con respecto a los estudiantes, los cuales, cumplen la función receptora- y por lo tanto, pasiva- del acto educativo.

A la luz de lo anterior es pertinente- frente a los enfoques contemporáneos de la educación y como necesidad de formar seres autónomos y críticos- que el maestro asuma acciones que traspasen los umbrales de la escuela tradicional, para fomentar el desarrollo del potencial cognitivo del estudiante, que por tanto tiempo se ha visto soslayado por las didácticas heteroestructurantes¹ (tradicionales).

Inteligencia, adaptación

Este trabajo tiene como insumo teórico-epistemológico la psicología del desarrollo de Piaget. Desde allí se asumen los conceptos de equilibrio- desequilibrio y de asimilación-acomodación como factores determinantes del desarrollo -en este caso particular, determinantes del aprendizaje-. En este orden de ideas, el sujeto aprende por la necesidad de mantener el equilibrio frente a situaciones problemáticas, es decir: el individuo internamente despliega respuestas para adaptarse al nuevo contexto. Estas respuestas (asimilación- acomodación) son denominadas invariantes funcionales pues suceden en todos los estadios del desarrollo humano.

¹ Para mayor información a cerca del término, revisar: De Zubiria. Miguel. Enfoques Pedagógicos y Didácticas Contemporáneas.

De esta manera, y siguiendo muy de cerca los planteamientos piagetanos, la inteligencia es, en cierta medida, la adaptación del sujeto al medio. Esta adaptación se da por condiciones de equilibrio y desequilibrio, en donde, intervienen los mecanismos de asimilación y acomodación de esquemas mentales. Para mayor claridad al respecto Piaget (1967), al referirse al término inteligencia, aclara: “Es la adaptación mental más avanzada, es decir, el instrumento más indispensable de los intercambios entre el sujeto y el universo cuando sus circuitos sobrepasan los contactos inmediatos y momentáneos para alcanzar las relaciones extensas y estables.”

Para este trabajo hacemos uso de la noción de inteligencia² en Piaget, arriba descrita, en un sentido más específico, en donde se denomina como: la capacidad que tiene el sujeto para aprender, lo cual, le permite adaptarse estratégicamente al medio.

Así adaptación resulta como: la capacidad del sujeto de poder crear un equilibrio entre lo externo y lo interno. En este proceso se puede modificar el medio para favorecer lo interno y, de igual manera, modificar lo interno para adaptarse al medio, es decir es un proceso bidireccional. Basta aclarar que el hombre sería más inteligente que los animales, por cuanto las modificaciones que este hace sobre el entorno son significativamente mayores, cualitativamente hablando, que las que pueden hacer los animales.

Desequilibrio, inteligencia

Generalmente utilizamos el término desequilibrio con un juicio sobre algo o alguien que está mal y se encuentra fuera de control (locos, frenéticos, maniaco-depresivos...). No obstante, un desequilibrio –cuando procura un próximo equilibrio, de una adaptación- puede provocar el desarrollo de la inteligencia; que emerjan nuevas y más completas estructuras de pensamiento. De este modo podría denominarse como un cumplido el hecho de ser un “desequilibrado”

Pero, ¿qué ocurre cuando sucede un desequilibrio?

² La inteligencia implica “pensar bien”, es decir, no todo el que piensa es inteligente; para llegar a ser inteligente es necesario desarrollar el pensamiento hasta el punto en que se vuelva eficiente y efectivo.

Cuando una situación reta las estructuras mentales, el equilibrio se rompe y por medio de la asimilación y la acomodación se pretende reacomodar o modificar dichas estructuras para dar una respuesta eficiente de la realidad (adaptarse al medio). Cuando esto produce nuevamente un equilibrio se estaría accediendo a mejores niveles intelectuales, en otras palabras: favoreciendo el desarrollo de la inteligencia.

Problema, desequilibrio, inteligencia

¿Qué puede producir un desequilibrio?

Un desequilibrio puede ser producido por una situación problemática en la que no hay una aparente y obvia solución, o que la solución no satisfaga completamente la dificultad; una situación a la cual no se le encuentra una posible respuesta desde la manera habitual de enfrentar la contingencia. Es decir, un desequilibrio, que pretenda favorecer el aprendizaje, puede ser ocasionado por el planteamiento de problemas eminentemente educativos³.

Desde este punto de vista proponemos crear espacios y ambientes que favorezcan el desequilibrio cognitivo, y de esta manera poner al estudiante en una situación de tensión que lo obligue a reorganizar sus estructuras mentales para solventar la problemática.

Educación Física, inteligencia, situaciones motrices problemáticas

Bueno, pues para allá íbamos. Entendiendo que la educación física es una disciplina eminentemente práctica y que las estructuras mentales se transfieren a diferentes ámbitos una vez se consolidan: la implementación de situaciones motrices de orden problemático ofrecen la oportunidad de que el pensamiento del estudiante permanezca activo, en permanente reconstrucción y reacomodación de las estructuras mentales, al mismo tiempo que al estar realizando la actividad de manera física se asimila la estructura de manera más efectiva. Esto a su vez, permite que la práctica de la clase de educación física adquiera un matiz reflexivo,

³ También existen problemas que no son eminentemente educativos y que, por lo tanto, no facilitan aprendizajes que preparen para posteriores aprendizajes ejemp: el padecimiento de hambre en un estudiante.

en contra de la educación física mecanicista, y por lo tanto favorezca formas de pensar más inteligentes.

De otra manera, al tener en cuenta que si la inteligencia se puede desarrollar desde los desequilibrios, y que los desequilibrios son proporcionados por el planteamiento de problemas educativos, se puede inferir que, la educación física tendría una fuerte injerencia en el desarrollo de la inteligencia en la medida en que plantee, en su práctica, problemas educativos de orden motriz.

Es importante resaltar que el medio a utilizar dentro de la práctica de este trabajo es, en su esencia, el A.B.P (Aprendizaje Basado en Problemas). No obstante, esta didáctica como tal imprime problemas sociales-contextuales en la escuela y con base en ellos desarrolla los contenidos del currículo, en conclusión es un aprendizaje para el trabajo. En concordancia con lo anterior, el presente proyecto el Aprendizaje se Basa en resolver Problemas, sin embargo aquí son pequeños problemas, medidos y organizados de manera progresiva, en diferentes sesiones.

En relación con lo anterior, se propone como medio para desarrollar la inteligencia, desde la educación física, a las Situaciones Motrices Problémicas. Frente a la idea de situación encontramos, según Dewey, que ésta se caracteriza por la interacción entre las condiciones internas (deseos, pensamientos...) y las condiciones objetivas (objetos externos, tablero, canchas, voz del profesor...). Esta situación es motriz por la influencia del movimiento en dicha acción. Y ésta situación motriz es problémica pues tiene características de problema, como anteriormente fue nombrado.

Objetivo general

- ✓ Diseñar e implementar una propuesta curricular en educación física, con un enfoque cognitivista, que ofrezca favorecer el desarrollo de la inteligencia por medio equilibrio dinámico desde la puesta en escena de Situaciones Motrices Problémicas.

Objetivos específicos

- Generar desequilibrios cognitivos para desarrollar la inteligencia.
- Facilitar en el estudiante el desequilibrio cognitivo por medio de situaciones motrices problémicas de orden: individuo medio⁴.
- Facilitar en el estudiante el desequilibrio cognitivo por medio de situaciones motrices problémicas de orden individuo-individuo frente a entorno que fomenten la cooperación.
- Facilitar en el estudiante el desequilibrio cognitivo por medio de situaciones motrices problémicas de orden individuo-individuo (oposición)
- Facilitar en el estudiante el desequilibrio cognitivo por medio de situaciones motrices problémicas de orden individuo frente grupo (oposición) en procura de fomentar actitudes proactivas del sujeto en contra de situaciones adversas; con poca probabilidad de éxito.
- Facilitar en el estudiante el desequilibrio cognitivo por medio de situaciones motrices problémicas de orden grupo frente a entorno que fomenten la cooperación.
- Facilitar en el estudiante el desequilibrio cognitivo por medio de situaciones motrices problémicas de orden grupo frente grupo (oposición) que promuevan el desarrollo de la inteligencia.
- Facilitar en el estudiante el desequilibrio cognitivo por medio de situaciones motrices problémicas en contacto con la naturaleza. (espacios rurales)
- Proponer metodologías que favorezcan la reestructuración o modificación de estructuras de pensamiento en estudiantes con edades entre 8- 10 años.
- Crear espacios en donde el individuo se exponga a situaciones de equilibrio dinámico.
- Implementar situaciones problémicas de orden motriz con los sujetos participantes del proyecto.

⁴ El tipo de criterios y relaciones que dan la naturaleza de las situaciones motrices problémicas, se encuentra especificado en el apartado referente a ejes temáticos.

Metodología

Tipo de estudio

Estudio de tipo descriptivo el cual va encaminado a favorecer la inteligencia en niños de 8 a 10 años en grados de 4 y 5 de primaria en la Institución Educativa Distrital “Agustin Fernandez”.

Universo

Estudiantes de 8 10 años de edad que se encuentran cursando 4 y 5 grado en las Institucion Educativa Distrital “Agustin Fernandez” En la ciudad de Bogotá.durante el período comprendido de febrero a mayo de 2007.

Muestra

50 estudiantes de grado 4 y 5 de 8 a 10 años de la Institución Educativa Distrital “Agustin Fernandez” de la ciudad de Bogotá.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes en estado cognitivo normal o acorde con su edad cronológica
- Niños en edades de 8 a 10 años de edad
- Estudiantes de 4 y 5 grado de primaria

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes con problemas de interacción social
- Estudiantes con discapacidad ya sea de tipo motriz, mental o sensitivo.

Aspectos éticos

Se tuvo en cuenta la planteamientos dados por la FIEP (manifiesto mundial de la FIEP 2000). De igual manera como la ley general de educación (ley 115), la carta internacional de la UNESCO 1978, la Constitución Política de Colombia

Fuentes de recolección de la información

Se hizo una observación en la cual se evaluó el grado de resolución de las diferentes situaciones motrices problemáticas.

Categorías de análisis

Para el análisis del desarrollo de la inteligencia se tuvo en cuenta las diferentes

adaptaciones que se dieron de acuerdo a las interacciones que tenían los estudiantes de acuerdo a su estado de desarrollo con las diferentes Situaciones Motrices Problémicas (S.M.P).

De esta manera se tuvieron en cuenta las siguientes categorías:

- SMP individuo-medio
- SMP individuo-individuo (oposición)
- S.M.P grupo medio (cooperación)
- S.M.P grupo grupo (oposición)
- SMP en contacto con la naturaleza

Diseño metodológico

Método Microgenético De Vigotsky:

El método microgenético se basa en la ley genética del desarrollo cultural de Vigotsky “en el desarrollo cultural del niño, cada función aparece dos veces: primero en el nivel social y luego en el nivel individual; primero entre personas (nivel interpsicológico) y después dentro del niño (nivel intrapsicológico)... todas las funciones superiores se originan como relaciones entre individuos” (Vigotsky, 1978, Pág. 57).

Se escoge el método microgenético de Vigotsky pues permite visualizar por indicadores el progreso, es dado por escalas que se evalúan en cada intervención. Es así como este método resulta corto y adecuado con el tiempo de intervención, pues el método sugiere que no es necesario hacer grandes intervenciones para poder dar cuenta de los cambios observados en poco tiempo.

Observación

Se hace un acercamiento a las instalaciones del colegio con tal de reconocer el espacio, a los profesores, directivas y el contexto general de desarrollo de las actividades escolares. De la misma manera, se pretende hacer una idea general del perfil de los estudiantes, teniendo en cuenta aspectos comportamentales y relaciones interpersonales.

Diagnóstico

En esta etapa se pretende hacer un primer acercamiento a la población específica a trabajar (grado 402) con el fin de poder desvelar intereses y motivaciones frente a la práctica a implementar; así mismo como de observar, de manera general, las actitudes y aptitudes de los estudiantes con respecto a la temática en cuestión.

El grupo sobre el que se realiza la práctica consta de 39 estudiantes -aunque se ha llegado a recibir en clase hasta 30- del grado 4^o de primaria.

Las edades de los estudiantes oscilan entre 8-13 años. De la totalidad del grupo se encuentran un estudiante de 12 años; un estudiante de 13 años; tres estudiantes de 11 años; siete estudiantes de 10 años; quince estudiantes de 9 años; y una estudiante –un tanto apenada de su edad- de 8 años. Es así como es un grupo bastante heterogéneo, de tal modo que, las respuestas frente a las actividades propuestas varían de acuerdo al nivel de desarrollo psicobiológico de cada estudiante.

Planeación

Esta fase se encuentra previamente estructurada antes del diagnóstico (dadas las condiciones temporales), sin embargo puede revestir modificaciones de acuerdo a las reflexiones y al acontecer de la práctica en sí.

Cada una de las sesiones estará definida por los objetivos propuestos para cada una de ellas. Por esta razón, cada sesión tendrá una duración de una hora clase y de esta manera se realizarán dos sesiones por cada día de intervención. Así, se tiene determinado realizar diez (10) sesiones de clase.

En relación con lo anterior es deber aclarar que, de una sesión se encuentra consecuentemente otra posterior. La primera sesión empieza a las 6:00 a.m. y finaliza a las 7:30 am; la segunda sesión empieza a la hora de finalización de la primera y termina a las 8:30 a.m.

Conclusiones

Análisis y evaluación de la experiencia

Teniendo en cuenta que una experiencia, definida desde la educación experiencial, es aquella situación que genera aprendizajes, podremos evaluar y analizar la experiencia de implementación de la propuesta en criterios de aprendizajes.

- La implementación del proyecto dio, en cierta medida, parámetros para realizar un diagnóstico de las actividades que son proclives a generar desequilibrios cognitivos.
- Por lo anterior, se pueden resaltar que las actividades grupales generan más facilidad para generar desequilibrios cognitivos con la población que se trabajó.
- Como experiencia personal el autor del proyecto aprendió a aceptar los desequilibrios como una posibilidad de desarrollo.
- Tener en cuenta los intereses de los estudiantes resultó ser un componente bastante fuerte para la realización de las sesiones.
- Es importante fomentar la posibilidad de que los estudiantes analicen y representen las acciones antes que actúen.
- El planteamiento de los problemas tendrá que tener un análisis muy riguroso, pues los problemas demasiado complejos o los demasiado sencillos son desmotivantes para los estudiantes.
- Hay que plantear problemas que fomenten el reto en los estudiantes.
- Los estudiantes tienen un sistema de segregación entre niños y niñas, por lo tanto, es difícil poder conformar grupos mixtos. En esta cuestión es de resaltar que las niñas se organizan más fácilmente.

Programa de actividades físicas y deportivas para estimular el desarrollo del valor responsabilidad en escolares en situación de riesgo social de 10-11 años de la Escuela Bolivariana Genaro Vásquez.

Yolanda Sivira

Dirección General Sectorial de Educación del Estado Lara, Barquisimeto Venezuela

tff.0251-635.99.92 - 0416-127.19.35

yola302@hotmail.com

El presente trabajo aborda un tema de gran importancia para el desarrollo integral del niño y niña escolarizados y en situación de riesgo como lo es, el desarrollo de valores, en función de la necesidad de fomentar en ellos un sentido de la vida más positivo para evitar posibles conductas predelictivas en atención al entorno socioeconómico que los rodea. El mismo tiene como propósito, considerar el proceso de desarrollo del valor responsabilidad a través de un programa de **actividades físicas y deportivas** que permita su estimulación en escolares de 10-11 años que cursan quinto grado en la Escuela Bolivariana Genaro Vásquez ubicada en el Barrio San Jacinto de la ciudad de Barquisimeto, Estado Lara, Venezuela .

Ante esa situación problemática se precisó entonces la necesidad de contribuir a estimular el valor responsabilidad a través de la actividad física y el deporte, en escolares de 10-11 años que cursan quinto grado en la Escuela Bolivariana Genaro Vásquez ubicada en el Barrio San Jacinto de la ciudad de Barquisimeto, Estado Lara, Venezuela. Estableciéndose como Objetivo General “Elaborar un programa de actividades físicas y deporte que permitan estimular el desarrollo del valor responsabilidad en estos escolares”. En el marco teórico se consideraron los aspectos referentes al desarrollo de valores, el valor responsabilidad y el papel de la Actividad Física en el desarrollo de valores. Se utilizó análisis de fuente bibliográfica y documental. El empleo de los métodos tanto teóricos como empíricos; permitió dar cumplimiento al objetivo trazado y como resultado se muestra un programa cuya fundamentación, rasgos más característicos, entre otros elementos, se consideran en el informe escrito. Dicho programa fue validado por expertos. Asimismo, se incluyen los resultados de la aplicación del programa, en los

cuales se pudo evidenciar cambios favorables en los indicadores considerados que fueron: cumplimiento de normas, participación, cumplimiento de asignaciones y disciplina. Las conclusiones y recomendaciones que se exponen son consecuencia del estudio realizado.

Propuesta metodológica para diagnosticar el desarrollo psicomotor en escolares de 6 a 8 años

Blanca Rivas.

blancarivas867@hotmail.com

RESUMEN

La presente tesis es el resultado de la investigación desarrollada por la autora desde el año 2006 acerca del diagnóstico del desarrollo psicomotor en escolares de seis a ocho años en la Parroquia Milla del Municipio Libertador del Estado Mérida, con una muestra de 44 docentes de educación física de los cuales se observaron ocho de ellos durante el desarrollo de sus clases en dos oportunidades, y 24 niños entre seis y ocho años quienes cursan el primer, segundo y tercer grado de Educación Primaria. El diagnóstico del desarrollo psicomotor como proceso es un fenómeno estudiado mayoritariamente en poblaciones discapacitadas o en el nivel de preescolar. Por su parte, el presente estudio se cimienta de los enfoques teóricos prácticos generales del diagnóstico psicopedagógico y su interconexión con el desarrollo de las dimensiones (coordinación, equilibrio, lateralidad, relaciones espacio temporales, motricidad fina y gruesa) y las condiciones favorables que representa para los docentes independientemente del nivel o modalidad del sistema educativo merideño su aplicación. Con los resultados obtenidos durante la fase diagnóstica y la caracterización de la educación primaria actual se corroboró la necesidad real de construir una metodología para diagnosticar el desarrollo psicomotor en los escolares de seis a ocho años; edad en que el niño necesita fortalecer su estructura biológica, psicológica y afectiva para un posterior desarrollo armonioso de sus capacidades generales, que le proporcionarán una mejor calidad de vida y un mejor desenvolvimiento en los diferentes contextos sociales. A partir de los presupuestos teóricos, filosóficos, epistemológicos, pedagógicos y didácticos que sustentan la propuesta, se presenta la estructura de la metodología teniendo en cuenta un sistema de acciones, operaciones y criterios para rastrear desde las dimensiones e indicadores explicitados en la estructura de la tesis un estado global del desarrollo psicomotor del niño-a que cursa la primera etapa de educación

primaria. Esta metodología es sometida a la validez de contenido a través de la técnica criterios de expertos, desarrollada por (Hernández 2002). El estudio constituye un importante material de orientación para docentes de educación física en la planificación, ejecución y control de contenidos referidos del área. Dicha metodología viene a apoyar la falta de actualización de los diseños curriculares y de preparación de los profesores que administran la asignatura de este nivel educativo, que no parten de los principios que sustentan la educación física como son: la individualidad, sistematicidad, integralidad entre otros, puesto que, no se realiza un buen diagnóstico de los componentes del desarrollo del niño.

Descriptor: Propuesta Metodológica, diagnóstico, desarrollo psicomotor, clases de educación física, escolares de seis a ocho años.

Constructivista, para integrar el desarrollo psicomotor como eje transversal en la Educación Básica

Blanca Rivas.

blancarivas867@hotmail.com

RESUMEN

El propósito general de esta investigación fue construir un Modelo Interdisciplinario, con Enfoque Constructivista, para la Integración del Desarrollo Psicomotor como Eje Transversal en la Educación Básica. Las categorías analizadas en el estudio fueron: el desarrollo psicomotor, el constructivismo, la transversalidad y la interdisciplinariedad dentro del Currículo Básico Nacional, analizadas desde la cosmovisión científica de la investigadora, enmarcada dentro de un paradigma fenomenológico con enfoque epistemológico instropectivo – vivencial.

Se estudió la realidad de seis informantes claves seleccionados por su experiencia laboral en el nivel educativo, docentes integrales y especialistas de educación física de las Escuelas Básica Fermín Ruiz Valero y Vicente Dávila, del Municipio Libertador del Estado Mérida, a quienes se les aplicó una entrevista en profundidad y la observación participante, para luego triangular con la experiencia práctica obtenida de los laboratorios vivenciales durante las pasantías.

Los hallazgos del estudio permitieron establecer los componentes del modelo, los cuales se fundamentaron conceptualmente, en el enfoque constructivista y la transversalidad y operativamente en la interdisciplinariedad; la definición de este nuevo eje transversal se apoya en los cuatro pilares de la educación del siglo XXI, saber ser, hacer, conocer y convivir y en su incorporación dentro de las áreas académicas. Esta propuesta, prevé un cambio curricular para mejorar la formación integral de los niños y niñas que cursan la primera y segunda etapa de educación Básica.

Descriptor: Modelo interdisciplinario, educación, educación básica, formación integral, desarrollo psicomotor, constructivismo, transversalidad, interdisciplinariedad.

Programa de Educación Física. Alternativas saludables para el aprovechamiento del tiempo libre de niños y jóvenes en situación vulnerable.

Lic. Angélica Arrieta

Coordinadora del Programa de Educación Física

Anjopreto14@hotmail.com

Lic. Yecid Herney Montenegro

Lic. Luis Evelio Bolívar

Instituto Municipal para el Deporte y la Recreación "IMDERTY"

Yumbo-Valle, Colombia

En el municipio de Yumbo - Valle - Colombia, a través del instituto municipal para el deporte y la recreación IMDERTY, se está implementando el *PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA*, el cual busca fomentar la práctica de la educación física y el deporte escolar en toda su comunidad, a fin de reconstruir el tejido social y de brindar alternativas saludables para el aprovechamiento del tiempo libre de niños y jóvenes en situación vulnerable, propiciando un mejoramiento significativo en su calidad de vida, así, como el aumento de su interés por practicar el deporte.

Actualmente el programa está coordinado por la Licenciada Angélica María Arrieta Illo Egresada de la *ESCUELA INTERNACIONAL DEL DEPORTE de la Habana - Cuba* y fue creado e implementado por el Gerente *Lic. YECID HERNEY MONTENEGRO* Y el subgerente *Lic. LUIS EVELIO BOLIVAR*, quienes ante la problemática de que el ministerio de educación nacional no asigna docentes capacitados de educación física para la básica primaria (edades tempranas y escolar), además de que al recibir en bachillerato a estudiantes, con grandes dificultades motrices, académicas y cuya actividad para utilizar el tiempo libre generalmente recae en consumo de sustancias psicoactivas, pandillas o propiciantes de embarazos juveniles, idearon dicho programa que no busca más que fortalecer física, volitiva, cognitiva y socialmente a todos a partir de las edades más tempranas hasta el bachillerato.

Palabras claves: Educación Física, tiempo libre, calidad de vida.

Programa de Educación Física e intervención fisioterapéutica para niños de 3 a 8 años con Síndrome de Down en el Centro Médico-Educativo de Orientación, Formación y Trabajo de Punta-Negra en la República del Congo

Angeline Prisca Mpandzou Bouanga

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba, caprisdelosangeles@yahoo.fr

Resumen

Elevar la calidad de vida de las personas con discapacidades es uno de los retos más importantes para la sociedad actual; sin embargo, para atender a las personas con Síndrome de Down, hay que considerar sus necesidades educativas especiales de carácter intelectual y psíquico, y estudiar sus enfermedades asociadas.

El objetivo principal de esta investigación consiste en proponer un programa de actividades físicas que mejoren el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 8 años con Síndrome de Down, mediante la Educación Física y la intervención fisioterapéutica en el Centro Médico-Educativo, de Orientación, Formación y Trabajo de Punta-Negra, en la República del Congo.

Esta investigación es un diseño mixto cuantitativo y cualitativo con métodos teóricos y empíricos donde se articula la investigación-acción como vía fundamental para el análisis de los resultados. Nuestra intención es profundizar en lo referente a los menores con Síndrome de Down y encontrar formas de ayuda en el área de la Educación Física y la Fisioterapia, que sirvan al crecimiento integral de estos individuos; De igual modo, se trabaja en diagnosticar las habilidades motrices básicas en relación a la coordinación óculo-manual, la coordinación dinámica general, para lo cual se aplican diferentes tests de psicomotricidad a quince niños de ambos sexos del centro anteriormente mencionado, lo cual permitirá recomendar la puesta en práctica de las actividades propuestas y optimizar el desarrollo de estos niños.

Introducción

En la República del Congo, como en toda sociedad moderna, el derecho a la educación y al trabajo son nociones sagradas y es válido para todas las clases sociales. En los últimos años, esta noción había perdido su esencia, sobre todo con personas con necesidades educativas especiales. Desde el año 2000, el Ministerio de la Salud, de los Asuntos Sociales y de la Familia ha retomado rigor en el trabajo en cuanto a la inserción de las personas con necesidades educativas especiales en la sociedad, dándoles la educación escolar y la atención necesarias. También hay una explosión de asociaciones no gubernamentales vinculadas hacia las personas con necesidades educativas especiales, en particular mutiladas de guerras, débiles visuales, hipoacústicos, paráliticos y otros discapacitados físicos. Muchas de ellas aportan su apoyo moral y material a sus familias.

Las personas con necesidades especiales psíquicas, como en el caso de portadores del Síndrome de Down, quedan sin ayuda por falta de conocimientos y programas de atención hacia ellos.

De este modo, la asociación Handicap Congo, tomó la iniciativa de elaborar un proyecto titulado: *Implantación de un Centro Médico-Educativo, de Orientación, Formación y trabajo para niños, adolescentes y adultos portadores del Síndrome de Down (Trisomía 21)*, fundado en los valores ciudadanos, la solidaridad y el humanismo. El Centro recibirá, a partir de octubre del 2009, pacientes de 3 a 30 años, los cuales serán atendidos durante todo el período de escolarización. Hasta el momento se han diagnosticado 185 casos solo en la Ciudad de Punta-Negra.

Durante su estancia en la escuela especial, estos pacientes recibirán diferentes tipos de tratamientos: clínicos, pedagógicos, psicológicos y social. Cada etapa concluye con la evaluación de las habilidades logradas; esto facilitará que el tránsito se realice en las mejores condiciones posibles. No obstante, el centro está limitado en su actividad de rehabilitación motriz por la falta de programas de Educación Física y Fisioterapia para los portadores del Síndrome de Down, ya que no existen antecedentes teórico-metodológicos de programas en estas ramas en el país con relación al tratamiento de esta patología. El personal que laborará con ellos no tiene suficientes conocimientos teóricos y metodológicos para realizar las diferentes adaptaciones de la Educación Física y el

tratamiento fisioterapéutico para la atención especial de los portadores del Síndrome de Down.

En relación a lo antes mencionado, nuestro trabajo abarca como problema científico: ¿Cómo diseñar y desarrollar un programa de Educación Física e intervención fisioterapéutica para niños de 3 a 8 años con Síndrome de Down en el Centro Médico-Educativo de Orientación, Formación y Trabajo de Punta-Negra en la República del Congo?

Teniendo en cuenta la problemática enunciada, el propósito de esta investigación es de diseñar un programa de Educación Física e intervención fisioterapéutica para niños 3 a 8 años con Síndrome de Down en el Centro Médico-Educativo de Orientación, Formación y Trabajo de Punta-Negra en la República del Congo.

Desarrollo

Según la bibliografía consultada, el Síndrome de Down o Trisomía 21 es una entidad que en la actualidad constituye la causa genética más frecuente de discapacidad intelectual y malformaciones congénitas. Es el resultado de una anomalía cromosómica, en la que los núcleos de las células del organismo humano poseen 47 cromosomas en lugar de 46, perteneciendo el cromosoma excedente o extra al par 21. Como consecuencia de esta alteración, existe un fuerte incremento en las copias de genes del cromosoma 21, lo que origina una grave perturbación en el programa de expresión de muy diversos genes, no solo del cromosoma 21, sino de otros cromosomas. Este desequilibrio genético ocasiona modificaciones en el desarrollo y función de los órganos y sistemas, tanto en las etapas prenatales como postnatales.

Desde un punto de vista conceptual, las características que los niños con Síndrome de Down presentan se podrían analizar desde un punto de vista cognitivo, fenotípico y fisiológico.

Nivel cognitivo: Tomando como base los tests de Coeficiente Intelectual estándares, los niños con Síndrome de Down frecuentemente son clasificados con niveles de retardo mental débil, incluso cierto porcentaje se encuentra en el grupo de coeficiente normal-bajo. Sin embargo, tales tests no constituyen una referencia única en cuanto a las capacidades de estas personas. Contrario a lo que anteriormente se pensaba, las personas con Síndrome de Down no están

condenadas a un “congelamiento” intelectual equivalente al de niños sin retardo de 5-8 años. Los especialistas de todo el mundo quedan sorprendidos y entusiasmados con el potencial de desarrollo que estas personas muestran y que nadie había supuesto antes. En la actualidad, se puede decir que los límites en el desarrollo de los niños con Síndrome de Down no están firmemente establecidos, y que van a depender directamente de la idoneidad de los programas de estimulación precoz y educativos, también hoy en pleno proceso de exploración.

Rasgos físicos: Aunque presentes de manera general, estos atributos, considerados como distintivos, tienen un amplísimo grado de variabilidad por cuanto su presencia es más o menos acusada según las personas concretas. Algunos de estos caracteres diferenciadores señalan: ojos (de tipo almendrado), conformación ósea del rostro (bajo desarrollo del tercio medio), maxilares y boca (tendencia a un tamaño reducido, maloclusión dental, etcétera), manos (una línea palmar singular), desarrollo corporal (menor estatura media que la población general, cierta tendencia a la obesidad) y otros.

Fisiología: Las personas con Síndrome de Down tienen una incidencia elevada de cardiopatías congénitas (35 a 50%); en general, septaciones incompletas y válvulas defectuosas. Otro grupo de afecciones más comunes lo constituyen ciertos desequilibrios hormonales e inmunológicos. Así, podemos citar problemas en relación con el nivel de hormonas tiroideas y una cierta debilidad ante infecciones. También se consideran como relativamente frecuentes problemas de naturaleza gastrointestinal; los riesgos para la leucemia y la enfermedad de Alzheimer están aumentados. La longevidad de las personas es muy variable, va aparejada al nivel de salud de que disfruta cada uno y es terriblemente variado, tanto que un índice de este tipo es francamente poco útil si no se aplica por grupos específicos.

Metodología de la investigación

Para la investigación se realizó un diseño mixto cuantitativo y cualitativo, y se emplearon los métodos teóricos como son: histórico-lógico, análisis-síntesis, inductivo-deductivo, enfoque de sistema. Los métodos empíricos que se utilizaron son: encuesta, entrevista, guía de observación. Además, se utilizó el

método estadístico para facilitar la realización de los diagnósticos y comprobar los criterios de los expertos. Para la realización de este diseño, se utilizó también el método descriptivo que se basó en medir, observar y aplicar los instrumentos seleccionados para la investigación con fin de dar respuesta al problema investigado. La investigación tiene un carácter de investigación-acción, donde se adquiere una postura investigadora de la labor que se realiza para construir de forma colectiva las adaptaciones curriculares a la Educación Física y la Fisioterapéutica.

La investigación se realizó en el Centro Médico-Educativo, de Orientación, Formación y Trabajo para portadores del Síndrome de Down, ubicado en Punta-Negra (Congo).

La población está compuesta de 67 pacientes (100%) que varían entre 3-30 años (2008-2009). Los pacientes son clasificados de acuerdo a las características morfológicas y divididos en cuatro secciones según su edad con un retraso mental clasificado entre leve y moderado.

Tabla1: Clasificación de la población y la muestra

Nº	Sección	Cantidad de niños	Edad	Porcentaje
1	Sección Médico-pedagógico I (SMP₁)	15 pacientes	3 a 8 años	22.4%
2	Sección Médico- pedagógico II (SMP ₂)	16 pacientes	8 a 13 años	23.8%
3	Sección Médico-pedagógico III (SMP ₃)	16 pacientes	13 a 15 años	23.8%
4	Sección Médico-profesional (SMPro)	20 pacientes	A partir de 15 años	29.8%

La muestra será un muestreo intencional, es aquel que, sin seguir regla alguna, se seleccionarán las variables porque se considera que los seleccionados aportarán elementos para la investigación. La muestra se conforma de 15 pacientes que, durante nuestra investigación, representó un (22.4%) de la población, donde 15 pacientes son de 3 a 8 años con Síndrome de Down.

Se realizarán diferentes pruebas del desarrollo psicomotriz a cada niño, según su grupo de edad, para así elaborar el programa que corresponde a sus necesidades. Las pruebas son: Balance Psicomotor de Vayer, MABC, Prueba de Lateralidad, Coordinación, Sentido rítmico, test de McNemar, test de Wilcoxon.

Propuesta del programa de Educación Física e intervención fisioterapéutica previsto

El programa de Educación Física e intervención fisioterapéutica en estos niños Down se caracteriza en aumentar las acciones motrices y en la incorporación de nuevas técnicas encaminadas al mejoramiento de capacidades físicas coordinativas y condicionales, el desarrollo de las habilidades motrices, de igual forma crea las bases para continuar elevando la aptitud física de manera progresiva y sistemática. Así mismo, el programa contribuye a la adquisición de hábitos higiénicos y a la formación de nociones sobre la importancia que tiene la actividad física para la salud.

El programa contiene los objetivos generales y específicos, los contenidos, los métodos, los medios y la evaluación. Comprende unidades temáticas de Gimnasia Básica, Juegos y Actividades Rítmicas, que están dirigidas fundamentalmente al desarrollo de las habilidades motrices básicas, las capacidades físicas y a la formación y desarrollo de cualidades de la personalidad, las cuales deben de desarrollarse en los primeros grados.

Resultados

De acuerdo a la importancia de la investigación, se alcanzaron los resultados siguientes:

- 1) Diagnóstico del desarrollo psicomotriz y diseño de un programa integrador de Educación Física e Intervención Fisioterapéutica para niños de 3 a 8 años con Síndrome de Down en el Centro Médico-Educativo, de Orientación, Formación y Trabajo de Punta-Negra, en la República del Congo.
- 2) Contribución al proceso de formación-capacitación de nuevos recursos humanos para el Centro Médico-Educativo, de Orientación, Formación y

Trabajo para portadores del Síndrome de Down, en la República del Congo.

- 3) Propuesta de adaptaciones curriculares como herramienta de trabajo en la Educación Física y en la Intervención Fisioterapéutica en portadores del Síndrome de Down.

Conclusiones

- 1) Los niños con Síndrome de Down tienen un potencial de aprendizaje y de desarrollo que, con los apoyos y ayudas necesarios, les permite alcanzar elevados niveles de logro en los aprendizajes psicomotores, en su capacidad de desenvolvimiento autónomo y una adecuada inserción social y laboral.
- 2) La fisioterapia para los niños con Síndrome de Down se inicia con una atención primaria donde se realiza un diagnóstico de las limitaciones físicas y motrices convirtiéndose este en un soporte imprescindible para estas personas.
- 3) El programa de Educación Física e intervención fisioterapéutica propicia el mejoramiento del desarrollo psicomotor de los niños con Síndrome de Down.

Recomendaciones

- 1) Proponer al Centro Médico-Educativo, de Orientación, Formación y Trabajo la continuación del presente programa en las demás secciones según sus características, con el objetivo de mejorar su calidad de vida.
- 2) Proponer la generalización de la propuesta por considerarse en correspondencia con las realidades y necesidades del país.
- 3) Profundizar en el estudio del tema y difundir su aplicación a todos tipos de personas con necesidades educativas especiales en todo el país.

Bibliografía

1. Bizongo J. (2007): *Proyecto de instalación del Centro Médico-Educativo, de Orientación, Formación y Trabajo para portadores de Trisomía 21 en la República del Congo*. Pointe-Noire.
2. Colectivo de autores (2004): *Adecuación para el programa de Educación Física en la especialidad retraso mental*. La Habana.
3. Estévez M., Arroyo M. y González C. (2004): *La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología*. Editorial Deportes, La Habana.
4. Fraga R. y Herrera C. (1999): *Metodología de la Investigación Científica*. La Habana
5. López A. (2006): *El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en Educación Física*. Editorial Científico-Técnica, La Habana.
6. *Intervención Psicomotora en niños con SD* disponible en <http://www.cedown.org/articulos/fisioterapia/Intervencion-psicomotora-sindrome-down.htm> (revisado en septiembre 2009)
7. Maquiera G. (2005): *Estudio del desarrollo psicomotor, del clima social-familiar y de las adaptaciones curriculares en educación física de los menores que presentan estrabismo y ambliopía, antes de su inclusión en la enseñanza general*, Tesis (en) opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física Terapéutica, Facultad de Ciencias de la Educación Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Granada.
8. Ministerio de la Salud, de los Asuntos Sociales y de la Familia (1992): *Resolución nº 287/MSAS/CAB teniendo Organización y atribuciones de los servicios de la Dirección General de los Asuntos Sociales*.
9. Mpandzou A., Gómez L. y Pinheiro F. (2007): *Niños con Retraso en el Desarrollo Psíquico*. Trabajo Final de Educación Física Especial, Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. La Habana.
10. *Síndrome de Down* disponible en es.wikipedia.org/wiki/Síndrome_de_Down – consultado enero 2009

Programa de ejercicio específico para las embarazadas

Daniela Lecuona Martínez

Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo

danielalecuona@acj-ymca.org

Resumen

Durante el embarazo se da un proceso natural de transformaciones psicosomáticas, ideal para adquirir hábitos de ejercicio en mujeres que no lo tenían, cambiar los hábitos cotidianos sedentarios por otros donde la actividad física tenga una mayor presencia y una consideración positiva, incrementando el conocimiento sobre sí misma, logrando un nivel de condición física saludable y un equilibrio psicológico.

Diseñar y elaborar un programa de ejercicios para las embarazadas que promueva mejoras: cardiovascular, presión arterial, muscular, postural, metabólicas. Evitar un aumento excesivo de peso, proteger frente a la diabetes gestacional, disminuir las molestias digestivas y el estreñimiento, reducir la ansiedad, la depresión y el insomnio, logrando el bienestar psicológico. Un programa flexible que permita atender las diferentes etapas gestacionales, con un nivel de exigencia mínima que estimule al organismo a adquirir o mantener cierto nivel de condición física. Con niveles de intensidad moderados y frecuentes, evitando esfuerzos máximos. Un programa con objetivos generales y específicos al estado de gestación.

Objetivos generales que logren

- contribuir al bienestar de las embarazadas y, en consecuencia, al bebé;
- adquirir la confianza a través del reconocimiento del cuerpo durante el proceso del embarazo y los beneficios que se persiguen con cada ejercicio;
- normalizar la actividad para embarazadas: lograr ver el embarazo como un proceso natural de transformaciones del cuerpo de la mujer.

Los objetivos específicos deberán ir ajustándose a los diferentes procesos de cambios, y considerando las particularidades:

- adquirir cierto nivel de condición física;
- aprender técnicas de relajación;
- aprender diferentes tipos de respiración;
- atender necesidades específicas del embarazo.

Un programa que promueva la actividad en grupo, el ser humano es un ser social, y la actividad física es una necesidad para la salud que cubre más objetivos si se realiza en grupo. Y, de esta forma, alcanzar los objetivos afectivos creando un sentimiento de pertenencia y compromiso, generando una dinámica que garantiza continuidad en la asistencia.

Calidad de vida y actividad física en el profesorado de educación básica

Lucía Rodríguez G.,

Universidad de Guanajuato

luciarg@prodigy.net.mx

F. J. Díaz C.

Universidad de Guanajuato

F. Rodríguez G.

Universidad de Guanajuato

A. Oramas V.

Universidad de Guanajuato

Resumen

Múltiples hallazgos científicos documentan los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de las personas. En años recientes, la investigación apunta principalmente a niños y jóvenes, pero en el marco escolar poco se ha indagado lo referente a los docentes.

Con el propósito de valorar la práctica de actividad física en el profesorado, se encuestó a 1126 profesores de educación básica de Guanajuato, México. El mismo instrumento se aplicó también en otras cinco regiones latinoamericanas como parte de un estudio exploratorio internacional sobre condiciones de trabajo y salud docente.

En el caso de México, los resultados muestran que la mitad de los profesores no realizan actividad física tres o más veces a la semana en promedio. Los datos son similares a la prevalencia de sedentarismo reportado en diferentes países: 60% en Argentina; 56% en Perú; 51% en Ecuador; 72% en Chile y 73% en Uruguay. Tal situación denota que la mayoría de los trabajadores del sector educativo no aplican la práctica del ejercicio como pauta protectora de la salud física y mental. El tiempo libre se destina a la planificación de clases, revisión

de trabajos de los alumnos, tareas administrativas y labores domésticas, lo que deja poco tiempo de descanso y genera elevados niveles de estrés. Además, los docentes presentan padecimientos cardiovasculares: sobrepeso, hipertensión y várices, entre otros (Kohen, Cuenca, Fabara, Parra, Tomasina y Rodríguez, et al, 2005). Por consiguiente, se deben implementar programas de actividad física para mejorar la calidad de vida y trabajo del profesorado.

Principios del entrenamiento para la salud y el acondicionamiento físico

Víctor Madrid Henao

Universidad de Antioquia, Universidad San Buenaventura e Indeportes

victormadridh@yahoo.com

Resumen

Colombia, siendo consecuente con la necesidad de que sus habitantes adopten estilos de vida saludable por medio de la actividad física, ha trascendido el concepto de gimnasios llevándolos a un nivel mayor con relación a la promoción de la salud biosicosocial, estableciendo leyes que motiven a implicar en la actividad física complementos prioritarios con la medicina deportiva, la fisioterapia, la nutrición e incluso la psicología.

En el 2005 se registraron en nuestro país 10.182 centros de ejercicio físico, en los cuáles los aspectos más destacables para elegirlos están alrededor del servicio (25.32%) que no solo incluye la atención sino garantías de eficiencia y seguridad, ello compromete directamente conocimientos específicos de orden temático, que en lo posible deben fundamentarse en las evidencias investigativas complementadas con estudios de profundización. Uno de ellos, y que debe estar implícito en la formación de nuestros orientadores de la actividad física, son los PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO PARA LA SALUD Y EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, que nos ofrece la posibilidad de establecer lineamientos conceptuales y procedimentales imprescindibles en programas de entrenamiento grupal y personalizado.

Propósito: Exponer los principios del entrenamiento para el acondicionamiento físico y la salud.

Resultados: El efecto esperado radica en que estos principios del entrenamiento sean reconocidos como contenidos temáticos obligados dentro de cualquier abordaje y metodología de la actividad física para el acondicionamiento físico y la salud.

Propuesta de actividades físicas como medio para disminuir el sedentarismo de los internos del Centro Penitenciario de Fusagasuga

Lorena Huertas Roa y Diana Esmeralda Téllez la Verde

Universidad de Cundinamarca-Fusagasuga, Colombia

lorenaviviana24_@hotmail.com, lorenahr@iscf.cu, joyanegra31r@hotmail.com, dianatl@iscf.cu

Resumen

Por las condiciones de nuestro sistema penitenciario y carcelario de Fusagasugá, Colombia, los internos permanecen en instalaciones y espacios inadecuados para realizar alguna actividad física, recreativa o lúdica, entre otros. La falta tanto de recursos como de programas adaptados a este tipo de población, hace que el sedentarismo aumente y, por lo tanto, disminuya la calidad de vida del interno y su entorno.

Según *Salud mundial - deporte para toda la vida. OMS (Organización Mundial de la Salud)*, <http://www.monografias.com/trabajos11/acfis.shtml>, el sedentarismo es una forma de vida que va en contra del ser humano. Creando con ello problemas y alteraciones físicas, motoras, psíquicas, sociales y demás elementos que intervienen en el desarrollo de todas las dimensiones del ser humano.

Este trabajo desarrolla la necesidad de la actividad física, la recreación y un adecuado manejo del tiempo de los internos, teniendo como objetivo principal la disminución paulatina del sedentarismo; así mismo ayudando al proceso de resocialización; teniendo como canales la recreación, la lúdica, el deporte, el aprovechamiento del tiempo y todas aquellas manifestaciones que la Educación Física ofrece y maneja; dichos elementos involucran al ser humano en su totalidad, a prepararlo física, social y psicológicamente.

La recreación, la lúdica y el deporte en la sociedad es una herramienta que se debe convertir en estrategias de organización, participación y sobre todo en la elevación de la calidad de vida del individuo; en este caso de los internos de establecimiento carcelario de Fusagasugá, generándoles una conciencia, la cual no pretende devolver un hombre nuevo y casi perfecto a una sociedad en

crisis, si no un proceso que le permita desarrollar herramientas y estrategias para su adaptación y adecuada convivencia en la sociedad.

Objetivo general

Concientizar en los internos del centro penitenciario de Fusagasugá la importancia de la práctica de la actividad física, recreación y deportes como medio para disminuir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida.

Objetivos específicos

- Identificar por medio de encuesta los diversos intereses y el nivel de sedentarismo que poseen actualmente los internos.
- Diseñar y aplicar actividades que ayuden en el desarrollo del programa.
- Crear el hábito de realizar algún tipo de actividades físicas, recreativas y deportivas.
- Colaborar en el proceso de resocialización, logrando alcanzar su propia realidad y aprenda a convivir en una nueva comunidad.
- Orientar y ayudar al interno para el mejoramiento de su condición física y mental durante el proceso de resocialización.
- Permitir al interno en un papel activo durante el tiempo de la condena.
- Estimular en el interno la participación en las actividades, generándoles nuevas pautas para manejar adecuadamente el tiempo en el proceso de resocialización.
- Crear hábitos de salud e higiene, para mejorar la calidad de vida.

Metodología

Enfoque

Para el desarrollo del trabajo *Propuesta de actividades físicas como medio para disminuir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida de los internos del establecimiento carcelario de Fusagasugá* se adoptó la metodología de proyecto social-comunitario.

El proyecto social-comunitario nace como consecuencia del deseo de mejorar la realidad en la que estamos inmersos, es un avance anticipado de las acciones a realizar para conseguir unos determinados objetivos que se permita alcanzar el fin propuesto y tiene como misión la de prever, orientar y preparar bien el camino de lo que se va a hacer para el desarrollo del mismo. En el establecimiento Penitenciario Carcelario de Fusagasugá.

Teniendo en cuenta que es un proyecto, ahora se explicará que se entiende por social; es todo lo que afecta al ser humano y a sus condiciones de vida, relaciones con otros sistemas de valores, en definitiva lo que contribuye a configurar la cultura de un pueblo (Ander-Egg 1981:13)

En donde se hace como referencia en las necesidades básicas del ser humano: salud educación empleo vivienda; además hay otras necesidades como la dignidad, autoestima, aprecio, seguridad, consideración capacidad de encontrar sentido a la vida y al mundo que nos rodea etcétera. Todas estas necesidades son imperiosas para el ser humano. Ahora, la noción de necesidad varía en el tiempo y en el espacio, según las culturas e ideología de cada pueblo.

Según Ander-Egg (1989:19), “entendemos por necesidades culturales todas aquellas que se relacionan con los procesos de autorrealización y de expresión creativa. Se nutren, principalmente, de las actividades que favorecen la adquisición de conocimiento y el desarrollo de uso crítico ilustrado de la razón de las que permiten el acceso a determinados bienes, de las que se favorecen la expresión, construyendo a la vez, formas de iniciación o de desarrollo de las lenguas creativas, de las manifestaciones lúdicas y de la creación de ámbitos de encuentro y de comunicación que favorecen la vida asociativa.”

El proyecto social-comunitario se orienta a la resolución de problemas, con el fin de intentar satisfacer las necesidades básicas del individuo. Tienden siempre a resolver una carencia, una necesidad y miran siempre al futuro que intentan mejorar.

El proyecto social tiene siempre la intención clara de alcanzar aquello que se pretende con la mayor eficacia y calidad.

Fase 1

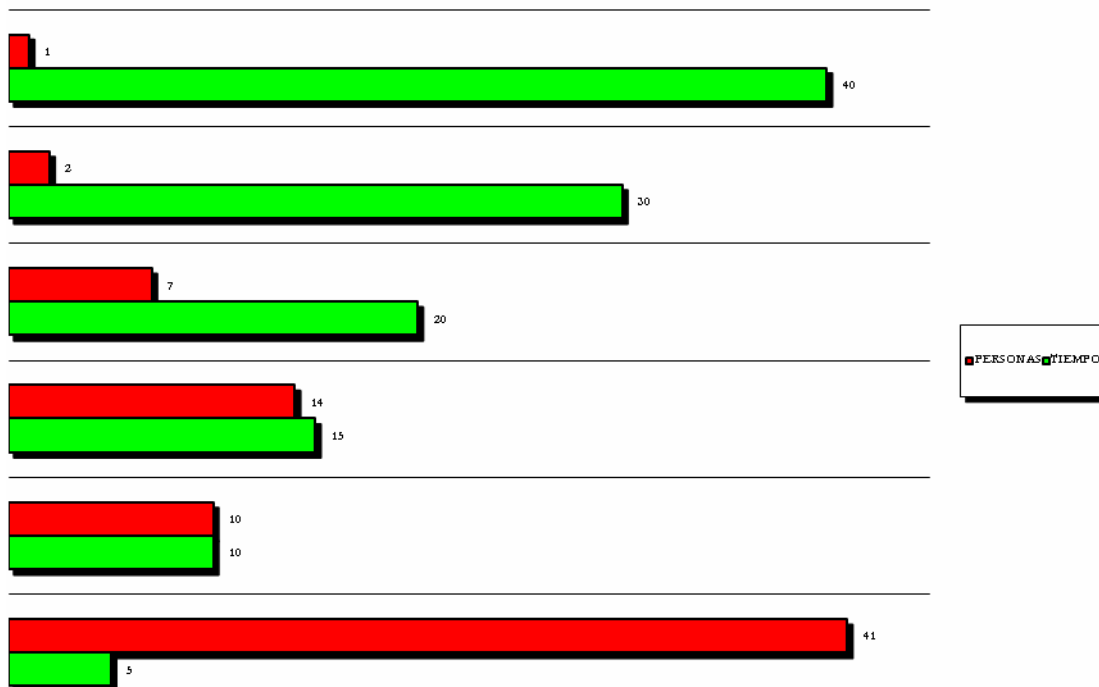
Diagnóstico. Se realizó por medio de observación directa con la población establecida; luego se utilizó una encuesta para identificar el nivel de sedentarismo y actividades físicas, recreativas y deportivas más significativas de los internos.

Fase 2

Recolección de datos. Las encuestas arrojaron datos importantes para determinar el nivel de sedentarismo de los internos (ver Gráfica 1); también se seleccionaron las actividades físicas, recreativas, y deportivas más significativas de la población, para realizar en el establecimiento (ver Gráfica 2).

GRÁFICA No 1

TIEMPO DIARIO EMPLEADOS EN ACTIVIDAD FÍSICA

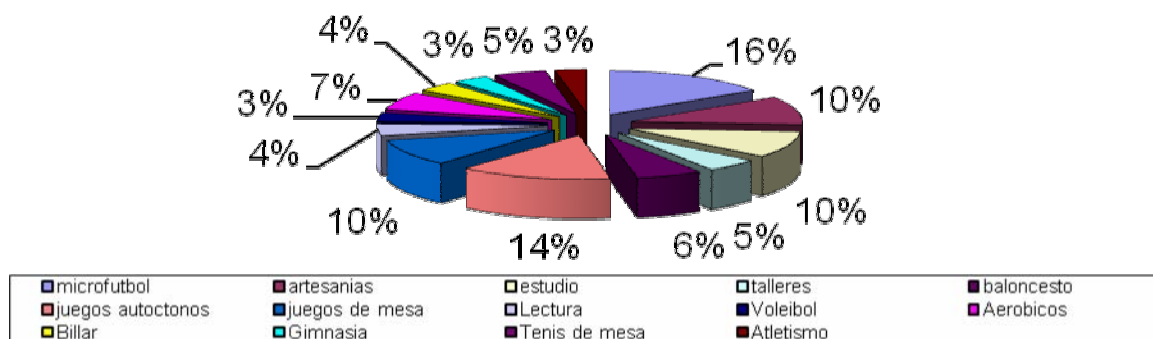


Análisis

Según resultados arrojados en esta encuesta, podemos determinar que los internos tienen un alto nivel de sedentarismo, ya que no realizan actividades físicas, recreativas y deportivas continuamente y con un tiempo establecido; también se observa que el número de internos que realiza actividad física es mínimo, debido a la falta de implementos deportivos y a la orientación profesional para la realización de las actividades.

GRÁFICA No 2

ACTIVIDADES QUE DESEAN REALIZAR EN EL ESTABLECIMIENTO



Análisis

Según esta gráfica, podemos analizar que la mayoría de la población encuestada está interesada en realizar algún tipo de actividad física recreativa y deportivas, en especial el MicroFútbol, juegos autóctonos (Rana, Tejo, Cucunubá, canicas, etcétera), y juegos de mesa como cartas, parques, domino, el zorro, ajedrez y demás.

Fase 3

Planeación o diseño. Una vez identificados los intereses de los internos, el paso seguido fue diseñar un plan de acciones donde se plantearon actividades a realizar según los intereses y necesidades de los internos.

Fase 4

Ejecución aplicación. En esta fase se desarrollaron el cronograma de actividades, la organización metodología y las diversas estrategias que se

siguieron para ejecutar el trabajo dentro de la institución con la población específica.

Instrumentos. Se realizó una encuesta a los internos para conocer las necesidades y gustos.

Población. En la cárcel del circuito de Fusagasugá hay en estos momentos 189 internos, en donde se clasifican en sindicados y condenados.

Varía el numero de personas, ya que es una cárcel transitoria, donde se clasifican en sindicados y condenados.

Propuesta de intervención

FECHA	HORA	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS
22 Julio	8:00-10:00 am	Encuestas	Realizar las encuestas.	Entrega de las encuestas	Fotocopias. (encuestas)
26 Julio	8:00-10:00 am	Reunión comités	Dar a conocer el proyecto	Reunión con los representantes de cada comité.	
27 Julio	7:30-10:00 am	Trabajo predeportivo	Vincular e integrar a los internos.	Juegos con bombas y balones	Bombas balones
28 Julio	7:30-10:00 am	Test de entrada	Observar y analizar el estado físico	Realización del test de legger	Test C.D. Sonido Tiza
29 Julio	9:00 – 11:00 am	Peso	Conocer el peso y la talla del interno	Toma de peso y talla. Análisis	Bascula Metro
02 Agosto	7:30-10:00 am	Trabajo de plastilina	Estimular la creatividad	Elaboración de animales.	Plastilina Papel
03 Agosto	7:30-10:00 am	Trabajo manualidades	Desarrollar la motricidad fina	papirolepxia	Hojas Colores Carbón Lanas
04 Agosto	7:30-10:00 am	Juegos de calle	Fomentar la integración social por medio del juego	Ponchados Yermis	Pelotas Tapas Tiza
05 Agosto	9:00 – 11:00 am	Danzas	Educar el cuerpo por medio de movimientos en el dominio de espacio y tiempo	Calentamiento aeróbicos, coreografía de salsa.	Sonido Música

FECHA	HORA	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS
09 Agosto	7:30-10:00 am	Títeres	Estimular la creatividad	Realización de muñecos en papel	Papel Colores Lanas Pegante Tijeras
10 Agosto	7:30-10:00 am	Juegos predeportivos	Encaminar al interno a la actividad grupal	Baloncesto Juegos	Balones Pito
11 Agosto	7:30 – 11:00 am	Juegos predeportivos	Integrar al interno y mejorar la condición física	Torneo relámpago de baloncesto	Balones Pito
12 Agosto	9:00 – 11:00 am	Juegos de azar	Vincular a la población en la activa del juego	Varios juegos de Bingo	Bingo Tablero
16 Agosto	7:30 – 11:00 am	Juegos predeportivos	Desarrollar fundamentos de voleibol	Asimilación de la técnica de voleibol	balones malla
18 agosto	7:30 – 11:00 am	Principios y valores (INPEC)	Concienciar al interno sobre el principio de la confianza	Charla Juego sobre la actividad	Fotocopias
19 agosto	7:30 – 11:00 am	Acondicionamiento físico	Mejorar la condición física	Actividades de saltabilidad y resistencia.	Sogas Música Sonido
23 agosto	7:30 – 11:00 am	Futsala	Mejorar la condición física e integración grupal	Trabajo de técnica y aprendizaje	Balones Conos Pito
24 agosto	7:30 – 11:00 am	Juegos de mesa	Integración de la población adulta por medio del juego	Juego “ EL ZORRO”	Cartón Lápiz Fichas
25 agosto	7:30 – 11:00 am	Taller de humildad	Vivenciar el principio de humildad	Charla	Fotocopias
26 agosto	9:00-11:00 am	Inscripción campeonato de mini-tejo	Integrar a todas las personas del establecimiento	Inscripción por alojamientos Organización de los partidos	Hojas de inscripción
29 agosto	7:30 – 11:00 am	Convocatoria y reunión comité técnico	Dar a conocer el reglamento y desarrollo del campeonato	Realización de publicidad Reunión con capitanes de cada equipo	Cartulina Marcadores Temperas Pinceles Cinta
30 agosto	7:30 – 11:00 am	Torneo de mini-tejo	Participación activa de los diferentes grupos	Iniciación del torneo	Chanchas Tejos Mechas Hojas de estadística

31 agosto	7:30 – 11:00 am	Torneo de minitejo Aeróbicos	Participación activa de la actividad. Mejorar la condición física del interno	Seguimiento del torneo de minitejo.	Chanchas Tejos Mechas Hojas de estadística Música.
-----------	-----------------	---------------------------------	--	-------------------------------------	---

Conclusiones

- Sabiendo que la actividad física, la recreación y el deporte reafirman los valores éticos, establecen la armonía corporal, mejoran la condición física, brindan el encuentro consigo mismo y su entorno, construyen y mejoran las dimensiones humanas; se dio por conclusión que la mayoría de los internos se concientizó de la importancia de realizar algún tipo de actividad recreodeportiva en un tiempo determinado que lo mantuviese activo el establecimiento.
- Se realizó y analizó una encuesta, determinando el nivel de sedentarismo en que se encontraban los internos, así mismo esto ayudó al diseño de diferentes actividades lúdico deportivas que fueron ejecutadas con la mayoría los internos, teniendo en cuenta la planta física y espacios ofrecidos por la institución.
- Se colaboró en el proceso de resocialización de la mayoría de los internos, a través de la actividad física, siendo éste un medio constructor y mediador para el desarrollo de su integridad humana, permitiéndoles así un papel activo durante su condena y preparándolos a su nueva reintegración social.
- Se desarrollaron diversos procesos en el interno por medio de actividades físicas, recreativas, de relajación, manualidades, fortalecimiento personal, y demás recursos estratégicos que ayudaron a la adecuada utilización del tiempo libre.
- Los juegos autóctonos y de mesa, como minitejo, rana, parques, ajedrez, cartas, el juego del zorro, cucunubá, canicas y bingo activo, al igual que los predeportivos, tuvo gran aceptación por la mayoría de la población interna.

- Gracias a los eventos realizados como campeonatos de rana y minitejo se vincularon los internos con los administrativos y la guardia en general, dando como resultado una integración colectiva y positiva dentro de la institución; logrando una participación masiva y activa en todos los encuentros y creando la necesidad de la practica deportiva y recreativa al interno, dadas en el tiempo correspondiente de trabajo y desarrollo del proyecto en el establecimiento carcelario.

Influencia de la metodología de intervención terapéutica con ejercicios físicos para pacientes que padecen de enfermedad de Alzheimer, en mejora de su calidad de vida

Rosemary Miriam Cerna Ayala.

Clínica San José, I.E.0091 S.J.L, Perú, marypaz37@yahoo.es

Resumen

Esta investigación surge de la necesidad y las diferentes dificultades que tienen los pacientes con Alzheimer para la práctica de ejercicios físicos en su vida diaria, a partir de no contarse con una metodología que permita, tanto a especialistas como a la familia, orientarse en cómo realizar el ejercicio físico con este tipo de pacientes.

Basada en el diseño de una propuesta metodológica de ejercicios físicos para el proceso de intervención a pacientes con Alzheimer, la misma tiene sus antecedentes en los estudios realizados sobre este tema y en los fundamentos teóricos y metodológicos que se obtuvieron en la tesis de opción al grado de master. Permitirá a los especialistas y familiares contar con una guía para desarrollar actividades físicas con este tipo de paciente, lo que repercutirá positivamente en la mejora de su calidad de vida.

Al ubicarnos en el contexto peruano, podemos decir que el tratamiento físico que se aplica en algunos hospitales, no suplen todas las necesidades de los pacientes que padecen de esta enfermedad para brindarles una mejor calidad de vida. Así mismo, no se cuenta con una orientación adecuada al medio familiar y social, lo cual es de gran importancia por el nivel de ayuda que puede brindar la familia y la comunidad durante el tratamiento.

Teniendo estos argumentos como antecedentes y convencidos de la necesidad objetiva de resolver esta problemática, que afecta a 24 millones de personas en el mundo, y más de 100.000 personas mueren al año por esta enfermedad, siendo la cuarta causa de muerte después de las cardíacas, nos dimos la tarea de seguir investigando sobre la influencia de la metodología de intervención terapéutica con ejercicios físicos para pacientes que padecen de enfermedad de Alzheimer, en mejora de su calidad de vida, constituyendo este propósito el eje fundamental de nuestra investigación.

Introducción

Muchas son las personas de la Tercera Edad que han olvidado sus vidas y permanecen en un letargo semiconsciente, donde la infancia reaparece con arrugas.

Es el Alzheimer un mal que sufre un gran porcentaje de nuestros adultos de la Tercera Edad y en el que no sólo ellos se ven afectados en sus capacidades cognitivas y físicas, sino que también los que viven a su alrededor tienen que vivir las consecuencias de una enfermedad que, por ahora, no tiene cura, pero sí existen ciertas medidas preventivas que pueden retrasar el proceso o desacelerarlo.

Según J. Ruiz (2004), una persona con la enfermedad de Alzheimer, al principio tiene dificultad con la memoria reciente o inmediata, organizando citas complicadas o un calendario social, organizando un viaje para las vacaciones, o coordinando una fiesta con una cena de varios platos diferentes. Más adelante en la evolución de la enfermedad, puede haber problemas con la memoria a largo plazo, con el humor, la apatía, inquietud, y la ejecución anormal de movimientos (ejemplo: caminar de un lado a otro). Las personas afectadas tienen problemas usando los electrodomésticos primero, los complicados como el carro o la olla arrocera; luego, el teléfono; y eventualmente hasta los utensilios de la mesa.

En correspondencia con el libro *Demencia enfoque multidisciplinario* (1997), no todos los problemas de memoria llegan a ser demencia, ni todas las causas de demencia son la enfermedad de Alzheimer. Demencia significa que hay una pérdida de la memoria además de pérdida de por lo menos otro aspecto de cognición, como el pensamiento abstracto, personalidad, habilidad ejecutiva (de organización), y que esta pérdida interfiere con el funcionamiento. No se puede diagnosticar la demencia cuando alguien está enfermo, como por ejemplo con fiebre, infección, perturbación metabólica, etcétera.

La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de la demencia. Sin embargo, hay otras enfermedades que también pueden causar demencia como el infarto cerebral, el alcohol, la enfermedad de Parkinson u otras.

La enfermedad de Alzheimer es la causa del 60 por ciento de los casos de demencia. Al principio se manifiesta con olvidos frecuentes y dificultades en el habla. Si bien es un mal progresivo e irreversible aún no existe un tratamiento

que lo cure, el diagnóstico precoz y el conocimiento de los síntomas pueden aliviar la ansiedad de pacientes y familiares, además de propiciar un tratamiento adecuado que retarde las etapas avanzadas de la enfermedad.

La enfermedad de Alzheimer tiene componentes genéticos y ambientales. El componente genético es muy fuerte en las personas diagnosticadas con la enfermedad de Alzheimer entre la edad de 30 y 50 años. Sin embargo, estas personas son una minoría pequeña de toda la población de las personas que padece la enfermedad. La mayoría de las personas con la enfermedad de Alzheimer lo desarrollan entre los 60 y 80 años; y el componente genético a esta edad es mucho menos fuerte. Solo un 50 por ciento de los gemelos idénticos cuyos padres padecían Alzheimer, contraen la enfermedad.

La actividad física y mental, y el tratamiento de enfermedades como la hipertensión y la diabetes, influyen mucho en la postergación de los síntomas de Alzheimer.

Mantener un nivel alto de calidad de vida es esencial en el envejecimiento, porque además de posibilitar la ejecución de actividades diarias básicas como caminar, bailar, ir al mercado, hablar por teléfono, etcétera, constituye la base de una vida activa y sana. Las deficiencias en la parte cognitiva no solo limitan el alcance y tipo de actividades físicas de los ancianos, sino que terminan provocando una serie de trastornos emocionales que restringen aún más la actividad y tienen profundas consecuencias psicológicas.

Objetivos Generales

- 1.-Diseñar una metodología de intervención para favorecer al mantenimiento de la calidad de vida de pacientes con Alzheimer.
- 2.-Constatar a través de una experiencia práctica la efectividad del diseño metodológico a pacientes con Alzheimer en la primera etapa.

Objetivos Específicos

- 1- Estudiar los fundamentos teóricos que sustentan la influencia del ejercicio físico en la calidad de vida de pacientes con Alzheimer.
- 2- Caracterizar biopsicosocialmente a los pacientes con Alzheimer.
- 3- Definir la estructura y contenido de la propuesta metodológica para pacientes con Alzheimer.
- 4- Comprobar la efectividad de la propuesta metodológica de intervención para pacientes con Alzheimer en hospitales de la ciudad de Lima, Perú.

5- Someter a consulta de especialistas la aplicación de la metodología de intervención aplicados a pacientes con la enfermedad de Alzheimer.

Métodos y procedimientos

Métodos del nivel teórico

- Analítico–sintético: Este método nos permitió analizar la información estudiada y poder establecer criterios y emitir juicios que permitan conocer y comprender la naturaleza del problema.
- Inductivo–deductivo: Este método será utilizado para inferir el objetivo y sobre la base lógica de deducir y llegar a nuevas metas y recomendaciones.
- Histórico–lógico: Se utilizará la búsqueda de antecedentes bibliográficos del tema a investigar para reproducir en el plano teórico lo más importante del problema planteado.
- Modelación.

Métodos empíricos:

1.- Cuantitativos.

La medición. Posibilitó el valor numérico de la magnitud que se desea medir para comprobar como se comportan los parámetros evaluativos del paciente con Alzheimer. Escalas clínica, test de actitud física y escalas de actividades de la vida diaria. Se realizó una medición al inicio, una intermedia y otra final.

La observación: Permitted observar al paciente en su medio natural y brindar la posibilidad de conocer su comportamiento real, sus principales alteraciones motrices y, de esta forma, poder aplicar los ejercicios seleccionados, donde se utilizó el diario con el objetivo de llevar un control estricto de la conducta física de las personas con Alzheimer, posibilitando esto al especialista que aplica la rehabilitación conocer el grado de aceptación de la terapia por parte del paciente, es decir si se estanca, o mejora.

El cuasi experimento: Se utilizó un diseño de control mínimo, a través de un estudio de caso, para evaluar la conducta de pacientes con Alzheimer al principio y final de la investigación.

Consulta a especialistas: Se aplicó para recopilar información acerca del problema y el objeto de investigación. La encuesta se confeccionó de carácter

subjetivo, de manera que nos permitiera una mayor confiabilidad en la obtención de la información.

Cualitativo: A través del registro de acontecimiento permitirá ir conociendo y describiendo los acontecimientos en cada caso.

Investigación –Acción.

Muestra: 2137 casos de pacientes con Alzheimer en primera etapa

Universo: 240 mil posibles con Alzheimer

Población: Perú.

Novedad científica: La novedad científica del trabajo radica en el diseño e introducción de una metodología que, a partir de su carácter humanista e integrador, permite a través del ejercicio físico darle una mejor calidad de vida a los pacientes con Alzheimer.

Aporte teórico metodológico. Es la estructura de la metodología que permite desarrollar la atención integral para el tratamiento con pacientes con Alzheimer, como base teórica enriquecerá los modelos de intervención existentes a partir de las fortalezas del ejercicio físico terapéutico como vía para mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

Significación práctica. Se manifiesta con la aplicación y utilización de una metodología de intervención a pacientes con Alzheimer, como herramienta de trabajo para los rehabilitadores, profesionales de la cultura física terapéutica y familia que, a través del ejercicio físico, logran mantener la calidad de vida de estos pacientes.

Resultados

- Aporta una metodología de intervención para pacientes con Alzheimer.
- Esta investigación brindará soluciones prácticas y viables para las personas de la tercera edad que padecen la enfermedad de Alzheimer, retrasando así el proceso progresivo de este padecimiento y brindando mejorar la calidad de vida a los pacientes.

- El resultado final de la investigación demuestra que los pacientes con Alzheimer, en la primera etapa, pueden realizar actividades físicas retrasando así el desarrollo de esta enfermedad.
- Elevación de la autoestima.
- Disminución de estados emocionales negativos

Uso de la dígito puntura en la rehabilitación del dolor lumbar

Wilmer Gonzalo Pico Colcha

Centro Médico: Club de Leones, Ecuador

Mayda Losada Robaina

UCCF Manuel Fajardo, Cuba

Resumen

Las lumbalgias presentan en el mundo un grave problema de salud, debido a que afectan el 80% de la población mundial y tienen una gran incidencia en personas en edad productiva, lo que representa un alto costo económico.

Este trabajo está dirigido al tratamiento de este padecimiento por medio de un método alternativo terapéutico: La dígito puntura. Para la realización de este trabajo se realizó una amplia búsqueda bibliográfica y se realizó de forma práctica el tratamiento mediante la dígito puntura a diversos pacientes con dolor lumbar.

Con este tratamiento buscamos ofrecer a los pacientes que sufren de esta enfermedad otra alternativa de tratamiento para que logren mejorar su condición física y con ello ayudarles a mejorar su calidad de vida.

Las prácticas corporales y la salud de la población

Yara María de Carvalho

Universidade de São Paulo (USP), Brasil

yaramc@usp.br

Las prácticas corporales pueden ser modos potentes de influir en el proceso de salud-enfermedad, junto al cuidado y la atención en salud. Ellas amplían las posibilidades de encontrar, observar y movilizar las personas enfermas y saludables en el sentido de construir relaciones de vínculo, de co-responsabilidad, autónomas, innovadoras y socialmente inclusivas a fin de valorizar y optimizar el uso de los espacios públicos en la producción de la salud. Este trabajo es parte de lo que estamos desarrollando con la Educación Física junto al servicio público de salud, en el estado de São Paulo, Brasil. Estamos resignificando conceptos –salud, enfermedad, cuidado, actividad física, prácticas corporales– y modos de hacer, en lo que se refiere a la salud con las prácticas de cuidados con la intención de proponer acciones menos moralistas y más educativas.

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL DEPORTE
SAN CARLOS ESTADO COJEDES
VENEZUELA

**EXPERIENCIA VIVENCIAL DE LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS RECREATIVAS
QUE PROMUEVE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL DEPORTE
COMO UNA ALTERNATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE
TRABAJADORES Y ESTUDIANTES.**

TEMÁTICA: Actividad física recreativa, tiempo libre y calidad de vida

Autor: Prof. Bernal Yucselia

E-mail: urquia06@hotmail.com

Institución: Universidad Iberoamericana del Deporte

País: Venezuela

RESUMEN

El baile es una actividad física beneficiosa que desarrolla en el individuo un punto vista biopsicosocial según parámetros de la organización mundial de la salud. Es sabido que todas las culturas han practicado esta serie de actividades según su cultura a lo largo de los tiempos. Es por ello que la Universidad Iberoamericana del Deporte actualmente promueve gran variedad de actividades (Grupos de danzas folklóricas, Danzas modernas, selección de Gimnastradas UID, Bailoterapias, Taichi) en el que la música y el baile son los protagonistas de escenarios cargados de entusiasmo, dinamismo, y alegría, motores principales que garantizan contar con individuos repletos de vitalidad capaces de enfrentar el quehacer diario con una actitud sana y saludable. En este sentido, se busca transmitir la favorable experiencia que diariamente se evidencia en nuestra casa de estudios, en donde se promueven éstas actividades que conllevan al fortalecimiento la salud de sus estudiantes y trabajadores y de esta manera optar por una mejor calidad de vida.

Descriptores: Actividad física, baile, calidad de vida.

Aplicación del Método Pilates desde una perspectiva funcional como herramienta terapéutica en la rehabilitación de lesiones osteomusculares

Rubén Mora

Universidad Iberoamericana del Deporte, Venezuela

rubenmorac@hotmail.com

Resumen

A pesar de que la creación y difusión del Método Pilates no es de reciente data, representa, por sus características y fundamentos, una actividad digna de ser considerada entre las terapias físicas más efectivas y recomendadas en la actualidad, para el tratamiento y rehabilitación de pacientes con lesiones osteomusculares. Cada día más profesionales de la salud se suman y recomiendan la práctica de esta actividad, que ha logrado ganar miles de adeptos a nivel mundial, sin distinción de edad o sexo, por promover, a través de movimientos controlados, lentos y en su mayoría seguros para el paciente, la integración de las diferentes cadenas musculares, así como la corrección progresiva de la postura y una mejora sustancial de la propiocepción y la conciencia corporal. La presente ponencia tiene como objetivo general, proponer la incorporación del Método Pilates, desde una perspectiva funcional, al conjunto de herramientas terapéuticas utilizadas para la rehabilitación física de pacientes con lesiones osteomusculares, así como dar a conocer las bondades y beneficios de la aplicación del Método de Contrología (Pilates), no solo para pacientes con patologías, sino para un universo de personas que pueden verse beneficiadas con la práctica regular y sistemática de dicha actividad en los diferentes programas de actividad física para la salud a nivel comunitario y en los centros de salud y atención integral.

Descriptor: Rehabilitación, terapia, pilates, lesiones.

El método de Actividad Física Individualizada y Supervisada (AFIS) y su relación con los indicadores de la presión arterial en sujetos de la tercera edad con hipertensión

Pastor Enrique Vargas Escobar

Ministerio del Poder Popular para la Educación Superior, Universidad Iberoamericana del Deporte, República Bolivariana de Venezuela

raicesbarquisimeto@hotmail.com

Resumen

El presente estudio tiene como finalidad determinar el efecto que produce el Método de Actividad Física Individualizada y Supervisada (AFIS) en una población de individuos de la tercera edad en condición de hipertensos, este programa consiste en un diagnóstico de la presión arterial y la capacidad funcional en el sujeto, para luego irrumpir en una fase de ejecución, que consiste en la aplicación del método propiamente, seguidamente una fase de evaluación, basados en datos estadísticos de el desempeño de la persona. La naturaleza del presente estudio está concebido en la modalidad de una investigación de campo, con un diseño cuasiexperimental con pretest, tratamiento y postest, la muestra estaba conformada por dos grupos uno experimental compuesto por 2 hombres y 8 mujeres, igualmente otro control, distribuidos por 1 hombre y 9 mujeres, pertenecientes al club de abuelos Mi esperanza de Pueblo Nuevo, Municipio Iribarren del Estado Lara. Los estadísticos aplicados para la evaluación fue una T de Student para muestras relacionadas con una $p = 0.05$, los resultados obtenidos, mediante este cálculo fue el siguiente: se observa que la diferencia de medias para sístole y para diástole es significativa, ya que la significación bilateral $p < \alpha$, que corresponde a 0.05. Siendo así quedó demostrado, que el Método de Actividad Física Individualizada y Supervisada obtuvo un efecto positivo en cuanto a la disminución de los parámetros de presión arterial.

Descriptorios: actividad física, presión arterial, capacidad funcional, método de actividad física individualizado y supervisado, calidad de vida.

Desarrollo

En las dos últimas décadas, la planificación de las actividades físicas de carácter formal ha evolucionado a tal punto que los adelantos científicos y tecnológicos se han avocado al desarrollo y perfeccionamiento de ellas, con el propósito de influir directamente en mejorar la calidad y expectativas de vida del ciudadano contemporáneo. A pesar de ello, en lo que se refiere al aprovechamiento de la actividad física existe una contradicción en el accionar del ciudadano de las sociedades del mundo industrializado, ya que las personas utilizan más la comodidad que les brinda la tecnología del mencionado mundo, y no atendiendo las bondades y beneficios de la práctica regular de actividades físicas, lo que ha traído como consecuencia sociedades sedentarias, donde las rutinas diarias y las enfermedades crónicas, han hecho su asiento en los diferentes estratos sociales sin distinción de ningún índole.

Objetivo General

Determinar el efecto del Método de Actividad Física Individualizada y Supervisada (AFIS) y su relación con los indicadores de presión arterial, frecuencia cardíaca y capacidad funcional de los sujetos de la tercera edad hipertensos.

Metodología

En cuanto al tipo de investigación, el presente estudio está concebido en la modalidad de una investigación de campo, con un diseño cuasiexperimental con pretest, postest y grupos intactos. Así mismo, el diseño aplicado en este estudio está apegado, al modelo propiamente dicho de una investigación cuasiexperimental, donde el pretest y el postest, se realiza en un ambiente natural, con un grupo experimental y otro grupo de control, intactos ambos.

Tomado como uno de los diseños más ajustados para alcanzar los propósitos del presente estudio.

Protocolo del Diseño

Atendiendo al concepto de protocolo del diseño, como aquel que detalla cada uno de los pasos de orden técnico y la aplicación de las herramientas en el procedimiento investigativo, a continuación se procede a la descripción del protocolo empleado en el presente estudio.

Una vez constituida la muestra asumiendo la condición de grupos intactos y distribuidos según lo establecido en los conceptos de equilibrio y paridad, los criterios establecidos fueron los siguientes:

- Proporcionarle a los sujetos en estudio una orientación acerca de la importancia que tiene esta investigación, para mejorar los niveles de tensión arterial y la capacidad funcional, como también, el funcionamiento de los instrumentos de medición a utilizar.
- Posteriormente se les explico el protocolo del pretest a ambos grupos, que consistió primeramente, en medir la tensión arterial con el tensiómetro, colocando el brazalete en el brazo izquierdo de cada uno de los sujetos. El resultado de esta medición (sístole-diástole) fue vaciado en una matriz de doble entrada, igualmente, la frecuencia cardiaca en reposo fue medida con un pulsometro, el cual se colocó el transmisor en el pecho y el receptor en la muñeca de los sujetos, seguidamente se procedió a medir la capacidad funcional aplicando el test de 9 minutos.
- Procedimiento en el test de 9 minutos: Caminar la mayor distancia posible en 9 minutos en una superficie plana y tomar la frecuencia inmediatamente al finalizar la prueba empleando el pulsometro Polar. Con los datos recavados se hace posible determinar con muy bajo margen de error el consumo máximo de oxígeno (Vo_2 máx.) en cada uno de los sujetos objetos de estudio.

La importancia de la determinación del consumo máximo de oxígeno estuvo representada en su utilización como el punto de referencia en la estructuración

del plan de entrenamiento respondiendo así a un principio fisiológico y científico que sustenta a AFIS

El instrumento de medición utilizado en este protocolo fue el pulsometro Polar, el cual se programó y quedó establecido de la siguiente manera: un minuto de calentamiento, una vez finalizado, automáticamente suena una señal que indica que ha terminado ese periodo, luego se oye otra señal que indica que dio inicio a los 9 minutos correspondiente al test, finalizado este lapso, quedan programado 3 minutos, correspondiente estos, al periodo de recuperación del individuo.

La prueba denominada test de los 9 minutos, se realizó en una cancha de fútbol con una medida rectangular de 178 m. Utilizándose líneas transversales cada 10 m del recorrido para facilitar el trabajo de medición de distancia al momento de finalizar dicha prueba.

Una vez culminado el test se procedió a medir la presión arterial inmediatamente finalizado el ejercicio, igualmente se midió la cantidad de vueltas que el sujeto dio en 9 min. Los datos obtenidos se registraron en una matriz de doble entrada.

Igualmente es pertinente comentar que al final del tratamiento, lograron finalizar el estudio de un total de 20 personas, tanto en el grupo experimental, como el grupo control 14 personas, unos por motivos de salud y otros por estar indispuestos el día de la segunda evaluación, sin embargo, tienen registros, que pudieran ser tomados en cuenta para evaluar su desempeño.

En cuanto a la frecuencia cardiaca para medir se empleo el pulsometro Polar el cual tiene la bondad de registrar automáticamente los valores de frecuencia cardiaca, por tanto una vez, dado por finalizado la prueba, se procedió a vaciar los datos a la computadora portátil marca Dell Inspiron 4000, para analizar minuto a minuto el recorrido del sujeto, y así examinar minuciosamente con el software mencionado con anterioridad.

Población y Muestra

La población estuvo conformada por grupos intactos de sujetos, pertenecientes al Club de Abuelos Mi Esperanza, constituido por personas de la tercera edad con diagnóstico e hipertensión clínica, estos sujetos logran ser miembros del mencionado club previa evaluación de un equipo multidisciplinario adscritos al ambulatorio tipo II de Pueblo Nuevo.

Resultados

Cuadro N° 1. Presión Arterial Pretest Sístole-Diástole Grupo Experimental

Grupo Experimental	
Valores del Pretest Sístole-Diástole	
Sístole (mmHg)	Diástole (mmHg)
151	85
145	85
124	74
145	89
150	76
150	86
138	80
144	79

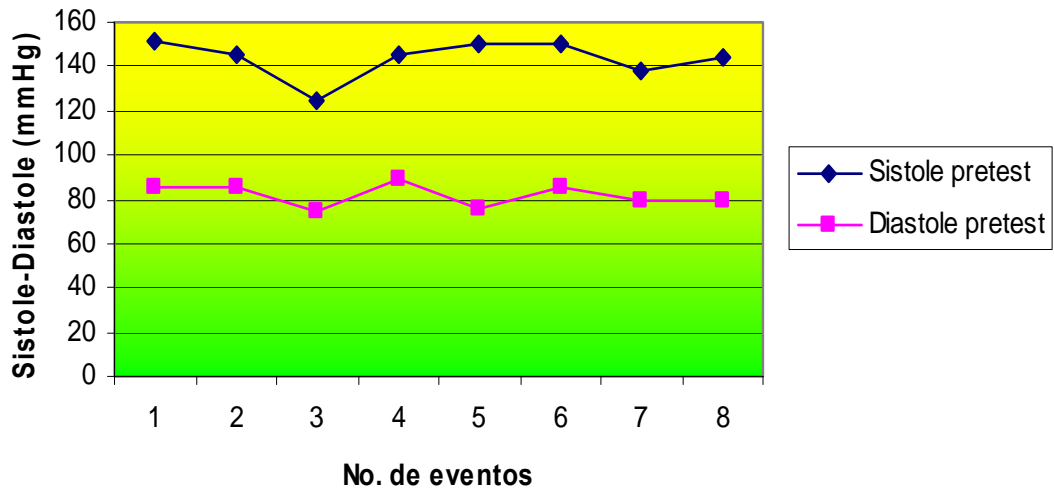


Gráfico N° 1. Presión Arterial Pretest Sístole-Diástole Grupo Experimental

Cuadro N° 2. Presión Arterial Pretest Sístole-Diástole Grupo Control

Grupo Control	
Valores del Pretest Sístole-Diástole	
Sístole (mmHg)	Diástole (mmHg)
146	86
157	81
121	80
131	88
128	73
126	81

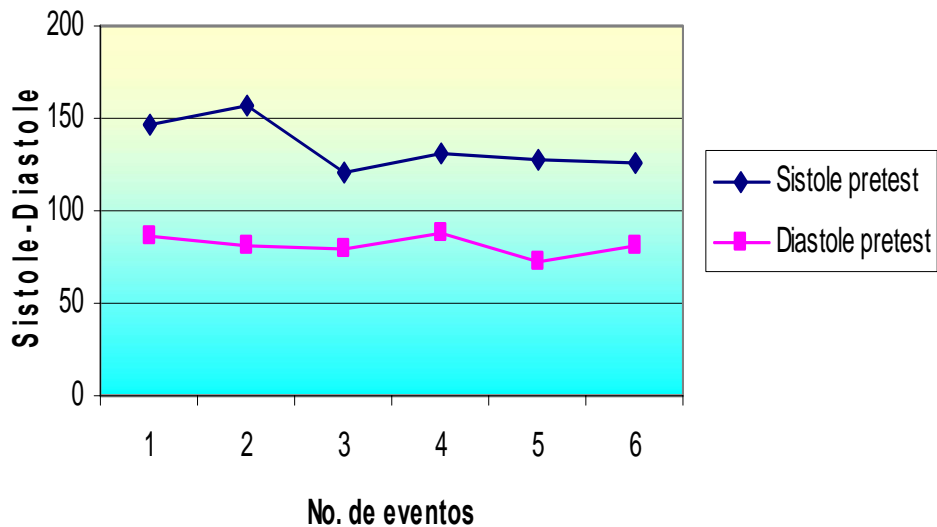


Gráfico N° 2. Presión Arterial Pretest Sístole-Diástole Grupo Control

Cuadro N° 3. Presión Arterial Postest Sístole-Diástole Grupo Experimental

Grupo Experimental	
Valores del Postest Sístole-Diástole	
Sístole (mmHg)	Diástole (mmHg)
132	74
125	77
107	60
120	77
127	64
134	80
127	70
129	70

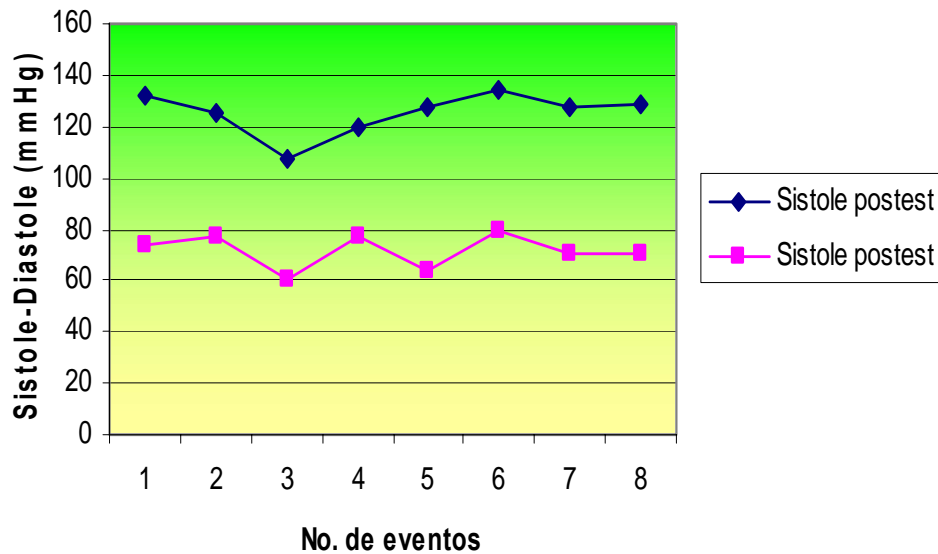


Gráfico N° 3. Presión Arterial Postest sístole-Diástole Grupo Experimental

Cuadro N° 4. Presión Arterial Postest Sístole-Diástole Grupo Control

Grupo Control	
Valores del Postest Sístole-Diastole	
Sístole (mmHg)	Diástole (mmHg)
146	87
161	77
115	76
132	71
118	69
130	75

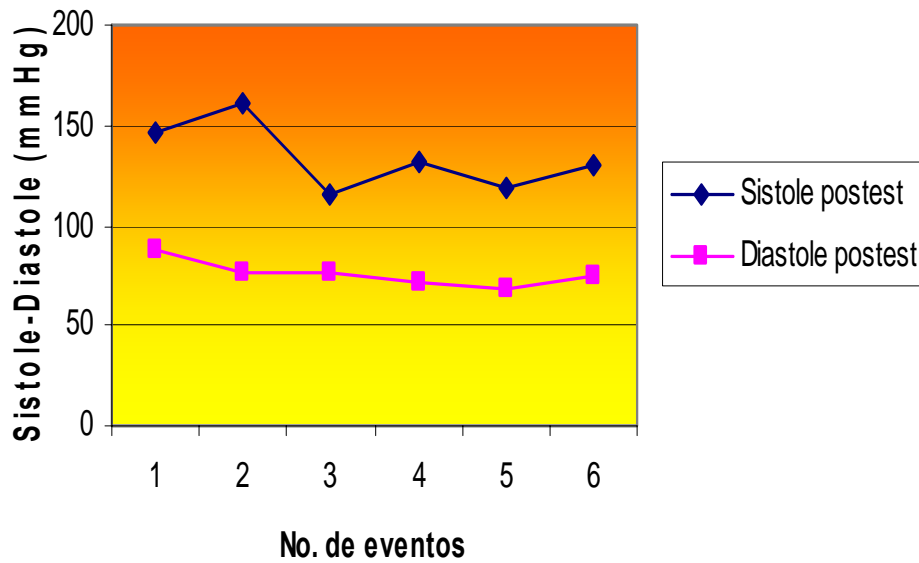


Gráfico N° 4. Presión Arterial Postest Sístole-Diástole Grupo Control

Cuadro N° 5. Presión Arterial Pretest-Postest Grupo Experimental

Grupo Experimental			
Pretest		Postest	
Sístole	Diástole	Sístole	Diástole
151	89	132	74
145	85	125	77
124	74	107	60
145	89	120	77
150	76	127	64
150	86	134	80
138	80	127	70
144	79	129	70

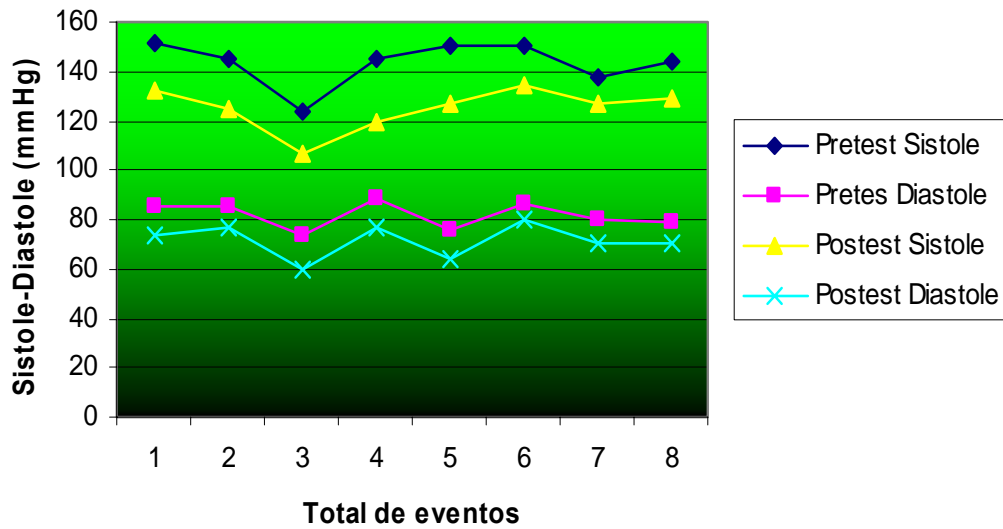


Gráfico N° 5. Presión Arterial Pretest-Postest Grupo Experimental

Conclusiones

Existe relación directa entre la variación de los valores de los indicadores de presión arterial en los sujetos de la tercera edad con hipertensión y el sometimiento al Método de Actividad Física Individualizada y Supervisada (AFIS).

Los sujetos de la tercera edad con hipertensión que se sujeten al Método de Actividad Física individualizada y supervisada (AFIS) notaran una incidencia en los indicadores de presión arterial

Aplicado el postest, al grupo experimental el cual fue sometido al método AFIS, en la presión arterial, se detectaron variaciones a tal punto que los valores disminuyeron significativamente, registrándose cifras de 125 mmHg para el sístole y 71 mmHg para el diástole respectivamente, que al compararlos con los valores iniciales de 151 mmHg, para sístole y 89 mmHg para diástole, evidencian, una baja de los niveles de presión arterial, alcanzando ubicarse en los parámetros aceptables de la Organización Mundial de la Salud.

Los sujetos que integraron el grupo control no mostraron variación significativa en los valores de los indicadores de la presión arterial entre los dos momentos del desarrollo del experimento además de permanecer fuera de los estándares. Los datos obtenidos fueron procesados, estadísticamente con una t de Student para muestras relacionadas, cuyos resultados fueron los siguientes:

Se observó que la diferencia de medias para el sístole y el diástole es significativa, ya que la significación bilateral, $p < \alpha$ que corresponde a 0.05. De esta manera, se rechaza la hipótesis nula, y por tanto se acepta la hipótesis alternativa.

Considerar previo estudios de mayor profundidad la disminución de la dosis de fármaco en aquellos pacientes con altos parámetros de tensión arterial, una vez normalizado sus valores, posterior al tratamiento con el método A.

Propuesta de Programa de Ejercicios Físico Terapéuticos para mujeres en etapa de climaterio

Lisset Haydeé Romero Sánchez

INDER, Ciudad de La Habana

Lissethrs@iscf.cu

Resumen

El climaterio como una etapa de la vida de la mujer, es un período de transformación que incluye lo espiritual, somático y social. En él, existe una fase de transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva de la mujer.

Debido a los trastornos físicos y psicológicos que aparecen en esta etapa y a la carencia de ofertas metodológicas de actividad física terapéutica específica que den respuesta a esta etapa de la vida, es que surge la necesidad de atender a este grupo etéreo a través del ejercicio físico y terapéutico. De ahí que la presente investigación tenga como objetivo diseñar una propuesta de Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos que mejore la condición física de las mujeres en etapa de climaterio.

Para esta investigación se utiliza un diseño descriptivo, no experimental, transversal, prospectivo de naturaleza cualitativa, con el empleo de métodos teóricos y empíricos. Para la evaluación de la propuesta de programa se tuvo en cuenta la consulta a especialistas que arrojó valoraciones positivas en relación al programa diseñado.

Como resultado asumo que en el Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos propuesto se articulan los elementos metodológicos que brindan las herramientas necesarias al profesional de Cultura Física para atender a la mujer climatérica, y así poder satisfacer sus propias expectativas. El mismo contempla ejercicios aerobios con música, estiramientos, ejercicios localizados, ejercicios con aparatos, caminata en la pista, ejercicios en step, respiratorios y de relajación, charlas educativas sobre nutrición y otros temas, dosificados por etapas.

Introducción

Durante un largo período de tiempo y en diferentes culturas, la etapa de climaterio y menopausia fue poco estudiada y también se llegó a subestimar tanto por las propias pacientes como por los profesionales de la medicina, solo porque la menopausia anuncie el fin de la fertilidad y la cercanía del envejecimiento sumiendo a la mujer en una fase de soledad y vergüenza por el mero hecho de no procrear, aspecto muy valorado en muchas partes del mundo. Sin embargo, con el desarrollo social alcanzado en las últimas décadas este enfoque ha cambiado y se ha logrado reivindicar a la mujer que llega a esta etapa con grandes perspectivas tanto en su desarrollo físico como en lo familiar, social, laboral e intelectual. Es por ello que ahora se aprecia el error que se cometía décadas atrás sobre el trato que debía recibir la mujer en esta etapa, pues aquí es donde muchas logran su punto más alto de éxito, tanto en su vida laboral profesional e intelectual como en su entorno familiar donde logra estabilizar una familia con normas y conductas acordes con los principios de nuestro país, y contrario a lo que se pensaba antes sexualmente logran sentirse a plenitud con su pareja.

Todas estas informaciones acerca de la mujer de edad mediana, como muchos autores llaman también a esta etapa (Lugones, 2006; Navarro, 2006), dan la medida de que una mujer mejor preparada e informada sobre el tema podrá enfrentar eficientemente este período y así con el trabajo de grupos interdisciplinarios en todo el país se logrará que las venideras generaciones tomen esta etapa como una más en sus vidas, no es que le resten importancia sino que la asuman de forma natural y no la vean como un período traumático, captando lo positivo que ocurre en ellas en aras de alcanzar y mejorar su *condición física*.

Es evidente que en este lapso existencial de la mujer se presentan una serie de cambios que van desde lo espiritual, mental y social hasta lo orgánico o somático teniendo que ver con lo que se conoce por calidad de vida, lo que puede indicar lograr una *condición física* óptima.

Entiéndase por Condición Física la suma de todas las cualidades motrices que repercuten sobre el rendimiento del individuo; de ella dependerá tener mayor habilidad para realizar un trabajo diario efectivo con el menor gasto energético posible sin causar fatigas ni lesiones.

El climaterio y la menopausia predisponen a la mujer a enfermedades cardiovasculares y alteraciones en su perfil lipídico, fenómenos que son atenuados con la práctica de ejercicios físicos diseñados con un sentido fisiológico que deben ser dosificados y controlados por un especialista en cultura física teniendo en cuenta las condiciones de cada mujer y los factores de riesgo presentes.

En el año 1991 como parte de la sociedad cubana de ginecología y obstetricia se crea el grupo de climaterio y menopausia, una de sus líneas principales es el abordaje del manejo multidisciplinario de este evento vital por ser la mujer un ser bio-psico-social; de ahí que deba estudiarse desde todos los puntos de vista para perfeccionar cada vez más el trabajo hacia la mujer de edad mediana.

Las tendencias actuales en el mundo y en nuestro país requieren de un profesional cada vez más capaz de dominar los avances científicos, técnicos y humanísticos; y en correspondencia con ello, adaptarse a las nuevas exigencias que enfrenta.

Por la importancia que reviste mejorar *la condición física* en la mujer sobre todo alrededor de los 40 años de edad para así en un futuro tener una longevidad satisfactoria, fue que surgió la inquietud de hacer más agradable y placentera la vida de la mujer en la etapa de climaterio, pues se sabe que por esta etapa pasamos todas las mujeres, no sólo la cubana sino todas a nivel mundial, incluso aquellas mujeres con otras costumbres e idiosincrasias. Si bien es cierto que todas no reflejen los mismos síntomas, unas tienen más trastornos que otras y la forma de manifestarlo es diferente. Es una etapa en la cual se les debe prestar atención y darles todo el apoyo que necesitan pues en corto tiempo ocurren cambios y transformaciones no muy agradables, apareciendo problemas de salud que antes no existían y problemas de índole psicológica que generan estrés, ansiedad, depresión, etcétera.

Situación problemática

Actualmente, nuestro país le concede una importancia primordial al tema de la mujer en la edad mediana en aras de aumentar, mejorar y cambiar sus estilos de vida, sobre todo alrededor de los 40 años de edad cuando es tan necesario que la mujer mantenga una buena *condición física*, pues es cuando comienzan a hacerse presentes los síntomas característicos del climaterio ligados a otras

enfermedades. No obstante, al investigar sobre el tema de climaterio, la autora constato que para estas edades dentro de las líneas de trabajo que tiene el INDER y en específico su departamento de “Promoción de Salud, solo existen orientaciones metodológicas específicas y no un programa como tal. Sin embargo, no ocurre de igual manera con los otros grupos de edades en la mujer, donde sí existen programas, tales como: programas de gimnasia básica para la mujer, para las embarazadas, para la mujer sana (promoción de salud), para la tercera edad o adulto mayor, de modo que, se pone de manifiesto un vacío metodológico, al no existir un programa para la mujer de edad mediana, por esto muchas veces ante la carencia de actividad física afín a su edad, acuden a realizar una actividad física basada en un programa para obesos con el fin de lograr una figura agradable o se involucran en la práctica de otros programas no acordes con sus necesidades, ante lo planteado nos preguntamos:

¿Requiere la mujer en climaterio por las complicaciones de salud a las cuales se enfrenta de un Programa de ejercicios físicos terapéuticos para mejorar su condición física?

Después de las revisiones pertinentes, la autora ha asumido que en estos momentos se hace muy necesario abordar de manera más general y metodológicamente esta problemática, máxime si se tiene en cuenta que dentro de los temas que afronta la asignatura de CFT no se profundiza con el nivel requerido en todo lo relacionado con la atención integral a este grupo etáreo. De ahí que, en la presente investigación se propone como problema científico el siguiente:

Problema científico

¿Como diseñar una propuesta de Programa de ejercicios físicos terapéuticos para mejorar la condición física de la mujer en etapa de climaterio?

Objetivo general

Diseñar una propuesta de Programa de ejercicios físicos terapéuticos para mejorar la *condición física* de la mujer en etapa de climaterio.

Objetivos específicos

1.- Analizar los antecedentes bibliográficos sobre los principales síntomas y características de la etapa, así como la influencia del ejercicio físico y sus beneficios en el mejoramiento de la condición física de la MEC.

2.-Seleccionar los ejercicios físicos terapéuticos que conformarán la propuesta de Programa.

3.- Diseñar la propuesta de Programa de Ejercicios Físicos Terapéuticos.

4.- Validar la propuesta por criterio de especialistas.

El **objeto de estudio** de esta investigación, es el climaterio en la mujer.

Por lo que el **campo de acción**, es el ejercicio físico terapéutico para el mejoramiento de la *condición física* en la MEC.

La **novedad científica** de la presente investigación consiste en que se presenta en el contexto de la Cultura Física Terapéutica, la propuesta de un Programa metodológico integral de ejercicios físicos terapéuticos para mejorar la condición física de la mujer en etapa de climaterio.

Aporte Metodológico: Consiste en la manera en que se articulan los elementos metodológicos del programa propuesto, que permite una atención con enfoque multi e interdisciplinario de las mujeres en esta etapa de la vida, propiciando una mejor condición física y un abordaje integral basado en el enfoque sistémico y en la concepción Socio- Histórico-Cultural, con una marcada esencia humanista.

El **impacto social** del presente trabajo está dado en la respuesta que da el Programa al atender una demanda social de la MEC y al propiciar las herramientas metodológicas necesarias al Licenciado en Cultura Física que le permitan planificar el Ejercicio Físico Terapéutico en función de mejorar la condición física de la mujer en esta etapa, lo cual se reflejará cuando el Programa pueda ser aplicado y extendido a las diferentes áreas donde exista una consulta de atención a la mujer en etapa de climaterio.

¿Qué ocurre en el órgano reproductor de la mujer de edad mediana?

En el envejecimiento de la mujer adulta a la mujer de la edad mediana se producen transformaciones en los ovarios lo que se hace evidente en el peso aspecto y tamaño de cada uno de ellos. que afectan su masa y su manifestación, provocando así pérdida de fuerza, resistencia, rapidez y coordinación de los movimientos, además de producirse pérdida de la flexibilidad. En el envejecimiento de las glándulas endocrinas debido a los distintos cambios en órganos y sistemas, el funcionamiento de las glándulas de secreción interna también sufren modificaciones con lo cual se alteran

procesos metabólicos de transporte, de síntesis y otros, que afectan las respuestas adaptativas del organismo ante el trabajo, la recuperación, etcétera. En la mujer se producen distintos cambios endocrinos entre los 45 y 55 años de edad que se presentan de forma diferenciada, de ahí que se plantee que ninguna mujer menopáusica es igual a otra.

La etapa perimenopáusica se caracteriza por perderse, en primer lugar, la luteinización y aunque no se ha suspendido la menstruación las mujeres suelen tener ciclos monofásicos y posterior a esto las menstruaciones van desapareciendo y apareciendo en algunos meses; es una etapa de no ovulación aunque existen folículos que maduran, por eso es que se ha acordado por los especialistas que la mujer debe esperar un período de 12 meses ininterrumpidos sin tener menstruaciones para poder afirmar que está en el periodo de la menopausia.

Los estrógenos que están disminuidos en la producción ovárica producen un incremento de la hormona folículo estimulante (FSH) y luteinizante (LH), que no tienen oposición y por otro lado, se continuará produciendo estrógenos extraováricos por las glándulas suprarrenales del tipo de la estrona, así como otra cantidad por desdoblamiento de los andrógenos en estradiol por la grasa del tejido subcutáneo. Normalmente esta declinación hormonal (descenso) es lenta y pueden transcurrir de 2 a 8 años en que las mujeres sientan los síntomas neurovegetativos sin presentar la ausencia de menstruación como tal. Los síntomas neurovegetativos no solo responden a un déficit de producción de estrógenos y a un incremento de la FSH y de LH sino también de la percepción y respuesta de cada mujer teniendo en cuenta la personalidad y el entorno socio – económico en que se encuentre. Uno de los síntomas que más aquejan a estas mujeres es el sofoco, que es un trastorno de la termorregulación central del hipotálamo pero por privación brusca o lenta. Cada sofoco va seguido de un pico de LH según Calaf y Roca y aumentos significativos de anostrendiona y cortisol (DHEA).

Según Navarro (2006), el climaterio es “el período de transición entre la fase reproductiva y la no reproductiva de la vida femenina y se divide en dos etapas:

1. Perimenopausia: desde que se inician los síntomas del climaterio (vasomotor, menstrual y genitourinario) hasta la menopausia.

2. Postmenopausia: Etapa que se extiende desde la menopausia hasta la tercera edad (59 años) y que se subdivide en una etapa temprana que se refiere a los 5 primeros años y una etapa tardía después de los 5 años.

La menopausia (del griego meno menstruación y pausia – detención o fin de la menstruación) puede ocurrir como término medio a la edad de 46 años.

En correspondencia con lo señalado por Navarro, D (2006) la autora de esta investigación asume que se conoce como "Menopausia natural" al cese definitivo de la menstruación de forma continua por 12 meses; constituyendo un evento normal en la vida de la mujer y que se produce como expresión de la pérdida de la capacidad reproductiva del ovario con disminución en la producción de estrógenos y progesterona.

Aquella que se produce de forma natural antes de los 40 años de edad es la llamada "Menopausia precoz."

La "Menopausia temprana" es la que ocurre entre los 40 y 45 años de edad y la "Menopausia artificial" sucede cuando las mujeres presentan ausencia de menstruación y síntomas climatéricos por un daño gonadal irreversible inducido por radio o quimioterapia o exéresis (extirpación) quirúrgica de los ovarios; a veces se le denomina menopausia quirúrgica.

Síntomas del climaterio

Los síntomas a corto plazo son: Las oleadas de calor, los sofocos, la ansiedad, el insomnio, la irritabilidad de carácter, las palpitaciones y la depresión. a mediano plazo, las alteraciones urinarias y los problemas sexuales en que casi siempre las mujeres plantean la resequedad vaginal, la coitalgia y la disminución de la libido, a largo plazo: se plantean los dolores articulares, osteoporosis, aumento de peso corporal, la hipertensión y existe un incremento en las cifras de infarto del miocardio en las mujeres de esta edad.

Según Martínez (2008), miembro de la sección de climaterio de la Sociedad Cubana de Obstetricia y Ginecología, la sexualidad se asocia a patrones culturales, sociales, a costumbres y tradiciones, y diría que mientras más preparación y conocimiento se atesoren, más capacidad se tendrá para el disfrute sexual a partir de la menopausia.

Actividad Física y Climaterio

El ejercicio físico es una actividad eficaz en mujeres en etapa de climaterio Produce un estado de bienestar psíquico Originando menores niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Después de haber hecho una revisión bibliográfica de los autores antes mencionados en esta investigación y realizado un razonamiento lógico unido a la experiencia práctica que tenemos en cuanto al ejercicio físico coincidimos en que de la etapa analizada por las diversas sintomatologías que comprende, no basta con un solo tipo de actividad física para solventar todos los problemas que conlleva, el tratamiento puede dividirse en dos grandes grupos de actividad física; el ejercicio físico (fuerza), destinado al aumento de masa muscular y ósea para tratar la sarcopenia y osteoporosis pero desde edades más tempranas y el ejercicio físico aeróbico, para tratar la hipertensión, obesidad, ansiedad y depresión que pueden ser enfermedades asociadas y síntomas presentes en la mujer con síndrome climatérico.

Para la autora un Programa de Ejercicios Físicos consiste en un diseño teórico bien fundamentado, correctamente estructurado con un enfoque sistémico donde el ejercicio debe estar planificado y dosificado para lograr los objetivos propuestos con una evaluación sistemática en cada una de sus etapas.

Metodología de la investigación

Diseño metodológico

Tipo de estudio: La presente investigación es un estudio Descriptivo, no experimental, transversal, prospectivo de naturaleza cualitativa constituido por tres etapas:

I Etapa de estudio y análisis previo.

II Etapa de elaboración de la propuesta.

III Etapa de validación empírica de la propuesta por criterios de especialistas.

Métodos de Investigación

Nivel teórico:

Análítico Sintético: Presente en toda la investigación pues del análisis realizado se le pudo dar respuesta a diversas interrogantes de este trabajo, es decir, descomponer el fenómeno y luego agruparlo y estudiarlo como un todo descubriendo sus relaciones y características; valorando además los aportes

más significativos de los autores consultados, resumiendo la información necesaria de todas las fuentes utilizadas médicas, psicológicas y pedagógicas dentro de la actividad física.

Histórico Lógico: Se utilizó en la precisión de los antecedentes de la temática investigada y en la elaboración del marco teórico conceptual lo que nos ayudó a conocer tendencias actuales y las etapas por las que ha transitado la mujer en su devenir histórico. Permitió realizar un amplio estudio de las fuentes bibliográficas, de autores nacionales y extranjeros en libros y otras fuentes y sistematizar con un orden lógico los antecedentes y evolución del tema abordado; sustentando los fundamentos teóricos de la estructura y organización del programa.

Sistémico Estructural: Se observa en la investigación mediante el programa, visto en forma de sistema donde intervienen la interrelación de ideas, conceptos y estrategias.

Nivel Empírico:

Técnica de Encuesta: Encuesta realizada para recoger las respuestas de la consulta de los especialistas.

Criterio de especialistas: Es la valoración del personal, con un nivel alto de experiencia en la especialidad, mediante el uso de una encuesta como instrumento.

Procedimiento estadístico:

La técnica estadística utilizada fue el cálculo porcentual.

Muestra: Consistió en 25 profesionales de la Cultura Física y de Salud Pública. De los cuales, 18 eran mujeres para un (72 %), y 7 hombres para un (28 %).

Desglosados en:

- 7 Médicos especialistas en obstetricia y ginecología.
- 3 Enfermeras de la consulta especializada de climaterio y menopausia.
- 5 DR.c de la Cultura Física.
- 10 MS.c de la Cultura Física.

I Etapa: De estudio y análisis previo

Esta etapa comprendió un:

- Estudio inicial de los lineamientos del INDER como órgano rector de la actividad física en el país.

- Análisis de los programas de promoción de salud del INDER, específicamente las orientaciones metodológicas para la mujer en climaterio y menopausia y otros programas para la mujer.

II Etapa: De elaboración de la propuesta

Esta etapa comprendió un:

- Estudio bibliográfico de los referentes teóricos especializados en el tema, para verificar su evolución histórica; así como las tendencias actuales.
- Diseño y elaboración del programa.

III Etapa de validación empírica de la propuesta por criterios de especialistas.

Esta etapa comprendió una:

- Validación de la propuesta por los especialistas.

Propuesta del programa de ejercicios físicos

Objetivo: Contribuir al logro de una mejor condición física, de las mujeres climatéricas en aras de hacer más placentera su vida.

Contenido del Programa

📌 Tipos de ejercicios:

- Calentamiento
- Desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Desarrollo de la fuerza muscular.
- Técnicas de relajación.

📌 **Distribución por Semanas.**

CONTENIDO	DISTRIBUCIÓN POR SEMANAS		3ra Etapa hasta la Menopausia
	1ra Etapa 1er Mes	2da Etapa 2do 3er 4to Mes	
Calentamiento	40 – 50 min/sem.	50 min/sem.	50 min/sem.
Desarrollo cap. Aeróbica	80 – 95 min/sem.	95 – 120 min/sem.	50 min/sem.

Desarrollo resist. Aeróbica	30 – 45 min/sem.	45 – 50 min/sem.	
Desarrollo fza. M. Aparatos	C/S. 40 min/sem.	40 - 50 – 50 min/sem.	50 min/sem.
Técnica de relajación	60 – 70 min/sem.	70 – 95 – 95 min/sem.	70 min/sem.
Pista Caminata		15 min/sem.	20 min/sem.
Charla Educativa	20 min/sem.	15 min/sem.	15 min/sem.
Ej. Kegel		15 min/sem.	15 min/sem.

■ Etapas del Programa

Etapa I de adaptación

- **Objetivo:** Transitar del estado sedentario, hacia una adaptación del organismo a la actividad física.

Datos generales:

- Duración: 1 mes.
- Frecuencia: 4 - 5 veces / semana.
- Intensidad: 50 a 60 % de la FC máx.
- Capacidades físicas a desarrollar: Resistencia general, coordinación y flexibilidad (amplitud articular).
- Duración de la sesión: 45 a 60 minutos.

Etapa II de intervención

- **Objetivo:** Lograr una mejor condición física para el mejoramiento de las diferentes capacidades.

■ Datos generales:

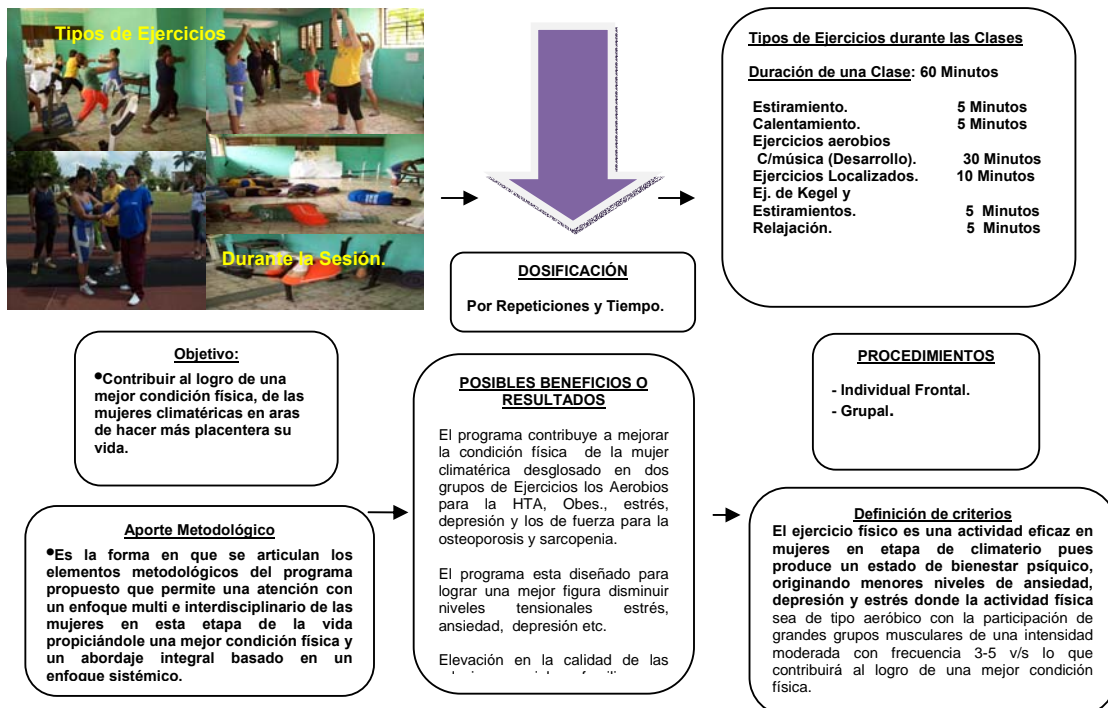
- Duración: 3 meses.

- Frecuencia: 5 - 6 veces / semana.
- Intensidad: 60 a 70 % de la FC máx.
- Capacidades físicas a desarrollar: Resistencia general, fuerza a la resistencia, coordinación y flexibilidad (amplitud articular).
- Duración de la sesión: 60 a 90 minutos.

Etapa III de mantenimiento

- **Objetivo**: Mantener la condición física alcanzada por la mujer en la etapa de intervención.
- **Datos generales**:
- Duración: 1 mes, pero su práctica sigue hasta que la mujer entre en la 3ra edad.
- Frecuencia: 3 - 4 veces / semana.
- Intensidad: 70 a 80 % de la FC máx.
- Capacidades físicas a desarrollar: Resistencia general, fuerza a la resistencia, coordinación y flexibilidad (amplitud articular).
- Duración de la sesión: 50 a 60 minutos.

PROPUESTA DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS



Esquema de la propuesta de programa de ejercicios físicos terapéuticos para la mujer en etapa de climaterio con su dosificación. Romero. L. H (2009).

Esquema confeccionado por la autora para esta investigación. (2009)

Fortalezas del Programa propuesto

- La propuesta de ejercicios va dirigida específicamente para las zonas de las mamas, útero y huesos, que a su vez repercuten en la piel, corazón y cerebro.
- El programa contiene ejercicios de Kegel, ejercicios con aparatos y peso, además de los de relajación.
- El programa resulta ameno por las diversas actividades que lo contemplan, donde el ejercicio aerobio con música por todos los beneficios que reporta tiene un papel fundamental.
- El programa es flexible, porque permite combinar las actividades y sustituirlas por otras afines a los objetivos propuestos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Encuesta a los Especialistas

Preguntas	Especialistas	%	Significación
1	25	100	***
2	25	100	***
4	25	100	***
5	25	100	***
6	23	92	***

 **Análisis de las Respuestas de los Especialistas**

Preguntas	Especialistas	%	Significación
7	25	100	***
8	25	100	***
9	25	100	***
10	25	100	***
11	20	80	***

 **Análisis de las Respuestas de los Especialistas**

Preguntas	P-2	Preguntas	P-3	Preguntas	P-10
Por estudios	60%	EDFG	32%	Etapas de perimenopausia	76%
Por trabajar con MEC	40%	Ej. Respiración	28%	Etapas de Postmenopausia	24%
		Ej. Relajación	28%		

Por medios de comunicación masiva	20%	Ej. Tai-chi	16%		
		Ej. Aerobios	88%		

Conclusiones

1. La revisión bibliográfica permitió fortalecer los criterios de la autora sobre los beneficios del ejercicio físico para mejorar la condición física de la MEC, así como, determinar cuales son los principales síntomas y características de la mujer en esta etapa.
2. Según el criterio de especialistas la propuesta de ejercicios físicos terapéuticos seleccionados por la autora para conformar el Programa para las MEC tributa a mejorar la condición física, correspondiéndose de este modo con el objetivo propuesto en la investigación.

Recomendaciones

1. Sugerir al Departamento de Cultura Física Terapéutica del ISCF continuar con esta línea de investigación para propiciar la aplicación y valoración del programa propuesto.
2. Proponer a las áreas de atención primaria de salud, la remisión hacia nuestras Áreas Terapéuticas de la Cultura Física de las MEC, que se atienden en la consulta de climaterio y menopausia de los diferentes municipios.

Bibliografía

1. Cepero Acosta, Jenny B. (2001): *Influencia del ejercicio físico en la etapa climatérica de la mujer* Trabajo de diploma.
2. Cuervo Pérez, C. (1986): "Preparación de Fuerza con pesas". Guía de estudio ISCF Manuel Fajardo.
3. Díaz Borges, E. (2000): Influencia de un programa educativo de ejercicio, dieta y sauna para pacientes obesos que asisten al ISCF. Trabajo de Diploma. ISCF Manuel Fajardo. Ciudad de La Habana.
4. Díaz de los Reyes, S. (2003): *Programa de Cultura Física Terapéutica Adaptado a la Disminución pondera*. Tesis de defensa de maestría en Cultura Física Terapéutica. ISCF Manuel Fajardo. La Habana.
5. Equipo de expertos Júpiter (1996): *Curso Básico de gimnasia Ejercicios de flexibilidad y fuerza Programa completo para mejorar la forma física y el rendimiento deportivo*. Editorial dve de Vecchi Barcelona.
6. Hernández González, R. (2002): *Evaluación de un programa de entrenamiento físico en pacientes obesos con infarto del miocardio*. Tesis de maestría en Cultura Física Terapéutico. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana.
7. Lugones Botell, M. (2006): *La salud de la mujer en el climaterio y la menopausia*. Ed Científico Técnica. La Habana.
8. Mazorra Zamora, R. (1984): *Actividad Física y Salud Editorial Científico Técnica*. La Habana.
9. Schultz, J. H. (1994): *Entrenamiento autógeno*. Editorial Científico-Médica. Barcelona.
11. Thierry Waymel Jacques Choque (2000): *250 Ejercicios de estiramiento y Tonificación muscular*. Editions Amphora Ed Paidotribo.

Programa de ejercicios físicos para la rehabilitación de pacientes con cáncer de mama

Alexis Rafael Macías Chávez. Profesor Auxiliar

Introducción

Con el decursar del tiempo, el acelerado desarrollo social, así como el de la ciencia y la técnica, han permitido la consolidación y auge en la aplicación de los ejercicios terapéuticos. En Cuba, a partir del triunfo de la Revolución, se da un salto cualitativo en todas las esferas de la sociedad, del cual no escapa el deporte, la educación física, la recreación, y los ejercicios físicos con fines terapéuticos, que conllevan a la creación de diferentes áreas con el objetivo de elevar el bienestar y la salud del pueblo.

Las áreas de Cultura Física Terapéutica son creadas en 1982 con la incorporación de programas para rehabilitar algunas afecciones y tienen gran aceptación en la población. A partir del 2004 se comenzó a desarrollar un programa de ampliación de estas instituciones en la comunidad para atender el creciente número de pacientes con diferentes patologías, entre las que resaltan las afecciones cardíacas, respiratorias, cerebros vasculares y las deformidades ortopédicas; cuyo tratamiento se basa en los programas nacionales existentes para su rehabilitación. Actualmente se está incrementando otra patología que en poco tiempo demandará una atención comunitaria y especializada desde éstas instituciones: el cáncer de mama.

Esta enfermedad, desde el siglo XVIII, es una de las principales causas de muerte, considerada por Albania L y Zulaica C (2003) como un importante problema de salud, representando la segunda causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados y en algunos en vías de desarrollo, incluyendo Cuba, precedido solamente por enfermedades cardiovasculares. Para Fonticiella BP y Col (2001) el cáncer de mama es uno de los de mayor magnitud, trascendencia y vulnerabilidad. Es mutilante por tener la mama un significado sexual, de maternidad, belleza y feminidad. Es visible, no como otros órganos y esto

conduce a una grave afectación psicológica de la paciente. Constituye la localización más frecuente de las neoplasias malignas de la mujer cubana, y en todo el mundo; representa la primera causa de muerte por cáncer en el sexo femenino en Cuba.

Actualmente constituye un tema priorizado por Salud y todas las instituciones que están involucradas en ésta atención, debido al impacto físico, psicológico y social que trae aparejado esta enfermedad no solo a la mujer, la familia, sino también en la sociedad. Además las pacientes que son mastectomizadas con una disección axilar, presentan limitación articular, pérdida de la fuerza, dolor y en muchos casos la aparición del linfedema.

Considerando las enfermedades posquirúrgicas que pueden padecer las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama, el impacto psicológico y social, así como las secuelas físicas producto de la pérdida de una de sus partes, el autor considera la atención a este tipo de pacientes como un nuevo reto para el licenciado de Cultura Física, basándose en la tendencia actual de la profilaxis y rehabilitación adaptada a la diversidad en las escuelas comunitarias y salas de rehabilitación de salud. Pues a pesar de que se conoce la repercusión psicológica, física y social del diagnóstico y especialmente la intervención quirúrgica en estas pacientes, hasta el momento las investigaciones realizadas no han precisado una propuesta de tratamiento en la que se combinen el aspecto médico, el apoyo de familiares, la preparación física de las pacientes antes de la cirugía y la intervención del Licenciado en Cultura Física, como elemento principal en la rehabilitación y parte del equipo multidisciplinario que demanda su atención.

En centros especializados como el CIMEQ para este tipo de pacientes, se entrevistó al doctor José Ángel, jefe del departamento de rehabilitación, el cual refiere que se han atendido casos con estas características; pero no existe un protocolo o programa para la rehabilitación, debido a que la estancia en el hospital de las pacientes es transitoria. El doctor Alexis Cantero Ronquillo, especialista en oncología, miembro de la Asociación Nacional de Oncología y

coordinador del grupo de Mastectomizadas “Alas por la vida”, también comparte la opinión anterior.

Además la revisión, análisis y valoración de documentos, programas, entrevistas informales a profesores de las escuelas comunitarias, trabajadores de salud y el intercambio con directivos de los dos organismos a nivel municipal y provincial, permitieron determinar que el programa del año 1994 “Mastectomizadas y su Rehabilitación”, presenta insuficiencias que impiden la correcta aplicación por parte del licenciado en Cultura Física en el proceso de rehabilitación de las pacientes diagnosticadas con cáncer de mama y desde el punto de vista metodológico no contempla:

- La forma de trabajo individual y en grupo de las pacientes; carece de una estructura lógica para la aplicación de los ejercicios físicos de acuerdo a las características de las etapas por las que transitan en su proceso de enfermedad; no se proponen actividades complementarias que propicien de forma indirecta los beneficios en la esfera psicosocial y no ofrece indicaciones metodológicas.

Los aspectos relacionados con anterioridad permiten señalar que el programa analizado carece de una estructura lógica y entendible; sin embargo, al no existir en la actualidad otra propuesta, el mismo puede ser aplicado en su generalidad por profesores habilitados que necesitan de los conocimientos y experiencia necesaria para el trabajo con este grupo poblacional que aumenta progresivamente. A esto se añade la situación de que el cáncer de mama es una patología que presenta características y limitaciones propias de la enfermedad, por lo cual puede pensarse que los especialistas que hoy se desempeñan en las escuelas comunitarias necesitan un programa actualizado de ejercicios físicos en correspondencia con las etapas por las que transitan las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama para su rehabilitación, convirtiéndose esta situación en un impedimento para la atención de estas pacientes.

Situación problemática: lo anteriormente expuesto revela la contradicción que se manifiesta entre las necesidades de una atención integral a las pacientes con

cáncer de mama y la carencia de un programa actualizado, desde la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, para su rehabilitación, es que se plantea el siguiente problema de investigación:

- ¿Cómo favorecer la rehabilitación de pacientes con cáncer de mama, a través de la Cultura Física Terapéutica?

El **objetivo general**: Diseñar un programa de ejercicios físicos, con carácter integrador que, desde Cultura Física Terapéutica, facilite la rehabilitación de pacientes con cáncer de mama y la adquisición en ellas de una cultura profiláctica y terapéutica con relación a su enfermedad.

Actualidad

El tema tratado constituye una línea priorizada en el ámbito de las investigaciones del Instituto Nacional del Cáncer, aborda uno de los hechos más significativos de la sociedad actual y que adquirirá mayores dimensiones en los próximos años: el problema del cáncer y en particular, la atención a pacientes diagnosticadas con cáncer de mama y el desarrollo de programas que favorezcan sus oportunidades de realización personal y bienestar físico, psicológico y social. El Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) y la Dirección Nacional de las Áreas Terapéuticas y Salud se insertan a la política social del estado cubano dirigida a la atención de este importante sector poblacional.

La novedad científica del trabajo radica en el carácter integrador del programa de Cultura Física Terapéutica para garantizar la rehabilitación que demanda este tipo de enfermedad.

La contribución a la teoría está dada, principalmente, por la concepción del programa de rehabilitación para pacientes con cáncer de mama.

La significación práctica se evidencia en el impacto social del programa propuesto para la rehabilitación de pacientes con cáncer de mama, revelado en esta investigación en la etapa de experimentación.

El programa que se propone está elaborado para la rehabilitación física de las pacientes con cáncer de mama, sustentado en las nuevas concepciones de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica teniendo en cuenta una perspectiva de

flexibilidad, funcionalidad y de integración de algunas ciencias que le proporcionen científicidad al proceso de rehabilitación, de manera que facilite las condiciones y los medios para que todas las mujeres con cáncer de mama adquieran conocimientos sobre prevención, rehabilitación y mantenimiento de sus capacidades físicas en su proceso salud-enfermedad y en su vida social a pesar de sus limitaciones.

En la actualidad los Licenciados en Cultura Física que trabajan en las escuelas comunitarias tienen la responsabilidad de dar respuesta a la cantidad de pacientes con cáncer de mama, que buscan alternativas de tratamientos para mejorar su estado físico, lo cual implica que estos recursos humanos adquieran la preparación necesaria para actuar en correspondencia con las particularidades del tratamiento de la patología que nos ocupa. Se requiere, además, de profesionales con excelentes condiciones ético-morales y competencias profesionales –psicopedagógicas, físicas, científico-investigativas, de trabajo en grupo– con una visión integral, crítico reflexiva y transformadora de los procesos y actividades de la Cultura Física en la rehabilitación física de las pacientes con cáncer de mama y con sólidos conocimientos y habilidades pedagógicas profesionales.

Atendiendo a estos elementos y a la complejidad de la patología en cuestión, se propone un programa que reúna aspectos necesarios para la rehabilitación física que requieren estas pacientes y que ellas mismas puedan conocer su estructura y función en cada etapa que se propone. Se recomienda que la aplicación del mismo por el licenciado en Cultura Física, esté unida a la del médico, psicólogo y el sociólogo como integrantes del equipo multidisciplinario para la atención a las enfermas, logrando así incidir en las líneas fundamentales para la rehabilitación de pacientes con cáncer.

Al plantearse en la investigación “la rehabilitación desde la Cultura Física Terapéutica” se hace referencia a un programa que incluye ejercicios físicos para recuperar la pérdida de la movilidad articular y la capacidad funcional del hombro comprometido con la operación, los que serán aprendidos por las pacientes con anterioridad, otros en función de mantener en buen estado el

organismo, el masaje para el alivio del dolor y una serie de actividades complementarias (juegos de mesa, excursiones, visitas a lugares recreativos, culturales e históricos), que proporcionen información, educación y los medios necesarios para desarrollar una cultura que les permita afrontar los cambios que se producen durante el proceso de salud-enfermedad.

El programa tiene un carácter profiláctico, terapéutico, rehabilitador, educativo e integrador.



Figura 1. Concepción del Programa.

Profiláctico- terapéutico-rehabilitador. En tanto se dirige al mejoramiento de los síntomas físicos que se manifiestan con la enfermedad, lo que previene las secuelas físicas de la operación y por ende, otras enfermedades posquirúrgicas. Este progreso, debe repercutir en su bienestar físico, psicológico y social de las pacientes con cáncer de mama.

Educativo. En tanto la paciente debe ser un ente activo en su rehabilitación, de modo que la influencia del programa tenga no solo alcances físicos e higiénicos; sino, también, sociopsicológicos, donde se integre la familia, amigos, compañeros de trabajo, todo el que tenga relación con la paciente en función de la adquisición de una cultura profiláctica y terapéutica en las

pacientes; la educación de las pacientes se favorecerá a partir del aprendizaje de forma consciente de la necesidad, utilidad y los procedimientos de los ejercicios físicos a realizar, a través de acciones didácticas en aras de atenuar las secuelas de esta enfermedad y de su tratamiento quirúrgico. Este proceso debe empezar a partir que se diagnostica la enfermedad, es decir ante que las afectadas se enfrenten al proceso quirúrgico, lo cual, el conocimiento que adquieran las preparará para enfrentar por sí solas la rehabilitación.

Integrador. A diferencia de los programas de ejercicios con carácter clínico-rehabilitador, donde solo se prescriben ejercicios físicos, en la propuesta de este programa, se consideran otras actividades programadas en la cuarta etapa en dependencia de la características y posibilidades de los grupos formados en cada localidad que contribuyen a la socialización del trabajo que se realiza con estas pacientes, influyendo en su bienestar socio-psicológico. Además está conceptualizado como integrador porque en su diseño tienen en cuenta un conjunto de aspectos que involucra a especialistas, que desde su ciencia, deben intervenir durante atención y rehabilitación de estas pacientes, cuestión que le confiere a este proceso un mayor carácter científico.

En la medida que se integre al resultado médico, psicológico y social, el trabajo para lograr el bienestar físico de las pacientes con cáncer de mama se estará contribuyendo a lograr una atención integral a éstas desde la Cultura Física Terapéutica, disciplina que se cuenta con los métodos de enseñanza adecuados para transmitir las alternativas para la adopción de una postura positiva ante el proceso salud-enfermedad.

Todo lo hasta aquí descrito, permite concebir un enfoque general de la propuesta de programa, a partir de considerar que el proceso de rehabilitación física prepara a las pacientes para la vida, que actúa como elemento motivador, en busca de una comprensión de la rehabilitación por parte de estas, no solo en sus aspectos fisiológicos; sino también para lograr su bienestar psicosocial y su más completa incorporación a la sociedad, con el menor de limitaciones posibles.

Conclusiones

1. Los estudios realizados acerca del estado de la rehabilitación a pacientes con cáncer de mama a nivel nacional e internacional y de los antecedentes de programas de rehabilitación, permitieron detectar coincidencias en las opiniones de diferentes autores e instituciones, acerca de los beneficios de los ejercicios físicos en la rehabilitación a este grupo poblacional; así mismo, acerca de la pertinencia de la inclusión de los ejercicios posquirúrgicos, aerobios y la natación terapéutica dentro de los programas de ejercicios físicos para pacientes con esta enfermedad.
2. Todas las organizaciones internacionales y los autores consultados, ofrecen recomendaciones metodológicas, controles, indicaciones higiénicas sobre el estado de las pacientes; sin embargo, acerca de un trabajo progresivo y sistemático, en dependencia de las etapas por las que transitan a partir de un diagnóstico de cáncer de mama, no se han encontrado referencia en la bibliografía consultada.
3. Los programas analizados, manifiestan la rehabilitación física posquirúrgica y psicosocial, pero carecen de una metodología específica para las pacientes que no conocen la actividad física que deben realizar, no definiéndose métodos, formas y procedimientos para aplicarla en esta población.
4. Se implementó el programa propuesto en cinco municipios de la provincia Granma. Los resultados obtenidos en las pruebas realizadas, las opiniones del personal médico y psicológico participantes en la implementación, las impresiones de los pacientes alumnos y familiares; así como la propia vivencia del investigador en este proceso, aportan suficientes evidencias para plantear que las preguntas científicas declaradas en esta investigación, son válidas en las condiciones en que fue implementado el programa, pudiendo este ser generalizado a partir de los correspondientes diagnósticos en otros municipios, ciudades, provincias o países.
5. El programa propuesto tiene un carácter profiláctico, terapéutico, rehabilitador, educativo e integrador, en tanto se dirige a la recuperación de las

secuelas físicas de la operación y al mejoramiento del organismo en general, reduciendo la posibilidad de aparición de enfermedades posquirúrgicas y de estados psicológicos negativos; así mismo, se prescriben otras actividades físico-recreativas que contribuyen a la socialización del trabajo con las pacientes, influyendo en su bienestar sociopsicológico.

6. Se logró el objetivo general de la investigación mediante el diseño de un programa de rehabilitación para pacientes con cáncer de mama, desde un sustento teórico que concibe la rehabilitación con un carácter integral, lo que se traduce en la adquisición de una cultura preventiva y terapéutica en estas pacientes, no solo en sus aspectos fisiológicos sino también para lograr su bienestar psicosocial y su más completa incorporación a la sociedad. La concreción del programa es un aporte práctico, mientras que su concepción es, en esta investigación, la contribución a la teoría.

Recomendaciones

Después de analizar los resultados obtenidos en el proceso de la investigación, las conclusiones como consecuencia de estos y las limitaciones propias de este proceso, se proponen las siguientes recomendaciones:

1. Promover, a través de estudios multidisciplinarios, la atención a pacientes con un carácter integral, como una propuesta que puede consolidar los enfoques más actuales de este objeto de estudio en diferentes patologías, hacia una teoría más acabada.
2. Realizar los estudios pertinentes que posibiliten la profundización en la teoría y la práctica, de la utilización de actividades físicas en la rehabilitación del linfedema posmastectomía y de las técnicas de relajación en la esfera emocional.
3. Diseñar una estrategia de introducción y generalización del resultado científico obtenido en esta investigación, a nivel nacional, que contemple entre otras acciones, las siguientes:

- Proponer a la dirección Provincial y Nacional de Salud Pública la posibilidad de incluir el programa de ejercicios físicos propuesto, en la red de salas de rehabilitación de la provincia y nación.
- Proponer a la dirección Provincial y Nacional del INDER, la inclusión del programa de ejercicios físicos propuesto, en la red de escuelas comunitarias y áreas terapéuticas de nuestro país.
- Capacitar a los rehabilitadores físicos que laboran en los diferentes centros y áreas donde se atiendan pacientes con cáncer de mama, para la aplicación del programa propuesto.
- Divulgar los resultados obtenidos en esta investigación, a través de diferentes vías de la comunicación social, para que sea conocido por las personas que padecen esta enfermedad y otras que estén interesadas.
- Proponer a las facultades de Cultura Física y de Ciencias Médicas del país, incluir el programa propuesto, como contenido obligatorio u opcional de los planes de estudio para la formación de los futuros especialistas en Rehabilitación Física, tanto a nivel de pregrado como en el postgrado.

Bibliografía

1. Águila Soto, C. (2001): *El control de la intensidad del esfuerzo como parámetro de salud en las actividades físicas*. Jornadas sobre Actividad Física y Salud. Almería, 22-24 de noviembre.
2. Airasca, Daniel (2002): "Actividad Física y Salud". *Publice Standard*. <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-salud.html>. Consultado 14/08/2002.
3. Alonso A. A., Cairo V. E., Rojas M. R., (2007): *Psicodiagnóstico*. Editorial Félix Varela. La Habana.
4. Álvarez, Sintés (2001): *Temas de Medicina General Integral*. Tomo I y II. Editorial Ciencias Médicas. La Habana.
5. Álvarez, Zayas. Carlos M. (1988): *Fundamentos teóricos de la dirección del proceso del profesional de perfil amplio*. Universidad Central de Las Villas.
6. _____ (1988): *El objeto de estudio de la didáctica y los objetivos de la enseñanza*. Ministerio de Educación Superior, La Habana.
7. _____ (1989): *Fundamentos teórico de la dirección del proceso docente – educativo en la educación superior cubana*, Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias. La Habana.
8. _____ (1999): *La escuela en la vida*. Ministerio de Educación Superior, material mimeografiado. MES, La Habana.
9. Ander Egg, Ezequiel (1995): *Un puente entre la escuela y la vida*. Editorial Magisterio del Río de la Plata. Buenos Aires.
10. Ministerio de Salud Pública (2004): *Anuario Estadístico de Salud*.
11. American College of Sports Medicine (1995): *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: Williams & Wilkins.
12. _____ (2000): *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: Williams & Wilkins.
13. _____ (1998): "The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Muscular

Fitness and Flexibility in Healthy Adults". *Med. Sci. Sports. Exerc.* Vol. 30, Num. 6: 975-991.

Propuesta de un Sistema de Acciones para la detección y prevención de las deformidades posturales, insertadas en el proceso enseñanza-aprendizaje para la escuela primaria “Marcos Martí Rodríguez” de la provincia Santiago de Cuba

Frenkel Guisado Bourzac

FACULTAD CULTURA FÍSICA, SANTIAGO DE CUBA

Juan Carlos Reyes Díaz

FACULTAD CULTURA FÍSICA, SANTIAGO DE CUBA

Juan Carlos Revé Carrión

FACULTAD CULTURA FÍSICA, SANTIAGO DE CUBA

RESUMEN

Los problemas más frecuentes que enfrenta el escolar en su desarrollo físico son los relacionados con la columna. Si estos problemas son tratados en esta etapa de la vida, se evitarán muchas dificultades en la edad adulta tales como: lumbago, ciática, discopatías y otros que, además de la salud interfieren con la capacidad funcional y laboral. La Escuela Primaria “Marcos Martí Rodríguez” #94, no escapa a este problema, partiendo de los datos recopilados de los diversos métodos empleados tanto **Teóricos, Empíricos y Matemáticos**; con el fin de detectar cuales son las deficiencias del proceso enseñanza – aprendizaje puesto que existe una alta tendencia de deformidades posturales en estas edades. En la investigación se busca perfeccionar el trabajo de los docentes para evitar estas deformidades posturales a sus estudiantes, para ello se elaboró un Sistema de acciones para detectar y prevenir dichas deformidades, este sistema parte de las conclusiones: 1) Los profesores no poseen un nivel adecuado de conocimientos acerca de las deformidades posturales. 2) El 70% de los estudiantes adoptan posturas incorrectas en las aulas y estas no son corregidas por los docentes. 3) En el programa de Educación Física actual no existe ninguna unidad estructura para la atención a las deformidades, así como otros factores. Por lo tanto, recomendamos la aplicación del Sistema de acciones diseñado en esta investigación, para así detectar y prevenir las deformidades posturales a edades tempranas por parte de los docentes y

familiares, que sería una poderosa herramienta para erradicar esta problemática en el centro educativo y hogar.

INTRODUCCIÓN

Las alteraciones de la postura, además de un considerable defecto estético, frecuentemente ocasionan desarreglos en la actividad de órganos internos, afectándose la excursión de la caja torácica y el diafragma, se reduce la capacidad vital de los pulmones y disminuyen las oscilaciones de la presión intratorácica, estas variaciones se reflejan de manera desfavorable en la actividad de los sistemas cardiovascular y respiratorio influyendo y disminuyendo las posibilidades de adaptación del organismo, los músculos se debilitan o contractura por lo que su capacidad de trabajo disminuye. Cuando se está en etapas tempranas de la vida, dígase niñez (en cierto grado extensible a la adolescencia) las tareas cotidianas referidas a la escuela o la casa imponen condicionantes como pueden ser: llevar una mochila pesada, trasladar pesos importantes frecuentemente y con carácter sistemático, en sentarse mal tanto en la clase como en el hogar, un calzado no apropiado, entre otras actividades, estas pueden ser los causantes externos de propensión a deformidades posturales; razón por lo cual se plantea que es ese rango de edades comprendido hasta la adolescencia donde se evidencian la mayor cantidad de problemas posturales en condiciones de ser tratados.

Los problemas más frecuentes que enfrenta el escolar en su desarrollo físico por lo general son los relacionados con la columna. Si estos problemas son tratados en esta etapa de la vida, se evitarán muchas dificultades en la edad adulta tales como lumbago, ciática, discopatías y otros que, además de la salud interfieren con la capacidad funcional y laboral. En la provincia Santiago de Cuba, como en el resto de las provincias del país, la educación integral del individuo está compuesta por varias facetas, una de ella es el proceso enseñanza–aprendizaje que abarca los ciclos I y II de la educación inicial. A nuestro juicio esta etapa es la más importante en la vida del hombre y la mujer, puesto que en la misma se desarrolla y aprende en un 90% todo lo referente a su estado fisiológico e intelectual. A estas edades es más fácil corregir las deformidades posturales, puesto que su sistema neuro-osteo-mio-articular aun está en etapa de desarrollado y se puede educar con mayor facilidad.

PROBLEMA CIENTÍFICO: ¿Cómo perfeccionar el trabajo que realizan los docentes

y familiares para evitar las deformidades posturales en los estudiantes de la Escuela Primaria # 94 “Marcos Martí Rodríguez”?

OBJETIVO GENERAL: Proponer un Sistema de Acciones para la detección y prevención de las deformidades posturales en el marco del proceso enseñanza–aprendizaje, en una muestra de los escolares de la Escuela Primaria #94 “Marcos Martí Rodríguez” **IDEA A DEFENDER:** Si se crea un Sistema de Acciones, para la detección y prevención de las deformidades posturales en el marco del proceso enseñanza–aprendizaje, se logrará aportar una herramienta que una vez aplicada favorecerá la mejora de la postura corporal en los escolares de la Escuela Primaria “Marcos Martí Rodríguez” La higiene postural es “El conjunto de medidas y normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcto de hábitos posturales que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de actitudes posturales adquiridas previamente de manera incorrecta”¹. Las desviaciones posturales pueden tener su origen en deformidades propias de la columna vertebral, o en defectos que aparezcan en las extremidades inferiores.

DESARROLLO

LOS DEFECTOS POSTURALES

La mala postura es un desequilibrio del sistema músculo – esquelético que produce un mayor gasto de energía del cuerpo, ya sea cuando éste se encuentra en actividad o en reposo, provocando cansancio y/o dolor. Las personas al tratar de restablecer el equilibrio de sus cuerpos, adoptan nuevas posiciones, ocasionando mayores deformidades, en vez de apaciguar los efectos de una mala postura. Estas deformidades pueden ser incapacitantes desde el punto de vista estético y de orden funcional. Para prevenir problemas de la columna vertebral la indicación más importante es la adopción de hábitos posturales correctos.

Vista en plano sagital, pueden describirse las siguientes malformaciones:

- Espalda Plana
- Espalda Cifótica
- Espalda Lordótica

¹ Martín F. (2003): *Formación al profesorado sobre higiene postural en la etapa escolar*. V Congreso Internacional de “Educación y Sociedad”

➤ Espalda Cifo-Lordótica

Vista en plano frontal posterior se observa:

La *Escoliosis*: Es otra de las deformaciones de la columna con mayor recurrencia y se caracteriza por la desviación lateral de la línea vertical de la columna vertebral. Se puede sospechar de una escoliosis cuando uno de los hombros parece estar más alto que el otro o la pelvis parece estar inclinada, sin embargo, las personas sin entrenamiento generalmente no pueden notar la curvatura.

Existen tres causas generales de escoliosis:

- Escoliosis congénita debido a un problema en la formación de las vértebras o costillas fusionadas durante el desarrollo prenatal.
- Escoliosis neuromuscular causada por problemas tales como control muscular deficiente, debilidad muscular o parálisis debido a enfermedades como parálisis_cerebral, distrofia muscular, espina bífida y polio.
- Escoliosis idiopática de causa desconocida y que aparece en una columna que previamente estaba derecha.

Las deformidades producidas por ciertas escoliosis, sobre todo las dorsales, afectan significativamente la estética corporal. Una vez que termina el período de crecimiento, las escoliosis generalmente cesan su progresión, pero pueden hacerse dolorosas en la edad adulta, particularmente las escoliosis lumbares; las grandes escoliosis dorsales originan trastornos en la función ventilatoria por disminución en la capacidad de la jaula torácica y dificultad en los movimientos de inspiración-espирación, y también se acompañan de trastornos circulatorios y digestivos por cambios en la posición anatómica de las vísceras que se encuentran en tórax y abdomen, respectivamente.

Síntomas que sugieren alteración de la columna:

- ◆ Mala postura al estar de pie, por ejemplo, un hombro o cadera se aprecia más baja que la otra.
- ◆ Mala postura al estar sentado, como por ejemplo, aquellos estudiantes que se afirman en la mesa dejando su espalda totalmente curvada.
- ◆ Dolor espontáneo en la columna, provocado por algún ejercicio.
- ◆ Alteración de la marcha, por ejemplo estudiantes que cojean al caminar.
- ◆ Menor resistencia para los ejercicios físicos.

Definitivamente, la base de sustentación del cuerpo humano radica en las extremidades inferiores, como consecuencia de la postura erectil-bípeda que caracteriza al hombre. De aquí que una buena parte de la aparición de los defectos posturales tengan su origen en deformidades de los miembros inferiores, las cuales se hacen evidentes cuando el individuo está de pie, deteriorando la estética. Podemos agruparlas en: I) deformidades de las piernas y II) deformidades de los pies.

I.- Deformidades de las piernas.

Dadas fundamentalmente por alteraciones en la biomecánica articular de la rodilla, que es la base sustentante intermedia del sistema humano y la longitud de las extremidades.

II.- Deformidades de los pies.

El diagnóstico de deformidades en los pies se hace en la observación, cuando se realice el examen postural descrito al principio, debiendo añadirse mandar al sujeto a que camine sobre la alfombra o tabloncillo, para observar la disposición de los pies al caminar. También es correcto incluir un examen del apoyo plantar mediante el uso de plantigramas, para corroborar el diagnóstico.

Las deformidades que suelen encontrarse durante el examen postural son las siguientes: **Pie varo, Pie valgo, Pie calcáneo o talo, Pie equino, Pie plano.**

La *edad escolar menor* está comprendida desde los siete hasta los 11 ó 12 años, la misma coincide con el **primer periodo de redondez** y el **segundo estirón**; el aumento anual de la estatura es como promedio de 5 cm y el peso por su parte aumenta anualmente en 2-2,5 Kg, y en todo el periodo como promedio en 18Kg. Otras características físicas son:

- Aumenta considerablemente la circunferencia torácica (hasta 64 cm) cambia su forma, parece un cono invertido, es decir la parte superior más ancha.
- La masa del corazón se aproxima a la normal del adulto: 4 gramos por cada kilogramo de peso del cuerpo.
- Los músculos en los niños de esta edad aún son débiles, sobre todo los de la espalda, y no son capaces de mantener en una postura corporal correcta durante largo tiempo, por eso es tan importante en esta época vigilar constantemente una postura correcta.
- Los huesos, sobre todo los de la columna, también se distinguen a esta edad por ser débiles, se exponen con facilidad a las acciones externas.

Estas características son específicas para las edades de siete y 10 años, a partir de los 11 y 12 años los niños y niñas sufren otros cambios tales como:

- El desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones del cuerpo alcanzadas en la edad anterior varían: con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades se observa un retraso del esqueleto de la caja torácica, que se vuelve estrecha en comparación con el cuerpo alargado (“estrechez fisiológica del pecho”, cuando la circunferencia de la caja torácica es de 16 cm. o más, menor que la mitad de la estatura).
- Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos: el desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, aquellos se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.
- En el caso de las hembras el proceso de maduración sexual se adelanta con respecto al varón, estas superan a los niños en la estatura y los indicadores del peso, en un 85% de la niñas se le empiezan a notar los senos, lo cual produce que en un 95% de estas adelanten los hombros para ocultarlos. .

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para iniciar la investigación se observaron las clases tanto a los docentes en las aulas como a los profesores de Educación física, en la que se tuvo en cuenta: la atención que se le dan a los escolares para adoptar, corregir, consolidar las diferentes posiciones para lograr una postura corporal correcta.

En la observación a las clases de los profesores de Educación Física se constató que los mismos siempre corrigen las malas posturas en sus clases cuando sus alumnos las adoptan, producto a su preparación metodológica y su conocimiento acerca del tema, sin embargo en las clases de educación física no hay una unidad estructurada dirigida a la profilaxis de las deformidades.

Una vez analizados estos datos, se le aplicó a 215 escolares desde el primero al sexto grado, que representa el 70% del universo escolar, el *Examen Postural*, según los criterios y metodologías descritas por Labaceno E. y N. T., “Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación”, tomamos la guía de observación, con el objetivo de detectar cuales son las deformidades

más frecuentes que poseen los estudiantes e incluir en el diseño del Sistema de acciones diversas propuestas para su tratamiento y prevención de las mismas. Se representan los resultados generales de las desviaciones por cada uno de los grados de la muestra y se puede constatar la tendencia creciente de las alteraciones posturales, que alcanzan la cifra de 811 deformaciones en solo el 70% del universo, que aproximadamente serian 4 deformidades por cada alumno examinado.

El Sistema de Acciones parte del análisis de los resultados anteriores y de los datos recopilados, el mismo está orientado de manera general a la erradicación del alto nivel de alteraciones posturales, el cual está en proporción con el débil desempeño del personal docente ante dicho problema. Nos apoyaremos en la eficacia de la fusión del proceso enseñanza–aprendizaje junto con el trabajo en el hogar y en la Comunidad.

DISEÑO DEL SISTEMA DE ACCIONES

El objetivo de este sistema de acciones es la detección y prevención desde edades tempranas de las deformidades posturales, el mismo estará enmarcado en el proceso enseñanza–aprendizaje, tomando como elemento principal la clase, ya sea la de los profesores de Educación Física como la de los demás docentes de la escuela, orientadas en los programas del plan de estudio del grado. Asimismo están contemplados los factores que se tornan perjudiciales para la postura, tales como: la desproporción existente entre el peso y la talla de los niños, cargas aumentadas de sus mochilas, la utilización de un calzado no adecuado, poca atención por parte de los docentes a las posturas adoptadas en clase, entre otros.

Las acciones a realizar serán las siguientes:

1. EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO POR ESPECIALISTAS DE LAS DEFORMIDADES ENCONTRADAS.

Una vez detectadas las deformidades en el examen postural, el o la alumna debe ser enviada con el Pediatra para que este lo remita con el Ortopeda, con el objetivo de puntualizar el origen de la deformidad y evaluar si estas son congénitas, genéticas, infecciosas o por la posición incorrecta que adoptan. Esta acción nos facilitará en un 90% de su tratamiento tanto en la escuela como en el hogar.

2. CREACIÓN DE UN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO.

Para que nada se nos escape y lograr que el Sistema de Acciones cumpla con su objetivo, debemos de conformar un equipo multidisciplinario, para trabajar de manera aunada, este estará compuesto por: Ortopedas, Pediatras, Fisioterapeutas, Médico de la Familia, Licenciado en Cultura Física (especializado en el área Terapéutica), Maestros, Directivos y familia.

3. ELEVACIÓN DEL NIVEL CONOCIMIENTO REFERENTE A LAS DEFORMIDADES POSTURALES Y LA PUESTA EN PRÁCTICA DEL MISMO POR PARTE DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS.

Para lograr que el objetivo se cumpla esta parte es fundamental, pues la disminución y el control de las alteraciones posturales, está relacionado de forma directa y proporcional con el nivel de información acerca de los conocimientos teóricos y prácticos esenciales sobre este tema, por parte de los docentes y directivos del centro, para que sea posible el desarrollo y consolidación de una cultura postural en los mismos. De esta forma estos pueden percibir sus categorías: Psicológicas, higiénicas, estéticas, cognoscitiva, biológica, afectiva, como aristas del saber que determinan el conocimiento de la postura y su adecuado tratamiento reeducativo, correctivo-compensativo y preventivo.

Psicológico: Se debe tener en cuenta que para el niño todo es nuevo, ya que cambia radicalmente la posición del menor en la sociedad y en la familia, ya que surgen nuevas obligaciones, hay que determinar las particularidades individuales de la actividad intelectual y de los procesos emocionales, pues nos encontraríamos con niños y niñas lábiles, inertes, inhibidles y excitables.

Biológico: Definido como los diferentes mecanismos y partes que definen la postura en lo anatómico, fisiológico y biomecánica

Higiénico: Este componente es de vital importancia para la mantención, cuidado y atención de la postura correcta en los niños desde edades tempranas y durante toda la vida, pues de ella depende su salud de forma general.

Estético: La postura corporal define la belleza de la figura femenina y masculina, la práctica sistemática del ejercicio físico es el cuidado de la salud, pero también la mantención de una figura adecuada, acorde con los ideales estéticos de la época y la sociedad donde vive.

Cognoscitivo: Este componente lo determina el conocimiento teórico y práctico que poseen los docentes, escolares y familiares sobre la postura corporal, ejemplo: factores que la determinan, que la modifican, consecuencias de sus

alteraciones para los diferentes componentes antes valorados, etcétera y a través de su desarrollo en docentes y niños podemos ampliar los restantes componentes de la cultura postural.

Afectivo: Este componente permite elevar la autoestima de los niños al favorecer el cuidado de su cuerpo, estableciendo y ampliando una adecuada higiene postural desde edades tempranas. Todo lo que se haga por el cuidado y protección de ella tiene influencia en el estado psicológico.

Conductual: La postura es un reflejo de toda actividad que realiza el hombre, incluso si no realiza ninguna, es decir si es sedentario. Es un indicador de la eficiencia del proceso pedagógico que se desarrolla en un centro determinado. A través de las posturas que adopta el infante al sentarse o caminar podemos conocer su medio social y su carácter.

El sistema de actividades debe tener como base, que la cultura postural se concreta en el proceso pedagógico sobre la base de funciones:

- Correctiva-compensatoria
- Formativa
- Educativa

Función Correctiva-Compensatoria:

Dirigida a la corrección y/o compensación de las alteraciones posturales en aquellos escolares en los que por diversas razones dichas desviaciones se han producido. Algunas se corrigen y desaparecen, pero otras hay que compensarlas, sobre todo, aquellas de origen congénito, genético o producido por enfermedades o accidentes

Función Formativa:

Esta función es importante en la formación de una higiene corporal en los niños, especialmente en aquellos que no poseen ninguna deformidad postural reforzando sus conocimientos sobre el cuidado de la postura en las diferentes posiciones que adoptan.

Una vez interiorizado todos estos componentes por parte del docente este pasará a su preparación de elevar su conocimiento acerca de las deformidades posturales.

Para esta etapa la acción fundamental será:

- **TALLERES O SEMINARIOS DE SUPERACIÓN A DOCENTES:**

El objetivo de estos talleres será elevar el nivel de conocimiento de los docentes concerniente a deformidades posturales, aprovechando el papel del profesorado

como agente educador, los mismos serán impartidos por especialistas en el tema postural, tales como: Ortopedas, Fisioterapeutas y Licenciados en Cultura Física Terapéutica, para proporcionar información básica sobre los hábitos posturales correctos e incorrectos, y sobre todo su importancia. Tratando en resumen, de dar a conocer el cómo y el porqué de sentarse adecuadamente o de llevar de forma correcta la mochila o los libros; además de transmitir unas nociones básicas sobre la anatomía y funciones de la espalda.

Una vez elevado el nivel de conocimientos estos deben ser llevados a la práctica por parte de los docentes teniendo en cuenta los elementos interiorizados anteriormente, para ello las acciones esenciales serian:

- **PROFUNDIDAD EN MURALES INFORMATIVOS:**

Incluir un espacio en los murales de cada aula referido al tema de las deformidades posturales, con el objetivo de familiarizar a los niños y niñas con el tema.

- **CLASES ESPECIALES Y CÍRCULO DE INTERÉS:**

Dedicar un turno de clase para tratar sobre las deformidades posturales, argumentado la importancia de la adopción de posturas correctas, a la hora de sentarse, estar de pie, cuando se está viendo televisión; una vez terminada esta clase proponga la creación de un Círculo de interés sobre el tema, para así captar una mayor atención de los niños y niñas sobre las mismas.

4. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRA-DOCENTES, CON FAMILIARES Y LA COMUNIDAD.

Nosotros como educadores pasamos un gran tiempo con los alumnos, pues uno de nuestro objetivo primordial es enseñar para su quehacer en la vida, la corrección de posturas no debe escapar a ello, pero si ponemos nuestro empeño que solo “educamos” la postura en el salón de clases, o en clases de Educación física estaríamos arando en el mar, ya que el niño pasa más tiempo con sus familiares que con nosotros en el salón o lugar de clase. La familia y los vecinos serian los encargados de velar desde las primeras edades y durante su vida el cuidado de la postura, este elemento en el sistema debe ser desarrollado al máximo, para este punto las acciones serian crear las siguientes vías o en su defecto si ya existen potenciarlas más:

- **CÍRCULOS DE PADRES:**

Aquí los profesores, volcarían todo lo aprendido en los talleres de superación y se los transmitirían a los representantes; apoyándose en los padres delegados, y

de una manera mancomunada trabajar para prevenir las deformidades posturales desde el hogar. El objetivo fundamental es ayudar a la detección y prevención de deformidades tales como: la cifosis, escoliosis, pie plano, etcétera.

Para ello debemos hacer que los padres o representantes interioricen la necesidad de:

- Conocer los problemas a prevenir.
- Conocer de forma básica los conceptos de deformidades.
- Saber que los hábitos posturales correctos y conductas sanas contribuirán a una mejor calidad de vida adulta en sus hijos e hijas.

Será muy importante dejarle claro a los padres o representantes que no conseguirán nada a través de la imposición, la amenaza, o la humillación al niño con frases en tono alto y del tipo: “ponte derecho, que pareces un bobo”, “te vas a jorobar” o “te van a poner un corsé”. Ya que el niño está experimentando cambios tanto fisiológicos como psicológicos, ellos deberán comprender el por qué de los hábitos correctos por medio de ilustraciones o cualquier otro medio en la búsqueda de que ellos mismos entiendan la importancia de adoptar una buena postura.

- **TALLERES INFORMATIVOS ESCUELA – COMUNIDAD:**

Estos son momentos en que todos los sujetos vinculados en el proceso enseñanza-aprendizaje participan en un todo, y podemos hacer énfasis para profundizar en una mejor atención a problemática postural. Aquí la escuela tendrá como tarea fundamental la creación de diversos métodos informativos para hacerle llegar a la Comunidad todo lo referente a las deformidades posturales, se puede apoyar del Médico de la Familia en su papel profiláctico, para por medio de charlas transmitir de manera básica información acerca de estas silenciosas enemigas; se propone la creación de folletos informativos que apoyen esta actividad.

5. EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SUS CLASES DEBEN ESTAR ENFOCADOS EN LA ATENCIÓN PERENNE DE LAS DEFORMIDADES POSTURALES.

El profesor de Educación Física debe ser el principal promotor de la salud postural dentro y fuera del centro, el mismo debe realizar el examen postural, en caso de que no domine el examen debe apoyarse en especialistas como Ortopedias, Médicos y en Licenciados en Cultura Física Terapéutica, cabe destacar que en las clases de Educación Física vigente, no existe una unidad

estructurada para la atención a estas deformaciones atendiendo a la importancia que tiene la rehabilitación y fortalecimiento de los diferentes planos musculares.

CONCLUSIONES

- Los profesores no poseen un nivel adecuado de conocimientos de las deformidades posturales.
- El 85% de los docentes en las aulas no le dan una atención adecuada a la problemática postural, ya que más del 70% de los alumnos por aula adoptan posiciones incorrectas y estas no son corregidas en su momento por los docentes.
- En el programa de Educación Física actual no existe ninguna unidad estructura para la atención a las deformidades.
- No existe el enlace entre la escuela y el hogar para detectar y prevenir las deformidades posturales.

RECOMENDACIONES

- La detección y prevención de las deformidades a temprana edad por parte de los docentes y padres, sería una poderosa herramienta para erradicar esta problemática, tanto en el centro educativo como en el hogar.
- Aplicar en el centro educativo el Sistema de Acciones propuesto en esta investigación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Clifford Kimber, D. y Gray Carolyne (1983): *Manual de Anatomía y Fisiología*. Cáp.5 p. 100. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
2. Ferreiro Grave y otros (1983): *Anatomía y fisiología del desarrollo e higiene escolar*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación.
3. Frómata Moreira, N. y Licea Vargas, Isaías (2003): *Diagnóstico de las alteraciones posturales en yudocas de la ESPA Provincial de Santiago de Cuba*, Ponencia presentada en el XV Forum de Ciencia y Técnica de la facultad de Cultura Física.
4. Harre Dietrich (1973): *Teoría del Entrenamiento*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. p. 114-150.
5. Hernández Corvo, R. (1986): *Morfología funcional deportiva*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. Cáp. 5 p.225-227.
6. Karpman, V. L. (1997): *Medicina deportiva*. Ciudad de La Habana: Instituto cubano del libro.
7. Labaceno E. y col. (2006): *Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación*. <http://www.monografia.com>. Consultado el 10 de Enero 2008.
8. Licea Díaz, Orlando (2002): *Usted puede vencer el asma*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico Técnica. p. 199-200.
9. Lincht Sydney y Jhonson, E. W. (1972): *Terapéutica por el ejercicio*. Ciudad de La Habana: Edición Revolucionaria.
10. Lothar K. (1978): *Introducción a la Didáctica General*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
11. Ministerio de Educación de Cuba (1984): *Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Influencia del Programa Integral de Preparación Psicofísica para la Embarazada (PIPPE), en la salud reproductiva de las gestantes sanas y/o de bajo riesgo

Maylene López Bueno
UCCFD "Manuel Fajardo"

Yamila Fernández Nieves
UCCFD "Manuel Fajardo"

Leyris Piedra Guerra
UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

La atención materno–infantil constituye una de las actividades prioritarias del Sistema Nacional de Salud en Cuba, materializada a través de las acciones previstas en el Programa de Atención Materno-Infantil (PAMI), lo cual ilustra los esfuerzos que realiza organizadamente la sociedad cubana, con la participación de la familia y la comunidad, para lograr una mayor calidad de vida de la población y, sobre todo, de sus mujeres y niños.

Nuestro país figura entre las naciones que más baja tasa de mortalidad infantil exhibe, lo que revela la especial atención que brinda nuestro estado a las futuras madres y a su descendencia. En el año 2008 nuestro país exhibió una tasa de mortalidad infantil de 4,7 por cada mil nacidos vivos, reafirmando su condición de encontrarse entre los países con mejores resultados en esta esfera social, a nivel mundial.

Sin embargo, todo embarazo, por sano que parezca, constituye en sí mismo un riesgo; minimizarlo y conseguir una gestación sana, así como un producto de la concepción saludable, es la razón de ser de la Obstetricia como ciencia. No obstante, de ninguna manera debiera recaer tamaña responsabilidad en solo esa ciencia; sobre todo cuando ella misma ha ido identificando las situaciones y factores de riesgo, tanto biológicos como psicosociales, que pudieran hacer fracasar su objetivo y ha dejado bien clara la necesaria labor educativa que debe emprenderse conjuntamente al proceder médico.

Lograr que los índices de mortalidad y morbilidad, tanto materna como infantil, sean cada vez menores, no puede ser responsabilidad sólo del Ministerio de Salud Pública (MINSAP); necesita del mancomunado esfuerzo de diversos sectores sociales, organismos e instituciones, implicados en el Programa Nacional de Maternidad y Paternidad Responsables. Tal es el caso, entre otros, del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), cuyo encargo social está directamente relacionado con las políticas de la Administración Central del Estado, dirigidas a la planificación y ejecución de acciones, que propicien la Promoción de Salud a toda la población, independientemente de su edad, sexo, raza, creencia y condición física o mental; lo cual incluye a la mujer embarazada. En este contexto, especial atención se concede a la Salud Reproductiva.

En las Direcciones Municipales de Deporte, el Licenciado en Cultura Física, se integra a los Grupos Básicos de trabajo del MINSAP (atención primaria de salud) y debe poseer las habilidades y competencias profesionales necesarias para, desde su esfera de actuación, contribuir eficientemente con la salud reproductiva enmarcada específicamente en la etapa gestacional. No se trata de sustituir el papel del médico, sino de complementarlo.

Sin considerarse una enfermedad, no es menos cierto que el embarazo hace de la mujer un ser especialmente vulnerable a padecer determinadas alteraciones, trastornos o enfermedades, algunas exclusivas de la gestación humana; no es por gusto que la CIF (Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud, 2001), contempla al embarazo como una condición de salud.

Preparar física y psicológicamente a la embarazada, para que forme parte activa y consciente de la necesidad de estimular a su hijo cuando todavía permanece en su vientre; entrenarla durante el embarazo para que afronte el parto como un fenómeno fisiológico, sin complicaciones que engrosen la lista de daños perinatales; instruir a la pareja, convencerlos de que la salud de su hijo no dependerá de ellos, únicamente cuando lo tengan entre sus brazos, sino que viene instaurándose desde que lo concibieron y ella lo expulsa al mundo, constituye un gran reto para la medicina y para todas aquellas instituciones y entidades que procuren la promoción de salud.

Los avances creados por la ciencia y la investigación en el campo médico, han modificado la sentencia bíblica de “parirás con dolor”. La evolución de la preparación al parto, ha ido incluyendo paulatinamente importantes componentes físicos y psicológicos, como herramientas que proporcionan a la futura madre las capacidades físicas y mentales necesarias para afrontar la llegada de su hijo.

Consideramos entonces la preparación psicosomática de la embarazada, como un proceso médico-pedagógico, que debe aprovechar el marco de la clase, para aportar a la gestante y de ser posible a su pareja, los conocimientos que ella necesitará con el objetivo de garantizar un embarazo sano, y un parto rápido y sin complicaciones; así como un puerperio, lactancia, y cuidado y estimulación del bebé, adecuados. Hay mucho que puede - y debe - hacer la propia gestante, para lograr un embarazo, parto y puerperio sanos, sin complicaciones para ella, o para su bebé.

Durante mucho tiempo, el embarazo fue una buena excusa para llevar una vida sedentaria; pero los tiempos han cambiado para las mujeres embarazadas que gozan de buena salud. En enero de 2002, el Colegio de Obstetras y Ginecólogos de los Estados Unidos (*American College of Obstetricians and Gynecologists*, ACOG) dio a conocer sus nuevas recomendaciones para el ejercicio durante el embarazo y el período posterior al parto, que animan a muchas más mujeres a mantenerse activas y en buen estado físico durante la gestación.

El ejercicio físico debidamente dosificado resulta beneficioso para la madre y el feto, siempre y cuando no existan riesgos que puedan poner en peligro la integridad física y mental de ambos. Por tanto, en el ámbito de la clase de Cultura Física como promoción de salud, destinada a la preparación psicofísica para la embarazada, resulta imprescindible tomar en consideración que estamos ante una población con necesidades especiales y consecuentemente con ello, es preciso adaptar las actividades físicas.

El agotamiento materno, es considerado una de las principales causas de distocias del parto; asimismo, entre las principales indicaciones para proceder a su instrumentación, figura la ineficacia de la prensa abdominal. Ambas situaciones, delatan la baja condición física con que generalmente la parturienta afronta el trascendental momento del parto.

En este sentido, es reconocida la importancia de la actividad física en el ser humano para el mantenimiento de un óptimo estado de salud. Refiere el ACOG, que la mujer embarazada no se excluye de estos beneficios; el embarazo, siempre que sea sano o de bajo riesgo, no es una contraindicación para la práctica del ejercicio físico.

Los *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) y el *American College of Sports Medicine*, recomiendan a todos los individuos que hagan 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada en la mayoría o en todos los días de la semana. De acuerdo con el ACOG, estas mismas recomendaciones se aplican para las mujeres embarazadas que no tienen complicaciones médicas u obstétricas.

El parto será más fácil si sus músculos abdominales poseen la fuerza y resistencia isométrica suficiente, para facilitar la acción de la prensa abdominal y lograr un esfuerzo expulsivo (pujo) eficiente; pero además, si su capacidad aerobia, conjuntamente con la preparación psicológica necesaria, le permite retardar la aparición del agotamiento y la fatiga. En algunos estudios se ha demostrado que la ansiedad durante el trabajo de parto, se asocia con altos niveles de hormonas de estrés y adrenalina en sangre, disminuye la contractilidad uterina e incrementa el número de distocias dependientes del motor del parto, de manera que requieren de la conducción de este último.

En resumen, el ejercicio durante el embarazo, provee varios beneficios tales como: aumento y/o mantenimiento de la condición aeróbica, disminución en estrés cardiovascular y por tanto, mejora la condición física, retardando la aparición de estados de fatiga; mejora la postura, previene el dolor lumbar, favorece la circulación sanguínea, facilita el retorno venoso y evita los fenómenos de éstasis en la pelvis y miembros inferiores, previene la diabetes gestacional, contribuye a regular la ganancia de peso, mejora la imagen corporal y con ello la autoestima, favorece la aparición de menos complicaciones durante el parto, facilita la recuperación posparto, haciéndola más rápida.

Tras una exhaustiva investigación llevada a cabo por un equipo integrado por profesores y estudiantes del ISCF "Manuel Fajardo"; así como por especialistas en Obstetricia y Ginecología, y en Medicina Interna del MINSAP, fue elaborado el Programa integral de Preparación Psicofísica para la Embarazada (PIPPE), y

presentado como Trabajo de Diploma en el curso 2006-07. La aplicación experimental del citado programa, que tributara a su validación y generalización en la Atención Primaria de Salud, quedó plasmada en las recomendaciones realizadas en aquel momento.

Particularidades del Programa Integral de Preparación Psicofísica para la Embarazada (PIPPE)

Criterio de inclusión: embarazadas sanas o de bajo riesgo.

Criterio de exclusión: embarazadas de alto riesgo.

Objetivo general:

- Contribuir con la preparación física y psicológica de la embarazada para que afronte el embarazo, parto y puerperio con un estado de salud reproductiva, lo más óptimo posible.

Estructura del programa.

Consta de dos etapas:

Primera etapa: Desde la captación, hasta la semana 28 de edad gestacional (EG).

Segunda etapa: Desde la semana 29 de EG, hasta el término del embarazo.

Datos generales de la primera etapa:

Duración: desde la captación; hasta las 28 semanas de E.G.

Frecuencia: 3 veces / semana.

Intensidad: 60 - 70 % de la FC máx.

Capacidades físicas a desarrollar: flexibilidad, fuerza, resistencia general.

Duración de la sesión de ejercicio: 30 a 45 minutos.

Objetivos específicos:

- Educar a la gestante en el principio de que el embarazo no es una enfermedad y aportarle los conocimientos necesarios sobre su estado y cómo afrontarlo, a través de charlas educativas.
- Crear hábitos posturales correctos, que contribuyan a prevenir las molestias y trastornos osteomioarticulares y circulatorios que con frecuencia, se acrecientan durante los dos últimos trimestres del embarazo.

- Mejorar la condición física de la gestante, a través de un programa de caminata, dosificado previa evaluación de la capacidad física de trabajo.
- Fortalecer los músculos abdominales, paravertebrales y del suelo pélvico (perineales), con la intención de prepararlos para sostener el peso del útero grávido, aumentado de tamaño, en el último trimestre del embarazo.
- Enseñar los distintos tipos de respiración y su relación con la relajación.
- Proporcionar confianza en sí misma. Romper el circuito Temor–Tensión–Dolor (T–T– D).

Propuesta de temas teóricos (charlas educativas):

- Aparato reproductor: anatomía y fisiología.
- Fecundación, nidación y, crecimiento y desarrollo fetal.
- Principales molestias y trastornos más comunes durante el embarazo: cómo afrontarlos.
- Preparación Psicofísica: ¿por qué una necesidad?
- Estimulación prenatal del feto: ¿por qué y cómo?.
- Algunas recomendaciones y cuidados durante la gestación: alimentación y ganancia de peso, cuidados de la piel, cuidados bucales, hábitos nocivos, descanso, vida sexual; entre otros.
- Síntomas de alarma durante la gestación.
- Disposiciones legales sobre la maternidad en Cuba.

Datos generales de la segunda Etapa:

Duración: desde las 28 semanas de E.G, hasta el término del embarazo.

Frecuencia: 3 veces / semana.

Intensidad: 50 - 60 % de la FC máx.

Capacidades físicas a desarrollar: coordinativas.

Capacidades físicas a mantener: flexibilidad, fuerza, resistencia general.

Duración de la sesión de ejercicio: 30 a 45 minutos.

Objetivos específicos:

- Aportar a la gestante, y a su pareja si fuese posible, los conocimientos que deben poseer, para asumir una actitud activa y positiva, durante el trabajo de parto.

- Enseñar a la gestante y a su pareja, las posiciones más adecuadas durante el trabajo de parto; así como, la respiración y la relajación que debe emplear en cada período o etapa de éste.
- Aportar a la gestante, y a su pareja, los conocimientos necesarios, para lograr una recuperación rápida de la puérpera.
- Mantener la capacidad funcional de la gestante.
- Facilitar el retorno venoso y evitar los fenómenos de éstasis en la pelvis menor y en los miembros inferiores.
- Aliviar molestias y trastornos más comunes (lumbalgias, tarsalgias, etc.).
- Practicar los distintos tipos de respiración, vincularlos con los ejercicios y su relación con la relajación.
- Continuar los ejercicios de estimulación prenatal.

Propuesta de temas teóricos (charlas educativas)

- Parto: etapas o períodos del parto (trabajo de parto, respiración y relajación, posiciones antálgicas, bloqueo y pujo). Síntomas de inicio del trabajo de parto verdadero e indicadores para acudir al hospital. Síntomas de alarma.
- Puerperio: cambios locales y generales, síntomas de alarma, recomendaciones más importantes, actividad física durante el puerperio.
- Lactancia Materna Exclusiva: ventajas para la madre y el niño, técnicas y posiciones más adecuadas, principales recomendaciones y síntomas de alarma.
- Crecimiento y desarrollo del bebé durante el primer año de vida: signos paranormales del recién nacido (RN), curva de crecimiento, recomendaciones para estimular el desarrollo psicomotor del bebé, esquema de vacunación y de ablactación.

Contenidos para desarrollar la actividad física del Programa:

1. Calentamiento.
2. Ejercicios de flexibilidad.
3. Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura paravertebral.

4. Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura abdominal (resistencia isométrica).
5. Ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico.
6. Ejercicios circulatorios.
7. Ejercicios respiratorios.
8. Ejercicios de relajación muscular.
9. Ejercicios para la resistencia aerobia general: caminata.
10. Ejercicios de coordinación.

Evaluación y control:

Todas las gestantes serán caracterizadas a través de la planilla de datos personales, la cual contiene la información necesaria para iniciar, continuar o suspender la actividad física. La valoración ponderal de la embarazada, la realizará el médico de la familia a través del índice de masa corporal (IMC) y quedará plasmado en el carné obstétrico.

La capacidad funcional de la embarazada, será evaluada al inicio de la aplicación del programa, a través del Test de los 6 minutos; atendiendo a las adaptaciones previstas por los autores del programa, para ser aplicado a esta población. En este sentido, se repetirá cada 15 días, con el objetivo de evaluar la evolución de la condición física de la gestante, tomando como referencia la curva de comportamiento del VO₂máx.

La presente investigación, parte del siguiente **problema científico**:

¿Qué influencia ejerce en la salud reproductiva de las gestantes sanas y/o de bajo riesgo la aplicación del Programa Integral de Preparación Psicofísica para la Embarazada (**PIPPE**)?

Siendo **objetivo general**, valorar la influencia de la aplicación del Programa Integral de Preparación Psicofísica para la Embarazada (PIPPE), en la salud reproductiva de las gestantes sanas y/o de bajo riesgo. Los objetivos específicos se enmarcaron en:

- Evaluar el estado de preparación psicofísica que poseen las gestantes, antes y después de aplicar el programa.
- Valorar el grado de satisfacción de la puerpera, en relación con la aplicación del programa durante el período gestacional.
- Valorar el Programa Integral de Preparación Psicofísica para las Embarazadas por criterio de especialistas.

Asumimos como **hipótesis** de nuestra investigación que la aplicación del Programa Integral de Preparación Psicofísica para la Embarazada (**PIPPE**), contribuye a la salud reproductiva de la gestante sana y de bajo riesgo.

Se considera como un estudio longitudinal, prospectivo, preexperimental de control mínimo, con diseño pretest – posttest, para un solo grupo, de naturaleza cuantitativa y cualitativa; donde la variable independiente es el programa y la variable dependiente, son las gestantes. La muestra estuvo conformada por 30 embarazadas sanas y/o bajo riesgo (criterio de inclusión).

El PIPPE fue aplicado en dos Hogares Maternos de Ciudad Habana; durante cuatro meses, contando con la previa coordinación y autorización de la Dirección Municipal de Salud y del Programa Materno–Infantil (PAMI), de ambos territorios.

Entre los métodos utilizados se encuentran el inductivo-deductivo, análisis-síntesis (nivel teórico); así como la encuesta, la entrevista-encuesta, la medición, el experimento (nivel teórico).

La aplicación del programa, según estructura, metodología e instrumentos previstos por sus autores; permitió confirmar la hipótesis formulada, al evidenciar su influencia positiva en la preparación física y psicológica de las gestantes objeto de estudio; corroborada además la pertinencia del PIPPE, según criterio de especialistas.

Diagnóstico del nivel de Máximo Consumo de Oxígeno (MVO_2) en los adultos mayores del municipio de Camagüey

Rafael Tamarit Medrano.

Facultad de Cultura Física de Camagüey.

Resumen

El objetivo del presente trabajo consiste en determinar el nivel del máximo consumo de oxígeno en los adultos mayores del municipio de Camagüey, que realizan ejercicios en los diferentes círculos de abuelos del municipio, con una población de 1492 adultos mayores. Para determinar el máximo consumo de oxígeno se aplicó el test de caminata de 6 minutos a una muestra intencional de 962 adultos que representan el 64.9% de la población, quienes cumplieron con los requisitos para realizar la prueba. Dentro de los métodos estadísticos se utilizaron la media aritmética, el coeficiente de variación y la desviación estándar así como la prueba de diferencia de medias, estos permitieron que se llegara a la conclusión de que no existen diferencias significativas ínter sexos en el grupo de edad de más de 80 años, no así en los restantes donde existen diferencias significativas entre los adultos mayores del sexo masculino y femenino, por otra parte existen diferencias significativas en el máximo consumo de oxígeno entre los diferentes grupos etáreos tanto en el sexo masculino como en el femenino.

Summary

The objective of the present work consists on determining the level of the maximum oxygen uptake in the adults bigger than the municipality of Camagüey that you/they carry out exercises in the different circles of grandparents of the municipality, with a bigger population of 1492 adults. To determine the maximum oxygen uptake the test of walk of 6 minutes was applied to an intentional sample of 962 adults that you/they represent the population's 64.9% who fulfilled the requirements to carry out the test. Inside the statistical methods

the arithmetic stocking, the variation coefficient and the standard deviation were used as well as the test of difference of stockings, these they allowed that you reached the conclusion that differences significant intersexes don't exist in the age group of more than 80 years, not in the remaining ones where significant differences exist among the adults bigger than the masculine and feminine sex, on the other hand significant differences exist in the maximum oxygen uptake so much among the different groups of ages in the masculine sex as in the feminine one.

Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relevancia en la sociedad contemporánea, el cual debe abordarse desde la orientación, prevención e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, condicionada en la mayoría de los casos por la posibilidad de movimiento incrementado o mantenido y manifestado por las posibilidades energéticas aeróbicas.

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en nuestro país cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta. Todos tenemos la preocupación de cómo seremos cuando llegue la vejez o si llegaremos a ella y más que esta preocupación debiéramos preguntarnos ¿qué hacer para llegar a una vejez sana y mucho más placentera? o ¿cómo podemos evitar una vejez llena de dolores e infelicidades?, si pensáramos así podríamos encontrar las respuestas adecuadas en la práctica sistemática de actividades físicas, la eliminación del hábito de fumar y la regulación de nuestras costumbres alimentarias, todo ello contribuiría a que esa tercera edad representara en todos, una etapa normal de la vida sin los contratiempos actuales. En los seres humanos el tiempo va creando un sinnúmero de problemas, encontrándonos al final con la vejez.

A partir del desarrollo de adecuados programas de salud y de apoyo social a los sectores de la población más vulnerables se ha producido en Cuba un incremento de la población de adulto mayor, de forma que en la actualidad estos ocupan más del 13% de la población, esperándose que para el año 2020 la sexta parte de la población de nuestro país tendrá setenta o más años y para el 2025 la cuarta parte de los cubanos sea adulto mayor.

Los círculos de abuelos constituyen una forma de promoción de salud, creados en 1984 por iniciativa de Fidel Castro Ruz, con vista al incremento del régimen motor y la capacidad de trabajo físico e intelectual de las personas de la tercera edad, con el fin de fortalecer la salud y prolongar la vida de nuestros abuelos, dirigidos a jubilados, amas de casa, y personas mayores de 60 años que se

integran a actividades físicas, sociales, culturales y recreativas, agrupados por policlínicos y consultorios de médicos de familia. Las actividades físicas en estas edades consisten en la realización de ejercicios aeróbicos de acondicionamiento muscular y flexibilidad, dirigidos a lograr reducir las limitaciones funcionales y aumentar la capacidad física de la población, permitiendo de esta forma la reincorporación de este grupo a las labores y actividades de la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Cuando se practica la actividad física se retardan los efectos que ocasionan la vejez. En el socialismo se crean constantemente condiciones para que al arribar a la vejez se haga disfrutando de un buen estado biológico y que sea este mismo individuo el que ayude a ese bienestar siguiendo las reglas de un régimen de vida sano, incorporándose y participando de forma sistemática a la realización de actividad física.

Los indicadores que expresan la función cardiovascular y la eficiencia física disminuyen con la edad, así se ha reportado que el máximo consumo de oxígeno (MVO₂) parámetro utilizado de forma general para estimar el grado de aptitud física que decrece a medida que se envejece, e por ello que el incremento de la capacidad aeróbica máxima resulta de gran importancia pues esta está relacionada con el incremento de la capacidad de trabajo y con el estado de salud general del individuo, sin embargo que características presentan los adultos mayores del municipio de Camagüey referente al desarrollo de su máximo consumo de oxígeno..

Objetivo

Caracterizar, desde el punto de vista del desarrollo de su máximo consumo de oxígeno (MVO₂), a los adultos mayores que practican ejercicio físico en los círculos de abuelos del municipio de Camagüey, a fin de poder establecer

baremos que permitan evaluar el desarrollo de este indicador según los diferentes grupos erarios y sexo.

Desarrollo

La muestra está conformada según se refleja en la tabla # I por 648 adultos mayores del sexo femenino para un 67,4% y 314 del sexo masculino para un 32,6%. Las edades oscilan entre 60 y 83 años. Esta muestra se determinó a partir de la selección aleatoria simple de un grupo de círculos de abuelos correspondientes a diferentes consejos populares del municipio de Camaguey a partir de los cuales se seleccionaron de forma intencional a los adultos mayores que cumplieron con los criterios de inclusión para participar en esta investigación.

Estos adultos mayores son portadores de hipertensión arterial, diabetes mellitus, cardiopatías, artopatías, y asma, principalmente, no impidiéndole en ninguno de los casos la práctica de los ejercicios; pues poseen autorización por los facultativos.

Tabla I
Caracterización de la muestra

Consejo Popular	Población	Muestra		Masculino		Femenino	
		N	%	N	%	N	%
Vigia - Florat	412	222	53,9	109	49,1	113	50,9
S. Juan de Dios	523	330	63,1	86	26,1	244	73,9
Juruquey - Bella Vista	416	310	74,5	94	30,3	216	69,7
Garrido - Caridad - Jayamá	131	100	76,3	25	25,0	75	75,0
Municipio Camagüey	1482	962	64,9	314	32,6	648	67,4

Fuente: Entrevista

A los efectos del presente trabajo podrá ser incluido en la medición del máximo consumo de oxígeno quienes cumplan con los siguientes requisitos:

- 1- Ser miembro de un círculo de abuelo.

2- No presentar contra indicaciones médicas para realizar la prueba.

3- Brindar su aprobación para realizar la prueba.

Para dar cumplimiento en primer lugar a nuestro objetivo se realizó una profunda revisión bibliográfica sobre los diferentes métodos para determinar esta importante variable funcional, partiendo de las necesidades de crear un protocolo que permita realizar el diagnóstico del nivel de MVO₂ de los abuelos del municipio de Camagüey.

El protocolo de medición a utilizar lo seleccionamos a partir de algunas experiencias que se tienen sobre la utilización de test para evaluar la condición física en otros sectores poblacionales, proponiéndose para ello el empleo del test de caminata de los 6 minutos con la determinación posterior del MVO₂, según las ecuaciones propuestas para este. Luego estas variables fueron procesadas estadísticamente lo que nos permitió, en primer lugar, caracterizar el nivel de MVO₂ de estos abuelos, realizar comparaciones en cuanto al desarrollo de esta variable en los diferentes grupos de edades y en cada sexo así como la comparación de ambos sexos en cada grupo de edad, además se pudo establecer criterios de clasificación según el sexo de los estudiados y los respectivos grupos de edades teniendo en cuenta los criterios dados por Zatsiorski (20,113) referente a la creación de normas basadas en escalas standard de evaluación según se muestra a continuación.

Evaluación		
En palabras	En puntos	Límites
Baja	2	De $x - 1,6 \sigma$ hasta $x - 3 \sigma$
Media	4	De $x - 1,5 \sigma$ hasta $x + 1,5 \sigma$
Alta	6	De $x + 1,6 \sigma$ hasta $x + 3 \sigma$

Para la aplicación de este test primeramente seleccionamos un área que reuniera las condiciones mínimas necesarias, como es la amplitud en la extensión del terreno, buena ambientación, así como poca o ninguna interferencia de ruidos, personas ajenas a la prueba y un correcto ambiente

higiénico-sanitario, todo lo cual nos permitió obtener resultados certeros de la medición, la cual fue realizada en grupos de 6 abuelos y bajo un control médico donde fue tomada la presión arterial y el pulso en reposo y posteriormente de la prueba una recuperación con ejercicios respiratorios para tratar de llevar la frecuencia cardiaca a sus valores iniciales.

Este test consiste en una caminata al máximo de las posibilidades del abuelo por un tiempo de 6 minutos para obtener la distancia que camina en metros en este tiempo, a partir de cuyos datos se procederá a determinar la velocidad media y luego determinar el MVO₂, según las expresiones:

Velocidad = distancia / 6

Si velocidad \leq 100

MVO₂ = (0.1 * velocidad) + 3.5

Si velocidad > 100

MVO₂ = (0.15 * velocidad) + 3.5

Recomendaciones

- No se debe detener la marcha bruscamente.
- No se debe correr.
- En caso de una fatiga demasiado profunda se debe retirar al abuelo de la prueba.

Caracterización del nivel de máximo consumo de oxígeno en el sexo masculino

Para realizar el análisis del nivel de MVO₂, comencemos analizando cómo se comportan los representantes del sexo masculino, para ello se analizarán los resultados obtenidos en la tabla I donde se representa el valor medio del MVO₂ expresado en ml/Kg/min de los adultos mayores masculinos, su desviación estandar y su coeficiente de variación, según los diferentes grupos etáreos. Puede observarse en ella que existe un incremento del MVO₂ según es mayor el grupo etáreo, es decir, que a medida que aumenta la edad de los abuelos

aumenta el MVO₂, esto coincide con el hecho de que en la medida que aumenta la edad, es mayor el tiempo que llevan perteneciendo a los círculos de abuelos y mayor es también el tiempo vinculado a la práctica de la cultura física, por lo tanto han desarrollado aún más las posibilidades energéticas aeróbicas en comparación con los de menor edad.

Tabla II. Estadísticos descriptivos del MVO₂ en adultos mayores del sexo masculinos según grupos etáreos

Grupos etáreos.	N	Media	D. S	C.V
Hasta 65	65	9,52	0,2	2,10
66 a 70	55	10,34	0,1	0,97
71 a 75	70	10,87	0,1	0,92
76 a 80	51	11,27	0,1	0,89
Más de 80	73	11,97	0,2	1,67
TOTAL	314	10,82	0,45	4,16

Fuente: Medición

De forma general se tiene que el coeficiente de variación en todos los casos es menor que el 10%, por lo que podemos afirmar que se ha producido un mayor acercamiento de los resultados de esta variable al valor medio y por tanto es mayor la homogeneidad en los resultados, lo que presumiblemente sea debido a la realización de un trabajo en el que no se tienen las posibilidades individuales de cada uno de los adultos mayores sino que al realizarse un trabajo de mantenimiento durante años todos se acercan a un valor estándar bastante parejo.

Por medio de la Tabla III se pudo realizar una comparación entre los valores de t y de $-t$ crít para comprobar si existen o no diferencias significativas en el MVO₂ entre los diferentes grupos etáreos en este sexo, donde en todos los casos el valor de t es menor que el valor de $-t$ crít, por lo tanto acepta la hipótesis estadística alternativa (H1) que nos indica que sí existen diferencias

significativas con un nivel de significación de 0,025 en el MVO₂ entre los diferentes grupos etáreos en este sexo, por lo que se puede afirmar que en este grupo de género en la medida que se produce un incremento de la edad ocurre otro tanto con las posibilidades aerobias.

Tabla III. Comparación entre grupos etáreos masculinos

COMPARACIÓN ENTRE GRUPOS ETÁREOS

Grupos etáreos	1		2		3		4	
	t	t crít.	t	t crít.	t	t crít.	t	t crít.
Hasta 65								
66 a 70	-29,0	1,96						
71 a 75	-49,0	1,96	-29,4	1,96				
76 a 80	-61,4	1,96	-47,8	1,96	-21,7	1,96		
Más de 80	-71,8	1,96	-60,3	1,96	-41,9	1,96	-25,7	1,96

Fuente. Mediciones

$$\alpha = 0,025$$

H₀: $\mu_1 = \mu_2$ Rechazar H₀ si $t < -t \text{ crít.}$ o $t > t \text{ crít.}$

H₁: $\mu_1 \neq \mu_2$

Caracterización del nivel de máximo consumo de oxígeno en el sexo femenino.

Si observamos la Tabla IV en la que aparecen reflejados los estadísticos descriptivos de la variable medida en este sexo, según los diferentes grupos etáreos, tenemos que se puede comprobar que en las abuelas también ha existido un incremento del MVO₂ según es mayor el grupo etáreo, es decir, a medida que aumenta la edad de las abuelas aumenta el MVO₂, relacionado como en los representantes del sexo masculino con un mayor tiempo de práctica de la cultura física, por lo tanto han desarrollado aún más las posibilidades energéticas aeróbicas.

El coeficiente de variación en todos los casos es menor que el 10%, por lo que también se puede afirmar que ha existido un mayor acercamiento de los resultados de esta variable al valor medio motivado, al parecer, por la realización de un trabajo de mantenimiento, es decir no dirigido a elevar las capacidades funcionales en función a las características individuales de los adultos mayores.

Tabla IV. Estadísticos descriptivos del MVO2 en adultos mayores del sexo femenino según grupos etáreos

Grupos etáreos.	N	Media	D. S	C.V
Hasta 65	180	9,6	0,3	3,13
66 a 70	133	10,3	0,1	0,97
71 a 75	176	10,8	0,1	0,93
76 a 80	91	11,38	0,2	1,93
Más de 80	68	11,9	0,3	2,52
TOTAL	648	10,56	0,3	2,46

Fuente: Medición

De forma general se observa en ambos sexos una tendencia a disminuir la dispersión de los resultados al incrementarse la edad en ambos sexos, esto podría deberse a que en la medida que transcurre el tiempo realizándose un ejercicio de mantenimiento se van borrando las diferencias en cuanto a las capacidades aerobias individuales y se tiende a un valor central uniforme, en el caso del sexo masculino las diferencias son mayores y por ello el valor más homogéneo se logra en el grupo de 76 a 80 años, después de las representantes del sexo femenino quienes al tener menos diferencias individuales alcanzan la mayor homogeneidad antes, es decir, a los 71 a 75 años; sin embargo, si se tiene en cuenta que las abuelas se incorporan a los

círculos de abuelos al menos 5 años antes que los del sexo masculino, resulta que en ambos casos, aproximadamente a los 20 años de trabajo sostenido se logran los resultados más homogéneos en el grupo y a partir de aquí comienza, en ambos casos, una diferenciación en cuanto a los resultados en el MVO2 lo que se justifica con el incremento del grado de dispersión en los resultados.

En la Tabla V por medio de los valores de t y de -t crítica se pudo realizar una comparación del MVO2 entre los diferentes grupos etáreos en este sexo, para comprobar si existen o no diferencias significativas en el MVO2 entre estos grupos etáreos. Si comparamos los valores de t con los de -t crítica se puede deducir que en todos los casos t es menor que -t crítica, por lo tanto se acepta la hipótesis estadística alternativa (H1) que nos indica que también existen diferencias significativas con un nivel de significación de 0,025 en el MVO2 entre los diferentes grupos etáreos en este sexo.

Tabla No V. Comparación entre grupos etáreos femeninos

COMPARACIÓN ENTRE GRUPOS ETÁREOS

Grupos etáreos	1		2		3		4	
	t	t crít.	t	t crít.	t	t crít.	t	t crít.
Hasta 65	-29,19	1,96						
66 a 70	-50,85	1,96	-					
71 a 75	-55,41	1,96	43,52	1,96				
76 a 80	-53,86	1,96	43,83	1,96	23,90	1,96		
Más de 80			-		-		12,07	1,96

Fuente. Mediciones

$\alpha = 0,025$

H0: $\mu_1 = \mu_2$ Rechazar H0 si $t < -t \text{ crít.}$ o $t > t \text{ crít.}$

$$H1: \mu_1 \neq \mu_2$$

Atendiendo a que existen diferencias significativas para el MVO₂ entre los diferentes grupos etáreos, tanto del sexo masculino como el femenino, se realizó una comparación entre los resultados de los adultos mayores del sexo femenino y el sexo masculino, por grupos de edades a fin de conocer si era factible la creación de una escala valorativa del desarrollo del MVO₂ única para ambos sexos, en tal sentido en la Tabla VI aparecen estos resultados, como se observa, la comparación del valor de t con el de la t crítica nos permite afirmar que excepto en el grupo de más de 80 años por lo que no es factible la creación de una escala única de valoración. Otro elemento importante a resaltar es que en el grupo de hasta de 60 años las representantes del sexo femenino tienen resultados significativamente mayores, pensamos que esto pueda deberse al hecho de que las mujeres se incorporan antes que los hombres a la práctica de la cultura física de forma sistemática en los círculos de abuelos al llegar primero a su jubilación y por tal motivo al ser mayor el tiempo que llevan practicando la cultura física de forma sistemática es también mayor el desarrollo de la capacidad aeróbica.

Tabla VI. Estudio comparativo del MVO₂ en adultos mayores del sexo masculino y femenino

COMPARACIÓN ENTRE SEXOS			TOMA DE DECISIÓN	
Grupos etáreos	t	t crítica.	Grupos etáreos	Diferencias
Hasta 65	-2,40	1,96	Hasta 65	SI
66 a 70	2,50	1,96	66 a 70	SI
71 a 75	4,95	1,96	71 a 75	SI
76 a 80	-4,08	1,96	76 a 80	SI
Más de 80	1,62	1,96	Más de 80	NO

Fuente: Mediciones

$$\alpha = 0,025$$

H0: $\mu_1 = \mu_2$ Rechazar H0 si $t < -t_{\text{crít.}}$ o $t > t_{\text{crít.}}$

H1: $\mu_1 \neq \mu_2$

A partir de los valores medios y la desviación standard obtenida de las mediciones realizadas a la muestra y atendiendo a los criterios dados por Zatsiorski referente a la creación de normas, se pudo construir una tabla para la evaluación del MVO₂ de los abuelos, según los diferentes grupos etáreos y el sexo, donde los valores positivos son los que comienzan en un rango de evaluación de medios y alto. Para ello comencemos analizando la tabla # VII donde aparecen reflejados los criterios de evaluación del MVO₂ expresado en ml/Kg/min de los adultos mayores del sexo masculino, atendiendo a los diferentes grupos etáreos. Si observamos el grupo etáreo hasta 65 años podemos apreciar que los valores positivos son los que exceden de 9.4 hasta 10.1, en el grupo de 66 a 70 años de 10.3 hasta 10.6, en el grupo de 71 a 75 años de 10.9 hasta 11.2, en el grupo de 76 a 80 años de 11.3 hasta 11.4, y en el grupo de más de 80 años de 11.9 hasta 12.6.

Tabla VII. Normativas de evaluación del MVO₂ en adultos mayores del sexo masculino según grupos etáreos

	ALTO	9,8	a	10,1
Hasta 65	MEDIO	9,4	a	9,7
	BAJO	8,9	a	9,3
	ALTO	10,5	a	10,6
66 a 70	MEDIO	10,3	a	10,4
	BAJO	10,0	a	10,2
71 a 75	ALTO	11,1	a	11,2
	MEDIO	10,9	a	11,0

	BAJO	10,6	a	10,8
	ALTO	11,5	a	11,6
76 a 80	MEDIO	11,3	a	11,4
	BAJO	11,0	a	11,2
	ALTO	12,3	a	12,6
Más de 80	MEDIO	11,9	a	12,2
	BAJO	11,4	a	11,8

Fuente: Medición

En la Tabla VIII aparecen reflejados los criterios de evaluación del MVO₂ expresado en ml/Kg/min en los adultos mayores del sexo femenino, según los diferentes grupos etáreos. Si observamos el grupo etáreo hasta 65 años podemos apreciar que los valores positivos son los que exceden de 9.4 hasta 10.5, en el grupo de 66 a 70 años de 10.3 hasta 10.6, en el grupo de 71 a 75 años de 10.8 hasta 11.1, en el grupo de 76 a 80 años de 11.3 hasta 12.00, y en el grupo de más de 80 años de 11.7 hasta 12.8.

Tabla VIII. Normativas de evaluación del MVO₂ en adultos mayores del sexo femenino según grupos etáreos

	ALTO	10,0	a	10,5
Hasta 65	MEDIO	9,4	a	9,9
	BAJO	8,7	a	9,3
	ALTO	10,5	a	10,6
66 a 70	MEDIO	10,3	a	10,4
	BAJO	10,0	a	10,2
	ALTO	11,0	a	11,1
71 a 75	MEDIO	10,8	a	10,9
	BAJO	10,5	a	10,7
76 a 80	ALTO	11,7	a	12,0
	MEDIO	11,3	a	11,6

	BAJO	10,7	a	11,2
	ALTO	12,3	a	12,8
Más de 80	MEDIO	11,7	a	12,2
	BAJO	11,0	a	11,6

Conclusiones

1. Existe un incremento de los resultados del MVO₂ en la medida que se incrementa la edad, tanto para los adultos mayores del sexo masculino como en el femenino.
2. No existen diferencias significativas en cuanto al desarrollo del MVO₂ tanto para los adultos mayores del sexo masculino como en el sexo femenino en los diferentes.
3. Existen diferencias significativas entre los resultados de los adultos mayores del sexo masculino y femenino en los diferentes grupos erarios, excepto en el grupo de más de 80 años.
4. Las representantes del sexo femenino tienen mejores resultados en el MVO₂ en el grupo de edad menor y mayor, dentro de los que muestran diferencias significativas.
5. En la medida que se incrementa la edad ocurre una mayor homogeneidad en los resultados de forma que aproximadamente a los 20 años de práctica del ejercicio sistemático se logran los menores coeficientes de variación en ambos sexos.

Bibliografía

1. ALCÁNTARA P., ROMERO M.: *Actividad física y envejecimiento*. <http://www.efdeportes.com>. 2008.
2. ALFONSO, CARMEN: *Los cubanos tenemos el privilegio de vivir más*. Diciembre/ 2004. **salud@trabaja.cip.c**
3. COUTIER D., CAMUS Y., SARKAR A.: *Tercera Edad, Actividad Física y Recreación*. Editorial Gymnos. Madrid. 1990
4. DENK HEINZ: *Deporte para mayores*. Editorial Paidotribo, Barcelona. 2003
5. *Deporte en la tercera edad*: <http://www.deporteensalud.com>. Sitio visitado en agosto del 2008.
6. ESCOBAR MARIO: *Caracterización metodológica para la intervención práctica, en actividad física y salud en adultos mayores*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Visitado en diciembre del 2008.
7. FERNANDEZ ANTONIO: *Importancia de la nutrición en el atleta de tercera generación – veterano*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Visitado en diciembre del 2008.
8. GALVÁN RODRÍGUEZ I.; GONZÁLEZ TROYA J.: *Contenido sociológico de los Círculos de Abuelos. Experiencia cubana de la extensión de la educación física a la tercera edad*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Visitado en diciembre del 2008.
9. GEIS PONT PILAR: *Tercera Edad, Actividad Física y Salud. Teoría y práctica*; Editorial Paidotribo. Barcelona. 2001.
10. GÓMEZ RINESSI, JUAN; SALACH, SOLEDAD; LECUNA, NATALIA: "Envejecimiento". *Revista de Postgrado de la Cátedra Vía Medicina* No. 100. Diciembre 2000. Barcelona.
11. HERNÁNDEZ MARTOS JACOBO: *Efectos de un programa de 15 semanas de ejercicio físico aeróbico sobre la salud física de personas mayores medido mediante la determinación de la resistencia cardiorrespiratoria, la adiposidad y la fuerza muscular*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Visitada en diciembre del 2008.

12. PAGLILLA DANIEL R.: *La tercera edad y la actividad física*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Visitado en agosto de 2005.
13. PORTILLO LUIS JAVIER: *La educación deportiva en las personas de mayor edad*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Visitado en diciembre del 2008.
14. *Programa de Educación Física para adultos y promoción de salud*. "Orientaciones Metodológicas"; INDER; Mayo 2003; La Habana.
15. *Psicogabinete; Tercera edad. Psicología de la vejez. ¿Cómo comunicarse con personas mayores deprimidas?* Disponible en: http://www.psicogabinete.com/tercera_edad.htm. Visitado en agosto del 2008.
16. *Rehabilitación Geriátrica*. Disponible en: <http://www.geriacuba.htm>.
17. VALDÉS GARCÍA, BÁRBARO: *La actividad física y la salud*. Conferencia impartida en el Seminario nacional Educación Física y promoción de Salud. Camagüey. / Mayo 2004.
18. *Sociología de la tercera edad. Dimensiones; Tercera edad*. Wikipedia en español. http://es.wikipedia.org/wiki/tercera_edad. Página visitada en agosto del 2008.
19. ZATSIORSKI, V. M.: *Metrología Deportiva*: Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación. (1989).

Programa de ejercicios terapéuticos para la rehabilitación de los pacientes con hemiplejia espástica lateral derecha en condiciones de una comunidad rural

Yuriosander Cobas Álvarez

SUM Sibanicú, Camagüey

Belkis Riverón Labarcena

SUM Sibanicú, Camagüey

Lumey García Reina

SUM Sibanicú, Camagüey

Resumen.

Los accidentes vasculares encefálicos constituyen una causa muy frecuente de discapacidad permanente para el paciente. Las personas que padecen estas afecciones sufren modificaciones en su vida, en estas enfermedades se encuentran las plejias y dentro de ellas las hemiplejias. La hemiplejia es una de las enfermedades que provoca afecciones al cerebro, produciendo pérdida del movimiento voluntario de una parte del cuerpo provocando una sintomatología invalidante dada por un determinado grado de parálisis de las extremidades superiores e inferiores, alteración del habla o lenguaje según el hemisferio cerebral afectado. Es por ello que el objetivo de la investigación es diseñar un tratamiento para la rehabilitación de la hemiplejia espástica lateral derecha en condiciones de una comunidad rural, para el diseño del programa se tuvo en cuenta dos momentos fundamentales, en el primero se realizó el estudio factoperceptual del objeto estudiado, para ello se indagó mediante la entrevista no estructurada sobre los datos estadísticos de los pacientes encamados con hemiplejia en el municipio Sibanicú; además, se utilizó el análisis de documentos como método científico fundamental, el cual permitió determinar los tratamientos que se abordan en Cuba y en el mundo donde se utilizan ejercicios físicos terapéuticos para la rehabilitación de esta

afección, por tal razón fue necesario hacer un análisis exhaustivo de los programas existentes en las áreas terapéuticas y partiendo de este análisis es que se pasa al segundo momento del proceso de diseño del programa para la rehabilitación de la hemiplejía espástica en condiciones de una comunidad rural.

Abstract.

The vascular encephalic accidents constitute a very frequent cause of permanent incapability on patients. people that suffer these affections suffer modification in their lives, in these illness are the plejias and inside them the hemiplejias is one the illness that causes affections of the brain, producing loss of the voluntary movement of a part of the body causing a sinthomatology invalidate given by a certain degree of paralysis of the superior and inferior extremities, alteration of the speech or language according to the affected brainy hemisphere. it is for it that the objective of the search is to design a treatment for the healing of the hemiplegics. the right paroxysmal lateral under conditions of a rural district, to design the program it was taking into account two fundamental moments, in the first one was accepted the study photo perceptual of the objective studied, for it one not investigated by means of the interview structured on the statistical data of the bed patients with these illness in Sibanicu, it was also used the analysis of documents like fundamental scientific methods, which allowed to determine the treatments that are approached in Cuba and in the world where therapeutic physical exercises are also used for the rehabilitation of this affection, for such a reason it was necessary to make an exhaustive analysis of the existent programs in therapeutics areas.

Introducción

La Educación Física Terapéutica ha venido jugando un valioso papel, sintetizando en si misma todos aquellos objetivos clínicos y rehabilitatorios, utilizando como vehículo el ejercicio físico como medio terapéutico eficaz y profiláctico. El ejercicio físico como núcleo central de la rehabilitación física tiene una gran importancia en el desarrollo del ser humano, ya que actúa positivamente en todos sus sistemas y órganos del cuerpo, pero en el caso de personas con hemiplejia, juega un papel imprescindible, ya que por lo general son personas que pueden llevar mucho tiempo encamadas, que tienen un alto grado de dependencia, que no realizan la marcha, que presentan problemas psicológicos a consecuencia de su discapacidad.

El efecto de los tratamientos utilizando ejercicios físicos sobre los enfermos con afectaciones en el sistema nervioso central o periférico provoca una acción tonificante y estimulante que se lleva a cabo a través de los mecanismos nerviosos y humorales, no obstante, a pesar de la demostrada efectividad de los tratamientos físicos terapéuticos en la rehabilitación de la hemiplejia, están concebidos para ser aplicados en las Áreas Terapéuticas, no en condiciones de una comunidad rural, por lo que se hace difícil el proceso de rehabilitación por problemas de lejanía y de transportación.

Es por este motivo que aún cuando los ejercicios físicos terapéuticos constituyen un medio importante para elevar la calidad de vida de los portadores de hemiplejia espástica lateral derecha en las comunidades de Sibanicú, a los pacientes portadores de esta afección se les dificulta este tipo de tratamiento dado la lejanía de las instalaciones de salud dedicadas a esta labor.

Es aquí la importancia de nuestra propuesta de un programa de rehabilitación para pacientes portadores de Hemiplejia Espástica lateral derecha en condiciones de una comunidad rural donde el protagonista o rehabilitador va ser el mismo familiar.

El programa de ejercicios físicos terapéuticos, para la rehabilitación de pacientes hemipléjicos en condiciones de una comunidad rural, fue

confeccionado con el objetivo de crear un instrumento que sirviese para acelerar y colaborar con el tratamiento que realizan los pacientes en las áreas y centros de rehabilitación, además que sirva como material de consulta y estudio para todas aquellas personas que están estrechamente relacionadas con los pacientes en condiciones de una comunidad rural y que pueden contribuir de manera efectiva en la aceleración de la rehabilitación de los paciente, es por ello que el mismo incluye los elementos metodológicos necesarios que les permiten a las personas que no son especialistas poder aplicarlo.

En el programa se respetan las etapas que se proponen en los programas de las áreas terapéuticas, así como el objetivo general del mismo y las formas de control y evaluación. Las adecuaciones están dadas en el terreno de los contenidos del programa al incluir los ejercicios ideomotores, los medios que se emplean, ejercicios específicos e indicaciones metodológicas para desarrollar los mismos en condiciones de una comunidad rural por un personal que no es especialista.

Para este trabajo se realizó un diagnóstico que tuvo dos momentos fundamentales, en el primero se realizó el estudio factoperceptual del objeto estudiado, para ello se indagó mediante la entrevista no estructurada sobre los datos estadísticos de los pacientes encamados con Hemiplejia Espástica lateral derecha en el municipio Sibanicú, que conserva La Asociación de la ACLIFIM del Municipio. Se obtuvo como resultado de la entrevista con el presidente que 45 hombres padecen este traumatismo, mujeres 30, niños 2, niñas 1, en total existen 78 personas con tal padecimiento. Y la estadística descriptiva nos permitió procesar estos datos.

En este trabajo se llevo por medio de criterios de expertos, los resultados de los expertos fueron de muy adecuados y con un índice de concordancia 0,1410.

En el trabajo también se llevo a cabo el estudio de un caso donde se escogió la muestra de la comunidad "El Entronque" el cual representa el 100% de los pacientes portadores de este síndrome de hemiplejia que esta en estas

condiciones de una comunidad rural.

A este paciente que es una mujer de 63 años de edad, donde la causa fue trombótica y tiempo de evolución de 8 meses. Se revisó la historia clínica para conocer los fármacos que ingería el paciente y se trazaron las metas a seguir en las diferentes etapas de tratamiento. Es positivo de destacar que este familiar ya había tenido una preparación y un conocimiento real sobre la enfermedad y los estadios y los objetivos de cada etapa del programa, donde el familiar tomaba la presión y el pulso ante durante de la clase para saber el comportamiento del paciente. Allí se aplicó el test de Barthel, donde se realizaron en dos etapas. El test muscular, articular y la evaluación del equilibrio donde se obtuvieron resultados positivos.

Mediante la aplicación del estudio de un caso pudimos corroborar lo dicho por los expertos es por eso que el autor de esta investigación considera que la propuesta es acertada en la aplicación de los pacientes portadores de Hemiplejia Espástica lateral derecha en condiciones de una comunidad rural donde se llegó a las diferentes

Conclusiones

1. La revisión bibliográfica permitió sustentar que los ejercicios físico terapéuticos tienen una influencia positiva en la rehabilitación de los pacientes que padecen Hemiplejia Espástica lateral derecha, pero estos se encuentran diseñados para ser aplicados en los centros especializados, no en condiciones de una comunidad rural, por lo que se hace necesario adecuar los programas que existen para su implementación en el marco de una comunidad rural.
2. El diagnóstico realizado arrojó que en el municipio de Sibanicú existen 78 casos de pacientes portadores de esta afección quienes viven en áreas rurales razón por la cual resulta muy difícil su asistencia a los centros de rehabilitación.
3. Se diseña un programa para la rehabilitación de la Hemiplejia Espástica lateral derecha, que está integrada por un objetivo general y específicos,

las etapas en las que se divide el tratamiento, contenido, indicaciones metodológicas, ejercicios propuestos, dosificación y sistema de control y evaluación del paciente, por lo que se considera, por parte de los participantes en la experticia realizada para evaluar este programa, que recoge todos los elementos metodológicos necesarios para realizar su aplicación en condiciones de una comunidad rural.

4. Se realiza la validación empírica basada en la aplicación práctica del programa en el estudio de un caso donde se corrobora que el programa tiene una influencia positiva en este paciente que desarrollo su rehabilitación en condiciones rurales.

Recomendaciones

Ampliar la propuesta de pacientes afectados por la Hemiplejia Espástica lateral derecha para aplicar el presente programa para su tratamiento en condiciones de una comunidad rural.

Bibliografía

1. Alvaré, L.: *Conversando íntimamente con el adolescente varón*, Ed. Científico-Técnica, Ciudad de La Habana, 2003.
2. _____: *Conversando íntimamente con la adolescente mujer*, Ed. Científico-Técnica, Ciudad de La Habana, 2005.
3. Colectivos de autores: *Psicología Especial*, T I-II, Ed. Félix Varela, La Habana, 2007.
4. Ruiz Gamio, X.: *La sexualidad en los discapacitados*, Ed. Política, 1995.
5. Torres Rodríguez, B: *La sexualidad en la adolescencia ¿Amiga o enemiga?*, Ed. Científico-Técnica, La Habana, 2008.
6. Vigotsky, L.S.: "Fundamento de Defectología". *Obras completas*. Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1989.

Programa Educativo para la Prevención de la Escoliosis Postural en Niños de Edad Pre-escolar

Ma. Elena Mosquera Fernández.

Juan Carlos Pérez.

Paula Araceli Espinoza.

Resumen

El presente trabajo consiste en un programa educativo para la prevención de la escoliosis postural en niños de edad preescolar, cuyo objetivo es prevenir dicha patología, determinando los factores que propician esta enfermedad y proponiendo un plan de adiestramiento para la corrección de la postura, dirigido a instructores y familiares de los niños. La escoliosis postural es una curvatura anormal de mayor incidencia de la columna, que afectan a los infantes. Se tomó como muestra 33 niños de ambos sexo, de ellos 10 femeninos y 23 masculinos del Círculo Infantil "Semillitas de Septiembre". A los cuales se les aplicó un examen físico postural, resultando 9 de ellos afectados con esta patología: 1.32 % femeninos y 1.65 % masculinos, se empleó el método de la encuesta a 33 familiares y 5 educadoras que laboran con los niños, además de la observación, destacándose que la falta de conocimientos acerca de este padecimiento aumenta las causas de esta patología, siendo insuficiente el trabajo que se realiza en la institución educativa en aras de prevenirla y haciéndose necesario ejecutar un programa instructivo para brindar este conocimiento. Recomendamos generalizar este trabajo a los demás centros infantiles y educacionales de la provincia, el país y el mundo para la prevención de la escoliosis postural.

Objetivos

Objetivo general

- ❖ Proponer un programa educativo para la prevención de la escoliosis postural en los niños de edad Pre-escolar.

Objetivos específicos

- ❖ Determinar factores que propician la escoliosis postural en niños de edad Pre-escolar.

- ❖ Describir el comportamiento de la escoliosis postural en niños de edad Pre-escolar.
- ❖ Realizar un plan de adiestramiento para la corrección de la postura, dirigido a instructores y familiares de los niños con los que se va a trabajar

Metodología

Selección de la Muestra

Para el presente trabajo se utilizó una muestra de 33 niños de la edad preescolar, del Circulo Infantil Semillitas de Septiembre, de ellos 10 femenino y 23 masculino a los cuales se les aplicó un examen físico postural.

Fueron entrevistados y encuestados 33 padres y 5 instructoras que trabajan con estos niños.

Materiales y Métodos

Se utilizaron los métodos siguientes:

1. Test Postural:

- ❖ Niño derecho se palpa con la mano y se observa si existe alguna desviación de la columna vertebral.
- ❖ Se les midió las caderas para ver la simetría de las mismas.
- ❖ En casos de que existiera escoliosis, se les aplica un ejercicio de comprobación que consiste en elevar el brazo por encima de la cabeza, correspondiente al lugar de la desviación para tocarse el hombro contrario. Así se determinó si es una escoliosis física postural.

2. La Encuesta:

Se realizó un cuestionario con una serie de preguntas dirigidos a los familiares e instructores del Circulo Infantil, con el propósito de recoger información acerca del conocimiento o no de la buena corrección de la postura.

3. La Observación:

Este método fue utilizado durante todo el transcurso de la investigación.

Análisis de los resultados

En la práctica educativa hemos podido constatar que es insuficiente el trabajo que se realiza en las instituciones educacionales en aras de prevenir la

escoliosis postural en la edad Pre-escolar. Por lo que, esta investigación la dirigimos al trabajo profiláctico en estos escolares.

Según las encuestas realizadas a los 33 familiares y a 5 instructoras para un total de 38 encuestados, se destaca la falta de conocimientos acerca de la escoliosis postural (Anexo II y III). Por lo que los riesgos que se corren son cada vez mayores ya que ni los padres, ni las instructoras saben como corregir a los niños para que mantengan una buena postura.

Demostramos que no existe ningún mecanismo para la orientación del conocimiento de la escoliosis postural, ni la aplicación posterior del mismo por la falta de importancia que se le confiere y el desconocimiento existente al respecto.

Además de observar que las inadecuadas posiciones de sentarse y de estar de pie contribuirán en un futuro a aumentar la cantidad de niños incidentes con esta patología.

En los test posturales aplicados a los 33 niños se encontraron 9 con escoliosis postural de ellos 1.32 % de niñas y 1.65 % de niños que padecen esta patología, que representan un 2.97%.(anexo I).

Conclusiones

Después de realizar un análisis hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- ❖ La falta de conocimiento acerca de la escoliosis postural contribuye al aumento y permanencia de esta patología en los niños.
- ❖ Se hace necesario ejecutar un programa instructivo para brindar el conocimiento de la escoliosis postural a familiares y personal de la educación.
- ❖ Poner en práctica un programa educativo para la corrección de la postura en niños de edad preescolar.

Recomendaciones

Generalizar este trabajo a los demás centros infantiles y educacionales de la provincia, el país y el mundo para prevenir la escoliosis postural.

Bibliografía

1. Souchard PE, Ollier M. Escoliosis: Su tratamiento en fisioterapia y ortopedia. Madrid: Ed. Panamericana. 2002.
2. González Viejo MA, Cohí Riambau O, Salinas Castro F.: Escoliosis. Realidad Tridimensional. Ed. Masson. 2001.
3. Souchard P. E.: *Reeducación Postural Global*. Monográfico nº 2: Especial Escoliosis. Bilbao: Ed. I.T.G, 2001.
4. Souchard P. E., Ollier M.: *Escoliosis. Su tratamiento en fisioterapia y ortopedia*. Madrid: Ed. Panamericana, 2002.
5. González Viejo M. A. , Cohí Riambau O., Salinas Castro F.: *Escoliosis. Realidad Tridimensional*. Ed. Masson. 2001.
6. La cirugía Ortopédica. Escoliosis. University of UTA Health Sciences Center. Mayo 2001.
7. Souchard P. E.: *Reeducación Postural Global*. Monográfico nº 2: Especial Escoliosis. Bilbao: Ed. I.T.G, 2001.
8. *Boletín* nº 8. Asociación Argentina de RPG, 2002.
9. *Boletín* nº 7. Asociación Argentina de RPG, 2001.

ANEXOS

ANEXO I

Tabla 1. Cantidad de muestra estudiada

Individuos Estudiados	Cantidad	Padecen Escoliosis	%
Niñas	10	4	1.32
Niños	23	5	1.65
TOTAL	33	9	2.97

Tabla 2. Registro de la muestra estudiada según edad, sexo y color de la piel

Edad		
Niñas	Niños	
5	5	
Color de la Piel		
	Niñas	Niños
Europeoide	9	15
Negroide	1	5
Europeoide-Negroide	3	0
Sexo		
Niñas	Niños	
13	25	

ANEXOS II

ENCUESTA

Preguntas de evaluación para el conocimiento de la buena corrección de la postura.

1- Sabe usted lo que es la escoliosis postural.

Si_____ No_____ No se_____

2- Conoce usted la Postura correcta en que debe sentarse el niño.

Si_____ No_____ No se_____

3- Corrige usted con frecuencia la mala postura de los niños.

Si_____ No_____ No se_____

4- Tiene usted conocimiento de ejercicios correctores para este padecimiento.

Si_____ No_____ No se_____

5- Cree usted que la mobiliaria empleada para que los niños se sienten en el círculo es el adecuado.

Si_____ No_____ No se_____

6- Ha recibido alguna orientación con respecto a la corrección de la postura para evitar esta patología.

Si_____ No_____ No se_____

7- Cree usted importante prevenir a tiempo la escoliosis postural en la edad preescolar.

Si_____ No_____ No se_____

Anexo III

Tabla 3. Resultado de las encuestas aplicadas a los padres y personal del Circulo Infantil Semillita de Septiembre

Preguntas	Si	No	No Se
1.	15	9	14
2.	19	5	14
3.	17	9	15
4.	11	8	19
5.	9	15	14
6.	4	18	18
7.	18	6	14
total	93	70	108

Anexo IV

Programa educativo para la prevención de la escoliosis postural en niños de edad preescolar (PEPEPNEP)

Fundamento del Programa

El desarrollo histórico de tratamiento de las enfermedades de la Columna como la escoliosis, muestra de manera innegable, que la realización de ejercicios terapéuticos, previene y acelera la recuperación de los niños enfermos e incrementa su capacidad de trabajo.

De esta forma nos hemos trazado un Programa Educativo y Rehabilitador que nos permita prevenir a tiempo esta patología.

Programa Educativo

- Se tendrán en cuenta diversas charlas educativas referidas a temas de la escoliosis postural en los niños, así como conferencias, talleres teórico-prácticos que permitan transmitir los conocimientos.
- Se confeccionarán folletos con láminas y fotos, pancartas para ilustrar la correcta postura que deben adoptar los niños y se distribuirán para su divulgación.
- Se recogerán las dudas e inquietudes que presenten los participantes para de esta manera planificar nuevos temas a impartir sobre esta patología y enriquecer el trabajo profiláctico y educativo.

TEMA I: Escoliosis.

Contenido: Breve reseña histórica. Definición. Etiología. Clasificación.

Objetivos: Lograr que los familiares y educadores conozcan que es la escoliosis, cuales son sus causas y su clasificación caracterizando cada una de ellas.

Dirigido a: Familiares, educadores, personal de la salud y el INDER, CDR, FMC y todas las entidades interesadas.

TEMA II: Escoliosis.

Contenido: Cuadro Clínico. Manifestaciones clínicas. Complicaciones clínicas. Factores de riesgo.

Objetivos: Lograr que los participantes alcancen el conocimiento de las diferentes manifestaciones y las complicaciones clínicas que traen consigo esta patología así como los factores de riesgo que propician la enfermedad.

Dirigido a: Familiares, educadores, personal de la salud y el INDER, CDR, FMC y todas las entidades interesadas.

TEMA III: Escoliosis Postural.

Contenido: Definición. Etiología. Cuadro Clínico.

Objetivos: Lograr que los familiares y educadores conozcan que es la escoliosis postural, cuales son sus causas, sepan identificar los signos y síntomas que caracterizan dicha patología.

Dirigido a: Familiares, educadores, personal de la salud y el INDER, CDR, FMC y todas las entidades interesadas.

TEMA IV: Escoliosis Postural.

Contenido: Manifestaciones clínicas. Complicaciones clínicas. Factores de riesgo.

Objetivos: Conseguir que los participantes dominen el conocimiento de las diferentes manifestaciones y las complicaciones clínicas que traen consigo esta patología así como los factores de riesgo que propician la enfermedad

Dirigido a: Familiares, educadores, personal de la salud y el INDER, CDR, FMC y todas las entidades interesadas.

TEMA V: Escoliosis Postural.

Contenido: Tratamiento Rehabilitador.

Objetivo: Lograr que los padres y educadores tengan el conocimiento necesario para poder corregir la postura de los niños dentro y fuera del círculo infantil.

Dirigido a: Familiares, educadores, personal de la salud y el INDER, CDR, FMC y todas las entidades interesadas.

Programa de Rehabilitación para la Escoliosis Postural (dirigida a los niños):

El programa de rehabilitación consiste en la ejecución de una serie de ejercicios físicos terapéuticos que permiten la corrección de la postura y evitan el padecimiento de la escoliosis postural.

La clase consta de tres partes:

a) Parte Inicial: esta parte se destina al calentamiento previo para la preparación de las articulaciones, músculos y ligamentos para la posterior ejecución de los ejercicios.

b) Parte Principal: se ejecutan los ejercicios fundamentales para la corrección de la postura, teniendo en cuenta que cada caso es una individualidad, por lo que se atienden con un tratamiento diferenciado, en dependencia de la evolución de la escoliosis.

c) Parte Final: En esta parte se realizan ejercicios de estiramientos, de respiración conciente y de relajación. Se les toma el pulso y se conversa con ellos para asegurarnos de cómo asimilaron la ejecución de los ejercicios y su posterior comportamiento.

Actividades físicas: alternativa para mejorar la calidad de vida de cuidadores de enfermos de Alzheimer en el consejo popular Capitán San Luis del municipio Pinar del Río.

María de Lourdes Rodríguez Pérez

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza" de Pinar del Río.

Ariel Díaz Rodríguez

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza" de Pinar del Río.

Anaysa del Valle Arenas

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza" de Pinar del Río.

Resumen

La enfermedad de Alzheimer (EA) es una enfermedad degenerativa cerebral primaria, de etiología desconocida que presenta rasgos neuropatológicos y neuroquímicos característicos. La EA como demencia primaria de mayor prevalencia junto al cáncer y las enfermedades cardiovasculares, suponen en este momento la principal causa de muerte en la población mundial de la cual un 2% padece dicha enfermedad. .

El envejecimiento de la población y el aumento de la esperanza de vida hacen pensar que nos encontramos ante un problema difícilmente asumible por las consecuencias que implica para la familia realizar la dura tarea de cuidar pacientes portadores de esta enfermedad. Hoy en día no se puede curar la EA, a pesar de los muchos avances científicos existentes, pero se puede conseguir que el enfermo esté bien atendido y proporcionarle la mejor calidad de vida posible. Conocer y comprender la EA es el primer paso que deben dar los cuidadores para dirigir y encauzar sus esfuerzos con eficacia.

Los trastornos de memoria, de la personalidad y del carácter suponen una gran tensión en la familia que, incluso, llegan a ocasionar alteraciones psicopatológicas severas en los cuidadores. Por ello, es necesaria la intervención psicoterapéutica tratando de moderar o controlar el estrés acumulado que llega a hacerse insoportable y que produce efectos nocivos en todos los miembros de la familia.

En nuestro trabajo se realiza un estudio exploratorio de la situación que presentan quince familias que conviven con EA en la circunscripción cinco del Consejo Popular Capitán San Luis en el municipio de Pinar del Río y se propone y aplica un conjunto de actividades físicas, con el objetivo de contribuir

a mejorar los estilos de enfrentamiento y convivencia con dicha enfermedad y por tanto, la calidad de vida de los enfermos y sus cuidadores.

Introducción

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad degenerativa que afecta al cerebro y que origina un deterioro gradual y progresivo de la memoria, la percepción del tiempo y el espacio, el lenguaje y, finalmente, la capacidad de cuidar de uno mismo. La enfermedad fue descrita por primera vez en 1906 por el psiquiatra alemán Alois Alzheimer. Al principio se pensaba que esa enfermedad era un trastorno poco frecuente que afectaba solo a gente joven, por lo que se consideró una forma de demencia presenil. Hoy en día, la enfermedad de Alzheimer de inicio tardío se considera la causa más importante de demencia en la población por encima de los 65 años. La enfermedad que aparece en personas de 30, 40 ó 50 años, llamada enfermedad de Alzheimer de inicio temprano, es mucho menos frecuente.

Aunque la enfermedad de Alzheimer no forma parte del proceso normal del envejecimiento, el riesgo de desarrollar la enfermedad aumenta con la edad. La enfermedad de Alzheimer es devastadora, no solo para los pacientes, sino también para la familia y aquellas personas que atienden al enfermo. Algunos pacientes sienten grandes temores y frustraciones al intentar realizar las actividades cotidianas y advertir como pierden lentamente su independencia. La familia, los amigos y sobretodo los encargados de su cuidado diario, experimentan un sufrimiento y estrés importantes conforme son testigos de cómo la enfermedad va arrebatándoles lentamente a su ser querido.

La responsabilidad de la asistencia de los pacientes con Alzheimer recae por lo general en su cónyuge e hijos. Las personas que lo atienden deben estar siempre en alerta debido a la posibilidad de que el paciente con Alzheimer camine sin rumbo fijo o presente agitación o confusión, que pueda resultar peligrosa para él mismo o para los demás. Afrontar el deterioro de una persona amada y su incapacidad para reconocer a los familiares produce un sufrimiento emocional muy intenso.

La carga adicional que soportan las familias es grande, por lo que la vida de la persona que se ocupa de un enfermo con Alzheimer se denomina a menudo "día de 36 horas". Como cabe esperar, esas personas suelen presentar problemas físicos y psicológicos, como resultado de esa sobrecarga. Es de suma importancia para contribuir a elevar la calidad de vida de los cuidadores de pacientes portadores de la enfermedad de Alzheimer, ofrecerles

información, apoyo y consejo sobre el estilo de vida a seguir para sobrellevar de la mejor forma su difícil tarea.

Problema científico

¿Cómo mejorar los estilos en el enfrentamiento a la enfermedad, de los cuidadores de pacientes portadores de la enfermedad de Alzheimer del Consejo Popular Capitán San Luis en el municipio de Pinar del Río?

Objeto de estudio

Proceso de tratamiento de cuidadores de enfermos de Alzheimer.

Objetivo

Proponer actividades físicas para mejorar los estilos de enfrentamiento a la enfermedad de cuidadores de pacientes portadores de la enfermedad de Alzheimer del consejo popular. Capitán San Luis del municipio de Pinar del Río.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan los estilos de enfrentamiento a la enfermedad de los cuidadores de EA en Cuba y en el mundo?
2. ¿Cuál es la situación actual de los cuidadores de pacientes portadores de EA de los consultorios 110, 149, 182, 270, y 273 del consejo popular Capitán San Luis del municipio de Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físicas mejorarán los estilos de enfrentamiento a la enfermedad de cuidadores de pacientes portadores de EA de los consultorios 110, 149, 182, 270 y 273 del consejo popular Capitán San Luis del municipio de Pinar del Río?

Tareas científicas

Sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan los estilos de enfrentamiento a la enfermedad de los cuidadores de pacientes portadores de EA.

Diagnóstico de la situación actual de los cuidadores de pacientes portadores de EA del consejo popular Capitán San Luis del municipio de Pinar del Río?

Propuesta de actividades físicas para mejorar los estilos de enfrentamiento a la enfermedad de cuidadores de pacientes portadores de EA del consejo popular Capitán San Luis del municipio de Pinar del Río.

Muestra: 15 cuidadores.

Métodos: Teóricos: análisis-síntesis, inducción-deducción, histórico-lógico; empíricos: encuesta, entrevista, observación y estadísticos: análisis porcentual.

Fundamentación teórica

Aspectos generales sobre la enfermedad de Alzheimer

Por lo general, el comienzo de la enfermedad es progresivo. En las fases iniciales, los pacientes tienen problemas relativamente leves para asimilar conocimientos nuevos y para recordar dónde han dejado objetos de uso común, como las llaves o la cartera. Con el tiempo, comienzan a tener dificultades para recordar hechos recientes y para encontrar las palabras adecuadas para expresarse. Al avanzar la enfermedad, pueden olvidar el mes o el día de la semana o desorientarse con facilidad en lugares totalmente familiares para ellos. Pueden tener tendencia a caminar sin rumbo fijo, siendo incapaces de encontrar el camino de vuelta. Es frecuente que los pacientes se muestren irritables y retraídos conforme se enfrentan al miedo y la frustración que les produce el hecho de que las tareas que antes eran cotidianas ahora les resulten extrañas y les atemoricen. Los cambios de comportamiento pueden ser más pronunciados cuando los enfermos son incapaces de mantener una conversación normal y presentan un estado paranoide o delirante.

Con el tiempo, las personas afectadas quedan completamente incapacitadas y no pueden realizar por sí mismos las funciones diarias más básicas, como comer o ir al cuarto de baño. Los pacientes con Alzheimer pueden vivir muchos años con la enfermedad y, por lo general, la muerte se debe a otros trastornos como malnutrición, cardiopatías o infecciones secundarias. El periodo de tiempo que transcurre habitualmente entre el diagnóstico de la enfermedad y el fallecimiento del paciente es de siete a diez años, pero esa cifra es muy variable y puede oscilar entre tres y veinte años, según la edad de inicio, la presencia de otras enfermedades y la asistencia recibida.

No se conoce un tratamiento curativo para la enfermedad de Alzheimer, por lo que el tratamiento está dirigido a mejorar los síntomas e intentar ralentizar la evolución de la enfermedad. En la actualidad, se utilizan medicamentos que potencian o mejoran la función de la acetilcolina cerebral, el neurotransmisor que participa en la memoria. Esos fármacos reciben el nombre de inhibidores de la acetilcolinesterasa y producen efectos modestos, pero claramente positivos sobre los síntomas. Esos medicamentos pueden beneficiar a los pacientes en todas las fases de la enfermedad, pero son especialmente efectivos en la fase intermedia. Ese efecto es coherente con las pruebas recientes que demuestran que, al principio de la enfermedad, la concentración de acetilcolina puede ser normal.

Otros hallazgos demuestran que en el cerebro de esos pacientes existe un fenómeno inflamatorio, que podría estar relacionado con la producción de la

proteína precursora amiloide. Se están llevando a cabo estudios para encontrar fármacos que eviten esa inflamación, lo que podría ralentizar o incluso detener el avance de la enfermedad. Otros métodos prometedores se centran en los mecanismos que participan en la producción o acumulación de la proteína precursora amiloide. Existen medicamentos en fase de desarrollo que pueden bloquear la actividad de las enzimas que escinden la proteína precursora amiloide, lo que interrumpiría su producción. Otros estudios, realizados en ratones, indican que la vacunación de los animales con proteína precursora amiloide puede producir una reacción que elimina la proteína precursora amiloide del cerebro. Los médicos han puesto en marcha estudios de vacunación en el ser humano para determinar si es posible conseguir esos mismos efectos potencialmente beneficiosos. Queda mucho por aprender, pero conforme los expertos van conociendo mejor los componentes genéticos del Alzheimer, la importancia de la proteína precursora amiloide y de la proteína tau en el desarrollo de la enfermedad, y los mecanismos de la degeneración neuronal, aumenta la probabilidad de obtener un tratamiento apropiado.

Factores que provocan mayor sobrecarga en los cuidadores

Diferentes investigaciones, no siempre coincidentes, han identificado como posibles factores de riesgo de sobrecarga psicofísica en el cuidador familiar:

En relación al enfermo:

- Demencia ya intensa o profunda
- larga duración desde el diagnóstico de la enfermedad
- alucinaciones, delirios o confusión (psicosis y delirium)
- agresividad, agitación y negativismo
- incontinencia, vómitos y escaras (llagas)
- que impide dormir por la noche (voceo, paseos)
- con múltiples otras dolencias médicas

En relación al cuidador:

- Con mala salud física previa
- con historial previo de depresión o de trastornos de personalidad
- sin cónyuge, pareja o amigos íntimos
- ya mayor o anciano
- sin otra actividad aparte del cuidar
- sin otros parientes que convivan en el domicilio
- bajo nivel económico
- ausencia de apoyos socio-sanitarios inmediatos (en especial médico de cabecera poco accesible y centros de día no disponibles)

- desconocimiento de la enfermedad y de su manejo práctico

Trastornos físicos en el cuidador primario.

Los familiares cuidadores primarios de un enfermo de Alzheimer suelen tener peor salud que los miembros de la familia no cuidadores y corren riesgo de sufrir mayor incidencia (cifras globales de cerca del 70%) de problemas orgánicos y fisiológicos tales como (de mayor a menor incidencia):

1. Trastornos osteomusculares y dolores asociados.
2. Patologías cardiovasculares.
3. Trastornos gastrointestinales.
4. Alteraciones del sistema inmunológico.
5. Problemas respiratorios.

Sin embargo a pesar de presentar un alto índice de problemas fisiológicos, no suelen acudir a consultas médicas, aún reconociendo padecer tales trastornos (Crespo y cols, 2003). Así mismo realizan menos “conductas de cuidado de la propia salud” tales como no dormir lo suficiente, alimentarse de forma inadecuada, realizar escaso ejercicio físico, abusar del tabaco o alcohol, no vacunarse, automedicarse ad-libitum, incumplir los tratamientos médicos, etcétera.

Importancia de la práctica sistemática de actividad física

La práctica sistemática de actividades físicas en cualquier edad permite ante todo:

- Desarrollar procesos, cualidades y funciones psicológicas necesarias para alcanzar el éxito en las propias acciones motrices y en otras actividades cotidianas.
- Profundizar la convicción de que somos capaces de controlar con efectividad nuestro propio cuerpo.
- Aumentar nuestras vivencias de éxito, lo que favorece el desarrollo de la autoconfianza y la autovaloración.
- Disfrutar de la práctica de actividades que provocan una gran saturación emocional y satisfacción personal.
- Sentirnos aptos para alcanzar resultados concretos, en unión de otros, lo cual profundiza la identificación a determinado grupo.
- Vivenciar positivamente la capacidad de mantenernos activos. (Martínez; 2007)

Efectos beneficiosos de la actividad física a nivel psicológico:

- Enseña a superarse.

- Eleva la calidad de vida.
- Es anti-estrés.
- Ayuda a liberar impulsos agresivos.
- Ayuda a controlar la ansiedad.
- Mantiene alta la motivación.
- Mantiene alta la auto-estima.
- Colabora en el desarrollo afectivo, social, intelectual y motor..
- Puede aliviar estados de ánimo adversos.
- Busca mantener el aspecto físico que incrementa el optimismo y el auto concepto.
- A nivel mental produce un efecto distractor y relajante de la cotidianidad.
- Alivia tensiones corporales.
- Equilibra el estado emocional.

Efectos beneficiosos de la actividad física a nivel fisiológico:

Efectos inmediatos:

- Regulación del nivel de glucosa;
- Regulación de algunos neurotransmisores como la catecolamina;
- Estimula la noradrenalina y la adrenalina;
- Potencia la elaboración de endorfinas;
- Mejora el sueño.

Efectos a largo plazo:

- Sensación de bien estar físico;
- Fortalecimiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio, incrementando a la cantidad de oxígeno que llega a los diferentes órganos y tejidos corporales.
- Incremento de la resistencia muscular, con los consiguientes efectos benéficos sobre la autonomía personal.

Calidad de vida. Definición e importancia

La (Organización Mundial de la Salud) OMS propuso, en (1994), la siguiente definición para lograr el consenso: "Percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses".

Cantero Fernández J y López Muñoz, M A. (2000) en su artículo: "Opciones Recreativas para la Mejora de la Calidad De Vida" esbozan:

La idea de 'Calidad de Vida' que predica la O.M.S. en el (2000) tiene una triple vertiente: **biológica, psicológica y social**. Esto es lo que hemos de desarrollar desde la Actividad Física, hemos de tender hacia el tratamiento de estos tres conceptos, por todo ello, defendemos la implicación inherente de la educación

(como medio para el desarrollo de lo social y lo psicológico) en cualquier actividad física (medio de desarrollo biológico) y, por añadidura, a la Recreación (como forma de materializar la actividad física).

La calidad de vida es un estado positivo desde todos los puntos de vista.

- Es estar en la plenitud, es poder funcionar al cien por cien.
- Físicamente, significa encontrarse en buenas condiciones: fuerte, resistente a las enfermedades o poder sobreponerse rápidamente a ellas.
- Desde el punto de vista psíquico, es poder disfrutar, hacerse cargo de las responsabilidades, combatir la tensión nerviosa y el estrés.
- Desde el punto de vista emocional, es estar en paz. La persona que mantiene su calidad de vida es una persona que se siente bien, vigorosa, entusiasmada, con la sonrisa propia del que se siente bien en todas sus dimensiones.

El modelo actual de calidad de vida es un modelo que integra las condiciones objetivas de vida, la satisfacción del individuo con sus condiciones de vida y los valores personales. De esta manera la calidad de vida, al igual que la salud, la oponemos al envejecimiento entendido como deterioro. Las intervenciones que se realicen y, particularmente, los programas de actividad física para los mayores, tendrán como objetivo promover los marcadores citados de calidad de vida y contrarrestar los efectos negativos del envejecimiento en todos los planos.

Pérez (2003). La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de **calidad de vida** se puede hacer entre otros, desde puntos de vista:

- económicos (ingreso, consumo),
- ambientales (calidad del aire, agua),
- tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico),
- sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico),
- biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica),
- psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés).

En cualquier caso definir qué se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico-prácticas que

afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir desde mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

Pérez (2003) citando a (Powel, 1988), concluye: “Desde cualquiera de las áreas reseñadas, existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que evidencian que el ejercicio físico, actividad física o deporte, realizada de forma regular, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar”.

Gómez Puerto (2005), el concepto calidad de vida es relativo, como lo son otros (bienestar, felicidad, etcétera). Resulta evidente que hay muchos condicionamientos que influyen en este aspecto (físicos, psíquicos, sociales, espirituales, culturales, filosóficos, médicos, etc.) y que tienen mucho que ver con la valoración que la persona haga sobre sí misma.

Resultados del diagnóstico realizado

- 1- Edad promedio de los Enfermos: 76 años.
- 2- Estadío de la Enfermedad: 1 (20 %), 2 (60 %), 3 (20 %).
- 3- Filiación de los Cuidadores: Hijos (40 %), hermanos (20 %), esposos (40%).
- 4- Edad promedio de los Cuidadores: 62 años.
- 5- Enfermedades de los Cuidadores:
 - Obesidad: 60 %.
 - Hipertensión: 60 %.
 - Cardiopatías: 20 %.
 - Artrosis: 40 %.
 - Digestiva: 20 %.
- 6- Conocimientos generales mínimos de la enfermedad de los cuidadores:
 - Sí: 36,8 %.
 - No: 63,2 %.

- 7- Cuidadores que practican actividad física: Ninguno.
- 8- Problemas psicológicos de los Cuidadores:
- a- Problemas Clínicos:
 - Ansiedad: 54 % (nerviosismo, tensión).
 - Depresión: 48 % (tristeza, pesimismo).
 - Hipocondría: 17 %.
 - Angustia: 41 %.
 - Ideas Suicidas: 11 %.
 - b- Modificaciones de rasgos de la personalidad:
 - Desbordados por el problema (piensan en él todo el tiempo): 63 %.
 - Imitable más que de costumbre: 57 %.
 - Actos Rutinarios Repetitivos (exceso de limpieza): 17 %.
 - c- Trastornos Psicósomáticos:
 - Dolores de cabeza, anorexia, problemas gástricos, disnea respiratoria, arritmias cardíacas, sudoraciones: 69 %.
 - Insomnio o sueño no reparador: 42 %.
 - Fatiga crónica: 17 %.
 - d- Comportamientos Negativos:
 - Descuidan atención a otros familiares: 64 %.
 - Abandonan autocuidados personales: 53 %.
 - Desatención a otras actividades laborales, relación conyugal, etcétera: 33 %.
 - Consumen exceso de café, tabaco, ansiolíticos e hipnóticos: 48 %.

Propuesta de actividades físicas para cuidadores de enfermos de Alzheimer

1. Caminatas: Indicadas para el mejoramiento de la respiración, concentración y un medio de salir de la vida diaria y relajarse (de 1 a 3 Km).
2. Paseos de orientación: Indicados para reintegrar al cuidador a la vida social y relajarse (excursiones a diferentes sitios).
3. Yoga: Importante para el equilibrio físico y emocional:
 - Mejora la condición de los músculos aumentando la elasticidad, resistencia y tonicidad.
 - Aumenta la capacidad pulmonar.
 - Beneficia las funciones digestivas y de alimentación.
 - Intensifica la circulación sanguínea.
 - Propicia el equilibrio del sistema endocrino.

- Permite el desarrollo de facultades mentales como la atención, concentración y equilibrio.

Ejercicios de Yoga

a) RESPIRACIÓN BÁSICA

Equilibra la respiración con los dedos de tu mano. Es muy buena para hacerse por si sola, cuando necesite reanimarse con rapidez y tener claridad en la mente.

- Siéntese en postura fácil, haga una antena con los dedos de la mano derecha y bloquee la fosa nasal derecha con el pulgar. Respire larga y profundamente por el lado izquierdo por 3 segundos. Inhale y mantenga la respiración por 10 segundos.
- Repita el primer ejercicio, pero utilice la mano izquierda y respire por el lado derecho. Respire larga y profundamente por el lado derecho por 3 segundos. Inhale y mantenga la respiración adentro por 10 segundos.
- Inhale por el lado izquierdo de la nariz, exhale por el lado derecho, utilizando respiraciones largas y profundas. Use el dedo pulgar y el dedo meñique de la mano derecha para cerrar alternadamente las fosas nasales. (tiempo sugerido – 2 minutos).
- Repita el ejercicio anterior, excepto que inhale por el lado derecho y exhale por el lado izquierdo. (tiempo sugerido – 2 minutos)
- Siéntese en postura fácil con las manos en posición supina sobre las rodillas y una el dedo pulgar con el índice (Gyan Mudra). Haga respiración concentrándose totalmente. Continúe con una respiración rítmica y poderosa por 2 minutos. Luego inhale, deje circular la energía y exhale. Relájese y medite por 5 minutos.

b) POSTURA DE LA MONTAÑA (INDICADO SI ESTAS NERVIOSO)

Sentado en posición fácil o posición de loto (sentado flexionar las piernas colocando los tobillos cerca de la pelvis), ponga derecha la espalda, las manos sobre los muslos, palmas de las manos hacia el cielo, una de las manos delante del tórax, expire y en una expiración lenta, coloque las manos sobre la cabeza, brazos estirados; enganche los pulgares y respire lentamente durante una expiración baje las manos sobre el muslo y relájese completamente. Repita lentamente 10 veces.

c) POSTURA DE DIANTE (INDICADO SI DUERME MAL)

Sentado sobre los talones, espalda derecha, manos sobre los muslos, palma hacia al cielo. Inspire 5 segundos, bloquee la respiración 3 segundos, bote el

aire durante 5 segundos, bloquee la respiración con los pulmones vacíos durante 3 segundos. Repita la respiración durante 2 minutos.

d) POSTURA DE LA COBRA (SI ESTÁ AGOTADO)

Sobre el vientre, el mentón en apoyo en el suelo, las manos colocadas al lado de los hombros, antebrazos descolgados, piernas unidas, realizar una expiración. En inspiración levante la cabeza hacia delante, levante un poco el tórax con el vientre siempre en contacto con el suelo. Repite 3 veces profundamente, luego recuéstese con la cabeza hacia un lado y vuelva a repetir por 3 veces más.

e) POSTURA DEL ARCO O MEDIO PUENTE (INDICADO SI LE FALTA ENERGIA)

Sobre la espalda, piernas flexionadas, pies separados a 10 cm. de los glúteos, mentón hacia adentro, brazos cerca del cuerpo, palmas hacia el suelo. Expire lentamente, al inspirar, levante poco a poco los glúteos para tenerse en apoyo sobre los pies, los hombros y la cabeza. Repita 3 veces, durante la última respiración recolocar los omoplatos, la espalda y los glúteos sobre el suelo, las piernas cerradas y rodillas plegadas, relájese completamente.

RELAJACIÓN

Relájese profundamente de cúbito supino (boca arriba), las manos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba. Simplemente preste atención a las sensaciones de su cuerpo y disfrute de los sentimientos.

f) MEDITACIÓN

Siéntese en quietud y medite. Preste atención a las sensaciones de su cuerpo. Incremente su atención para incluir todas las partes de su cuerpo y columna, consolide su presencia y sintiendo todas las sensaciones simultáneas durante al menos un minuto al final. 2 – 5 minutos o todo el tiempo que quiera. Para finalizar: inhale y exhale profundamente 3 veces. Suba los brazos por encima de la cabeza, estire toda la columna, sacuda los brazos y mande bendiciones al mundo. Lleve esta sensación de bendición y gratitud consigo a lo largo del día.

4. Hidrogimnasia: Es una actividad muy relajante, el contacto del cuerpo con el agua produce un estado de relajación corporal generalizada; reduce a niveles bajos los riesgos de lesión músculo-esqueléticos y proporciona el desarrollo significativo de las cualidades físicas resistencia aerobia, resistencia muscular localizada, fuerza, coordinación, etc.

5. Tai-Chi-Chuan: Los movimientos realizados producen un profundo efecto en todos los sistemas del cuerpo porque reduce las tensiones, mejora la circulación, aumenta la fuerza y la flexibilidad. Al restablecer una circulación adecuada y liberar de tensión a los músculos, ligamentos y tendones ayuda a

optimizar la fisionomía del cuerpo manteniendo un correcto funcionamiento de sistemas y órganos (sistema nervioso, respiratorio, digestivo, endocrino, locomotor, metabolismo e inmunidad). Esta actividad puede realizarse incorporados a los grupos que están creados y funcionando en los consejos populares para hacer estos ejercicios.

6. Ejercicios o ritos tibetanos: Durante miles de años la mística oriental ha sostenido que el cuerpo tiene siete centros principales de energía que se corresponden con las siete glándulas endocrinas. Las hormonas producidas por estas glándulas regulan todas las funciones de nuestro organismo. Investigaciones médicas han revelado recientemente pruebas convincentes de que incluso el proceso de envejecimiento está regulado por hormonas. Parece que la glándula pituitaria influye en la función digestiva, el estrés, el proceso de relajación, insomnio, problemas de la piel, flexibilidad, movilidad articular, artritis, etc.

7. Carrera suave y trote a preferencia por al menos media hora una vez que se encuentre entrenado y una hora si desea rebajar el peso corporal.

En general la actividad física reduce la ansiedad y la depresión, incrementa los sentimientos de autoestima y mejora la capacidad para afrontar el estrés psico-social lo que a su vez contribuye a aumentar el rendimiento en la actividad laboral.

Se realizó un pilotaje con la puesta en práctica de la propuesta realizada y el 100% de los cuidadores que conforman la muestra mostró resultados altamente positivos.

Conclusiones

1. Se pudo constatar la existencia de bibliografía que trata sobre los cuidadores de pacientes portadores de la enfermedad de Alzheimer del punto de vista médico y psicológico, no siendo así desde el punto de vista de la actividad física.

2. En el diagnóstico aplicado se comprobó que el estado emocional de los cuidadores no es adecuado, necesitando cuidados especiales y tratamiento para erradicar esta situación y elevar el nivel de salud.

3. La propuesta de actividades físicas para los cuidadores de pacientes portadores de la enfermedad de Alzheimer tiene como objetivo revertir su situación con relación al estado emocional negativo detectado durante el proceso investigativo y se basa en actividades sencillas y fáciles de realizar aunque las realice sin compañía, siendo imprescindible la ayuda de los cuidadores secundarios.

Recomendaciones

1. Aplicar la propuesta de actividades físicas a los cuidadores de pacientes portadores de la enfermedad de Alzheimer en este y otros consejos populares.
2. Profundizar en el estudio de esta temática por la importancia que tiene en función de lograr un equilibrio emocional en los cuidadores de pacientes portadores de la enfermedad de Alzheimer, minimizando los efectos negativos de la misma y posibilitando una mejor calidad de vida para ellos y por tanto para los enfermos que cuidan.

Bibliografía

Bognati, P. M.: *Enfermedad de Alzheimer y otras demencias*. Buenos Aires: Polemos. 2003

Conocimientos básicos del cuidador. Organizando un plan de cuidado (2006)
[http: wwwsettanni,](http://www.settanni.com)

Megido, M. J.; Espinás, J.; Carrasco, R. M.; Copetti, S.; Cabellé, E.: *La atención de los cuidadores*. Aten. Primaria. 2004.

Ceballos, J.: *Universalización de la Cultura Física*. Libro Electrónico. ISCF, La Habana. 2003.

Colectivo de Autores: *Orientaciones metodológicas para el Adulto Mayor*. INDER. Ciudad de la Habana. Cuba. 2003.

Ceballos, J.: *El Adulto Mayor y la actividad física*. Libro Electrónico. ISCF, La Habana. 2001.

La Actividad Física y el Deporte adaptado a la diversidad poblacional

José Ezequiel Garcés Carracedo

Facultad de Cultura Física de Granma

algarce@inder.cu, josequiel53@yahoo.es

Teléfono: 481385

Resumen

Abordar los elementos teóricos metodológicos del proceso de adecuación de los programas de Actividad Física, Recreación y Deporte que les permita a los profesores, promotores y entrenadores deportivos aplicarlos en las comunidades como promoción de salud para satisfacer los intereses y necesidades de los diferentes grupos atareos con la incorporación de las poblaciones con necesidades especiales, constituyó el objetivo principal de esta investigación. En el proceso de adecuación se explican las vías para realizar las adaptaciones a los elementos de acceso al currículum y a los elementos básicos del Currículum. Las primeras, referidas a las diferentes posibilidades de relación en las áreas deportivas y las adaptaciones en los elementos curriculares, se realizan en dependencia de la posibilidad y necesidad que precise el practicante, adecuando los objetivos, contenidos, metodología y evaluación del programa. Se utilizaron como métodos investigativo; el histórico lógico, el sistémico y estructural-funcional para caracterizar el estado actual de la Actividad Física en las comunidades y conformar la nueva concepción de adaptación de las diferentes actividades planificadas en los programas, para lograr una mayor participación de sus pobladores. El propósito de este material Instruccional es facilitar los conocimientos teórico metodológica sobre la Actividad Física Adaptada a la diversidad poblacional, los que se van convirtiendo cada vez más en una concepción de trabajo para solución de numerosos problemas y como estrategia para mejorar la calidad de vida de los diferentes grupos poblaciones en las comunidades. La aplicación de la Actividad Física y Deporte adaptado a los diferentes grupos poblacionales con discapacidad, les desarrollará mayor confianza en sí mismo, una mejor integración al medio social, permitiendo salir del enclaustramiento familiar e institucional, lo que incidirá favorablemente en

su calidad de vida. Los resultados del trabajo, posibilitarán la actualización de los Programas de Actividad Física a partir de una nueva concepción y servirá de guía metodológica para los promotores, profesores y entrenadores deportivos de las comunidades.

Introducción

El propósito de este material Instruccional es facilitar los conocimientos teórico metodológica sobre la Actividad Física Adaptada a la diversidad poblacional, los que se van convirtiendo cada vez más en una concepción de trabajo para solución de numerosos problemas y como estrategia para mejorar la calidad de vida de los diferentes grupos poblaciones en las comunidades.

El mismo, es el resultado de la recopilación de materiales de diferentes especialistas de la actividad física adaptadas a personas con discapacidad conjuntamente con los resultados investigativos y las experiencias del autor de este documento.

En correspondencia con la variedad y riqueza de los contextos en que se desarrollan los programas de actividades físicas en las comunidades, resultan difíciles precisar metodologías puras. En este caso lo más acertado sería la confrontación y aplicación de programas de actividades físicas adaptadas a las diversidad de poblaciones teniendo en cuenta sus posibilidades, características y especificidades del sector y del tipo de acción a realizar.

Ello se justifica más en la medida en que los promotores y profesores de actividad física se acercan a la comunidad y con ello la atención a la diversidad de los practicantes; niños, adolescentes, adultos y adulto mayor con necesidades especiales. Estas razones antes expresadas obligan a una cobertura especializada que aplique sistemáticamente los conceptos y teorías a situaciones reales, de ahí la importancia de la preparación de los recursos humanos para satisfacer las necesidades de las comunidades.



La diversidad plantea la conveniencia de adaptar los medios disponibles en las comunidades para la práctica de la actividad deportiva a las peculiaridades de sus pobladores.

Cualquier profesional del Deporte; **profesores, promotores y entrenadores deportivos**, que se incorpore al trabajo con las comunidades, captará rápidamente la existencia de personas diversas. Diversidad que se manifiesta en el ámbito educativo y social, que tienen origen diverso, derivados de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos y religiosos, así como de las diferentes capacidades intelectuales, psíquicas, sensoriales y motóricas y del rol sexual de los sujetos.

El Material Instruccional reflexiona sobre la **problemática** actual “Necesidad de preparar a los profesores de cultura física, promotores y entrenadores deportivos a la atención a la diversidad poblacional con la incorporación de

personas con necesidades especiales en las comunidades, mediante la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, orientadas a la promoción de salud y la integración social, en correspondencias con sus posibilidades y potencialidades”.

Tiene como **objetivo:** Abordar los elementos teóricos metodológicos del proceso de adecuación de los programas de Actividad Física, Recreación y Deporte que le permita a los profesores, promotores y entrenadores deportivos aplicarlos en las comunidades como promoción de salud para satisfacer los intereses y necesidades de los diferentes grupos atareos con la incorporación de las poblaciones con necesidades especiales.

Desarrollo

La Actividad Física-deportiva Adaptada es un proceso de la cultura física, en el cual se planifica y actúa de modo tal que consiga dar respuesta a las necesidades y posibilidades bio-psico-sociales de quienes la practican.

En función de ellas el profesor lleva a cabo la programación del trabajo que incluye la adaptación requerida dirigida a los objetivos, contenidos, metodología y evaluación de las actividades físicas deportivas que se oferten a los diferentes grupos etáreos con la inclusión de las personas con discapacidad. También tendrá en cuenta las relaciones personales, organización de espacios y tiempo, medios y recursos disponibles. Se trata, por consiguiente, de un nivel de individualización de la actividad que contemple la necesidad del practicante para propiciar su bienestar físico y mental.

Para que el proceso de la actividad física deportiva en las comunidades se normalice en ocasiones será suficiente una simple adaptación metodológica, así será cuando se precise y opte por un cambio en el tipo de agrupamiento; en otras ocasiones encontramos grupos de personas con diferentes posibilidades, en los cuales sus necesidades exigirán un cambio profundo en el tipo de actividad a realizar, con respecto al que está recibiendo el resto del grupo.

Resulta esencial establecer con claridad, las diferencias de edad, sexo, desarrollo físico-motor y potencialidades de las personas que practican actividades deportivas en las comunidades, para establecer las estrategias a emplear en correspondencia con sus características y necesidades, además determinar los tipos de recursos disponibles para acceder a tales respuestas.

La Actividad Física Adaptada como proceso de actuación docente utiliza todos los medios de la Cultura Física con la finalidad de mejorar y/o normalizar el comportamiento de la personas con limitaciones físicas o mentales. Para ello debe potenciar y facilitar las vías de expresión corporal, los juegos deportivos y actividad social, prioritarias en personas con estas desventajas. D. C. Williamson (1988)¹ esquematiza el modelo general de adaptación a la participación de la actividad físico-deportiva por medio de la representación triangular. En el centro sitúa los objetivos de la participación y en los vértices los aspectos básicos que los condicionan: el perfil personal del practicante, las implicaciones de la deficiencia y las necesidades específicas de la actividad. Según este autor, los objetivos para los programas físico-deportivos adaptados están dirigidos a:

- Ayudar al practicante a lograr la adaptación y equilibrio psicológico que requiere su impedimento.
- Capacitarle para la comprensión del impedimento, así como de las posibilidades de movimiento y actuación derivadas del mismo.
- Posibilitar la adaptación a sus posibilidades y su compensación.
- Facilitar la independencia y autonomía de las personas con necesidades especiales.
- Ayudar al practicante en el proceso de identificación e inclusión en su grupo social.

La Actividad Física-deportiva Adaptada ofrece oportunidades para usar las habilidades que los individuos han aprendido o reaprendido. Las actividades motrices, los juegos y los deportes constituyen una posibilidad para la formación y desarrollo mental, social y físico. Es una propuesta educativa encaminada al desarrollo de las capacidades al favorecer la participación de los niños, jóvenes y adultos discapacitados en actividades físicas adecuadas a sus posibilidades, y a propiciar la valoración individual y su inserción social.

Williamson (1988) indica todo el proceso “debe valorarse frente al principio de integración, porque si una persona se aísla demasiado de un grupo, el proceso de integración no se verá facilitado”; para lograrlo es necesario conocer el perfil

¹ citado por Corpas, F, J, Toro y J. A, Zarco 1991 (25, 4)

individual de las personas con enfermedades o limitaciones físicas o psíquicas.

El mismo incluye los siguientes aspectos:

- Carácter personal: Introversión/extroversión.
- Tipo de discapacidad: nivel de comunicación que ésta le permite (comunicación no sólo verbal).
- Edad de aparición de la deficiencia.
- Factores relacionados con el estilo de vida, sobre todo lo referidos a la experiencia y a los “roles adoptados” ante el déficit.
- Disposición psico-social: niveles de independencia, de seguridad y de confianza en sí, de auto concepto y auto imagen.
- Capacidades para establecer relaciones y de integrarse al grupo.

Por otra parte, según sea el tipo de discapacidad o profundidad del defecto presente, así será su repercusión en la actividad física y/o motriz. En este sentido se puede encontrar con los siguientes tipos de implicaciones:

- Deficiencia específica del desarrollo y deficiencias traumáticas (problemas de crecimiento, desarrollo físico o mental).
- Problemas relacionados con la postura y los equilibrios: Controles corporales y posturales.
- Dificultades relacionadas a las actividades de manipulación tales como agarrar, soltar, alcanzar, recibir y propulsar.
- Ritmo y locomoción. Diferentes tipos de ritmos y desplazamientos (marcha, carrera, salto, giros).
- Déficit en los aspectos cognitivos en relación con el aprendizaje motor: potencialidades de aprendizaje y niveles perceptivos-motrices.
- Capacidades y condición física.
- Seguridad, confianza en sí mismo y factores médicos.

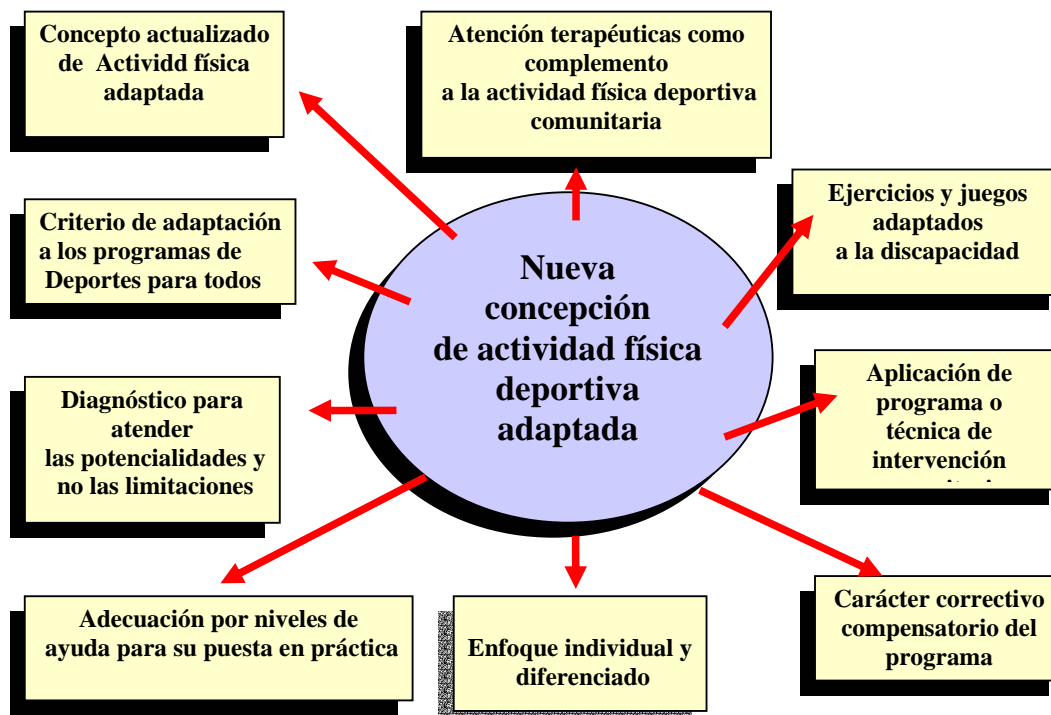
La práctica sistemática de la actividad físico-deportiva, en personas con discapacidades físicas o mentales, desarrolla en el individuo mayor confianza en sí mismo y favorece la integración al medio social esto conduce a una mejoría de la calidad de vida, pues se caracterizan por la realización de actividades físicas variadas que pueden ser enriquecidas a iniciativa de los practicantes incorporando la ejecución de acciones que satisfagan sus necesidades e intereses.

Estas actividades pueden propiciarle independencia relativa, en consonancia con sus posibilidades, y una participación activa y armónica en la ejecución de diferentes acciones motrices. La actividad colectiva contribuirá a desarrollar las emociones y los sentimientos, las relaciones interpersonales, las normas de comportamiento y el conocimiento del mundo de los objetos.

La nueva concepción de actividad física deportiva adaptada a la diversidad que proponemos configura una propuesta pedagógica basada en la **flexibilidad, contextualización y funcionalidad** para la promoción de salud mediante la cultura física en diferentes grupos etéreos.

Si tenemos en cuenta que la Actividad Física Adaptada es un proceso de la cultura física, en el cual se planifica y actúa para dar respuesta a las necesidades y posibilidades de quienes la practican, entonces las actividades físicas constituyen una forma de estimulación de las potencialidades físicas, cognoscitivas, afectivas, sociales y motrices de estas personas.

Fundamentos teóricos de la nueva concepción de la actividad física deportiva adaptados a la diversidad.



El criterio de adaptación, considera la realización de una estrategia de planificación y actuación, en la cual se incorporan modificaciones a los programas para que las personas en correspondencia con sus posibilidades, alcancen los objetivos planificados en las actividades físicas deportivas acorde

con su edad, potencialidad, capacidad, intereses y motivaciones. Ello implica realizar adaptaciones curriculares a los objetivos, contenidos, metodología y evaluación.

En el diseño de la propuesta de actividades físicas deportivas se realiza teniendo en cuenta la caracterización bio-psico-social de las personas a quienes va dirigida, ello posibilitará la adecuación curricular del programa respecto a los objetivos y contenidos de las actividades físicas a realizar por los diferentes grupos etáreos y de su metodología y evaluación. .

Los objetivos constituyen el punto de partida y la premisa pedagógica más general del proceso y juegan un papel importante en el proceso de adecuación curricular ya que determinan el contenido, los métodos, los procesos organizativos, las estrategias de intervención a través de los sistemas de ayuda y de apoyo, los criterios de enseñanza mediante la evaluación del proceso y sus resultados. El proceso de adecuación de los objetivos y los contenidos debe desarrollarse teniendo en cuenta:

- Adecuar los objetivos a las características y peculiaridades del grupo y de cada uno de los practicantes que lo integra.
- Introducir objetivos y contenidos cuando sea necesario, modificando la secuencia o el tiempo de duración.
- En función de las necesidades especiales, dar prioridad a determinados objetivos y contenidos.
- Eliminar objetivos y contenidos, cuando resulten inadecuados para responder a las posibilidades, necesidades e intereses.

Para realizar adaptaciones a la metodología es necesario conocer las potencialidades de cada individuo; el profesor deberá elegir las estrategias de realización que resulten más apropiadas a las particularidades de los practicantes y priorizará el empleo de métodos que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión, la comunicación y la integración.

Entre las adaptaciones que se pueden realizar se encuentran:

- Estabilizar un correcto sistema de comunicación en el grupo de personas que realizan la actividad deportiva.
- Adecuar el lenguaje al nivel de comprensión de los practicantes.

- Definir criterios para la elección de técnicas y estrategias de actuación que faciliten la respuesta adecuada frente a las necesidades especiales.
- Priorizar métodos que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión que aumenten las alternativas de comunicación, la motivación y amplíen los intereses de las diferentes personas.

Las adaptaciones en la evaluación aunque son importantes y necesarias a menudo se menosprecian, hasta el punto de tender a evaluar a todos los practicantes de igual forma. El profesor de deporte comunitario debe determinar con precisión qué es capaz de hacer el individuo y qué desea alcanzar. Se trata, por consiguiente, de determinar su punto de partida, sus destrezas y niveles de comprensión, a fin de que la elección de objetivos y contenidos de trabajo sea lo más realista posible en función de la zona de desarrollo actual y próxima.

El diagnóstico en la nueva concepción, es un proceso dinámico y continuo, no está en función de identificar la “categoría del defecto”; es un proceso en forma de decisiones, define las posibilidades bio- psico social de los practicantes y mediante la evaluación sistemática del practicante, controla la eficacia de los programas o técnicas de intervención, y posibilita definir, en cada etapa, las acciones a realizar, con el objetivo de satisfacer las necesidades especiales del practicante a través de una atención personalizada.

En ocasiones puede ocurrir que al orientar a un practicante una actividad deportiva, esta no se corresponda con las posibilidades personales de ejecución, y por tanto no sea capaz de ejecutarla correctamente. Para evitar situaciones como la planteada con anterioridad es necesario:

- Realizar actividades amplias, con diferentes grados de dificultad y niveles de ejecución
- Procurar diseñar actividades diferentes para trabajar un mismo contenido con diferentes posibilidades de ejecución y expresión.
- Diseñar, de manera equilibrada, actividades de gran y pequeño grupo, además de individuales.
- Planificar actividades de libre elección por parte de los practicantes.

- Introducir actividades que supongan un cierto reto al practicante, eliminando aquellas en las que no se beneficie o no pueda tener una participación activa o real.

La **adecuación por niveles de ayuda** para la ejecución de las actividades, estará en correspondencia con la complejidad de las tareas y las necesidades del practicante; aunque no debe excederse de lo necesario, pues no se puede privar a estas personas de la posibilidad de accionar, manipular objetos, comunicarse, pensar, buscar alternativas para solucionar problemas, etc.



El **enfoque individual, diferenciado y desarrollador**, propicia la estimulación de las potencialidades en función de las respuestas a las necesidades del practicante. En ellas se evidencia también el carácter correctivo compensatorio,

que permite el empleo de todas las posibilidades de las personas con necesidades especiales, en función de la solución de sus dificultades y defectos, aprovechándose al máximo los analizadores y funciones no afectadas y los residuos conservados de las áreas afectadas, que permitirá el desarrollo de las funciones psíquicas y físico-motora de los practicantes.

Al aplicar la **variedad de actividades deportivas adaptadas** a estas personas en las comunidades, el profesor tendrá en cuenta las siguientes consideraciones:

- Adaptación de las reglas de juego: algunos jugadores pueden coger el balón, mientras que otros deben golpearlo; el balón puede rodar, rebotar o lanzarse; reducir el número de puntos necesarios para ganar, reducir el tiempo de juego.
- Atribuir al practicante un puesto concreto en el juego, en función de sus aptitudes: jugadores más móviles en el centro del campo; jugador menos móvil de portero o árbitro con un puesto fijo de atacante junto a la meta.
- Adaptaciones para reducir la fatiga (por lo general presente en individuos con problemas orgánicos): reducir el tiempo y /o el ritmo de juegos, permitir cambiar los jugadores, transformar los jugadores fatigados en árbitros o jueces, reducir las situaciones de contactos físicos.
- Permitir la participación de otras personas: ayudantes que empujan la silla de rueda, el profesor para aconsejar y estimular.
- Reducir las dimensiones del terreno de juego para reducir las exigencias de coordinación dinámica general.

Para aplicar el **Deporte adaptado**, se debe modificar sus reglas, el terreno de juego, material, etc., a fin de acondicionarlo a las necesidades espaciales de los discapacitados que lo practiquen.





Algunos practicantes requieren de una atención priorizada mediante la **Actividad Física Terapéutica** para la corrección y compensación de lesiones y la rehabilitación de enfermedades, en la profilaxis de las complicaciones, y para la recuperación de la capacidad de trabajo. Esta atención terapéutica sirve de **complemento al deporte adaptado** que se realiza en las comunidades.

La actividad deportiva adaptada a la diversidad ofrece variedad de opciones educativas para los diferentes grupos etéreos en las comunidades, mediante un servicio personalizado de indudable valor social.

Consideramos finales:

- La Actividad Deportiva Adaptada a la diversidad debe planificarse y actuar de tal modo que consiga dar respuestas motrices en los diferentes grupos etéreos, a las necesidades y posibilidades de quien la practique.

- -La actividad deportiva adaptada a la diversidad, en correspondencia con las características bio-psico-social y posibilidades de los practicantes en las comunidades, posibilitará potenciar el proceso de integración en el contexto social, al mismo tiempo contribuirá a que sus vidas sean largas, sanas y espiritualmente equilibradas, lo que se traducirá en la elevación de la calidad de vida.

Bibliografía

Addine Fernández, F. (1999): *Diseño y desarrollo curricular*. La Habana, Editorial IPLAC.

Bell Rodríguez, Rafael y Ramón López Machín (2002): *Convocado por la diversidad*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Corpas, F.; J. Toro y J.; A. Zarzo (1994): *La actividad física deportiva Adaptada*. España.

Ríos H, Mercedes (2006): *Actividades físicas adaptadas: El juego y los alumnos con discapacidad*. Editorial Paidotribo. Barcelona España.

Ríos H., Merche (2003): *Manual de Educación Física Adaptada al alumno con Discapacidad*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Simard, Clermont y otros (2003): *Actividad Física Adaptada*. Inde Publicaciones. Barcelona.

Estudio de la adopción de hábitos posturales incorrectos y su repercusión en la anatomía de niños de la educación primaria

Mayda Losada Robaina

Ciudad de La Habana

Introducción

El niño de edad escolar atraviesa durante todo el curso de estudios el período de formación y solidificación definitiva de su sistema óseo. El esqueleto del niño está sujeto durante su desarrollo a múltiples deformaciones debidas, en muchas ocasiones, a actitudes viciosas adquiridas desde la niñez.

Es intención de este trabajo profundizar en estas deformaciones y demostrar la importancia de una educación postural para prevenir a tiempo estos padecimientos. Esta educación demanda cada vez más la correcta forma de sentarse, evitar apoyos unilaterales y asimétricos. Debe estar orientada de tal forma que el niño lleve a cabo todas aquellas movilizaciones que originen la conciencia propioceptiva necesaria, sobre todo, en esos puntos más destacados del proceso de equilibrio. Del correcto desarrollo de la columna vertebral en la edad escolar depende en gran medida la futura estética y presencia del individuo.

El programa de la educación física de las instituciones infantiles preescolares contempla la creación de las condiciones necesarias para la formación de una postura correcta, y el desarrollo y fortalecimiento de los músculos que mantienen la columna vertebral en posición vertical.

Aunque mucho se ha investigado y hablado sobre deformidades ortopédicas, el número de estudiantes con deformidades adquiridas no ha disminuido, si tenemos en cuenta los trastornos que las mismas pueden ocasionar al funcionamiento del organismo coincidiremos en que es de vital importancia trabajar en base a la erradicación de la adquisición de estas deformidades.

Las desviaciones posturales pueden ser innatas o adquiridas, las innatas se deben a causas embriológicas de índole hereditaria, las adquiridas pueden ser por enfermedades (asma), trastornos en el desarrollo (crecimiento desequilibrado de los miembros inferiores), accidentes o traumas que rompen el equilibrio de la postura, además de las actitudes posturales incorrectas

(posturas viciosas) que alteran la estática y la dinámica del cuerpo. Es precisamente las deformaciones adquiridas las que nos motivan en este trabajo pues pueden evitarse de trabajar en conjunto para lograrlo, tanto padres, maestros, profesores de Educación Física y por supuesto los propios alumnos.

Mientras mayor se hace el niño, mayor es también la importancia que adquiere la atención que debe brindársele a la formación de una postura correcta durante las diferentes actividades.

El diagnóstico oportuno de las deformidades de la postura garantiza la temprana aplicación de las medidas terapéuticas, ya que la educación y fijación del hábito de una postura correcta continua siendo la tarea principal de la Cultura Física Terapéutica para cuya solución se emplea todo el arsenal de los medios correspondientes.

Por tanto hemos determinado como nuestro **Objeto de estudio**: La adopción de hábitos posturales incorrectos en la educación primaria y como **Problema Científico**: ¿Cómo repercute la adopción de hábitos posturales incorrectos en la anatomía de niños de la educación primaria?

Objetivo General

Determinar la existencia y posibles causas de deformidades posturales en estudiantes de la educación primaria.

Objetivos Específicos

1. Analizar según sexo las deformidades presentadas en los alumnos estudiados.
2. Analizar por grado de enseñanza deformidades existentes.
3. Detectar causas de aparición de la deformidad
4. Determinar los hábitos posturales incorrectos adoptados más frecuentes.

Revisión bibliográfica

José Martí abogó por la Educación Física de las nuevas generaciones como medio de fortalecer la salud, evitar las enfermedades y educar integralmente a las nuevas generaciones.

En los numerosos trabajos publicados por Erisman y sus colaboradores después de determinar que la mayoría de las deformidades son provocadas

por posturas incorrectas, diseñó pupitres escolares los que aún se utilizan en algunas escuelas.

Los estudios sobre la higiene física escolar en nuestro país se remontan a 1882 con los autores Aguayo (1866-1948) y Don Pedro de Alcántara García.

En 1910 se fundó el laboratorio de psicología, anexo al museo Pedagógico de la Universidad de La Habana, cuyo primer trabajo fue valorar el desarrollo físico de los niños de la escuela anexa a la de pedagogía.

En 1921, V. I. Lenin firmó la resolución del Consejo de Comisarios del Pueblo en relación con las casas de descanso, planteando la necesidad de emplear los ejercicios físicos con fines terapéuticos.

Luego, en 1923, se editó la primera guía sobre *La Cultura Física en los Balnearios*; y algo más tarde, el libro *La cultura Física como método Terapéutico*.

En el transcurso de los años se han realizado diferentes estudios donde se han resaltado el valor de los ejercicios físicos como medios para fortalecer los músculos débiles y apresurar la convalecencia.

Las investigaciones realizadas demuestran que, con frecuencia, se presentan desviaciones de la postura normal de los preescolares y escolares; por tal motivo la profilaxis de los defectos de postura son un problema sumamente importante. Muchos investigadores observan la necesidad de un diagnóstico temprano de estas deformidades.

Según el profesor Dr. Rodrigo Álvarez Cambras, en su importante obra *Tratado de Cirugía Ortopédica y Traumatología*, cuando se habla del tratamiento conservador de la escoliosis, se piensa inmediatamente en los Centros de Gimnasia Correctiva, y en el lógico tratamiento de la terapia física que se debe desarrollar.

John Locke en sus ideas sobre el valor de los ejercicios como proceso de fortalecimiento del cuerpo, que conducía al desarrollo del individuo sano, en uno de sus escritos *Some Thoughts Concerning Education*, hacia hincapié sobre el desarrollo natural del niño y consideraba la educación física como un proceso de fortalecimiento equilibrado.

Después del triunfo de la revolución las actividades concernientes a la higiene escolar adquirieron mayor importancia, respondiendo a la política de salud de

nuestro partido y del estado, de velar por el normal crecimiento y desarrollo de nuestra niñez.

Son muchos los elementos que entorpecen el proceso de crecimiento y desarrollo de los educandos, el cual consiste en cambio de dimensión, naturaleza, posición, forma, composición y funciones de todas las partes del organismo. Además el niño elabora nueva sustancia ósea, ya que su esqueleto crece; el cual es objeto de continuas modificaciones de modo que hay que crear las condiciones para una buena osificación desde niño, puesto que si se procura un desarrollo armónico de la musculatura, se hace poco probable las deformaciones de la postura.

Por lo que debemos resaltar los trabajos del Dr. Hernández Corvo, quien ha realizado estudios sobre Crecimiento y Desarrollo en general, y sobre la columna vertebral en particular, destacando cuan activa sigue dicha estructura en la actividad asistencial e investigativa, y la necesidad de continuar los estudios de esta estructura.

Además se ha confirmado que deformidades de las piernas ocasionadas por el temprano comienzo al andar, puesto que estas piernas aún no están suficientemente endurecidas para soportar el peso del cuerpo.

Estudios realizados durante algunos años demostraron que las angulaciones de la columna vertebral condicionan el alcance de una talla en función de la longitud que posee la columna. En niños con edades entre 7 y 10 años mediante la talla con arreglos posturales (posición erecta, tórax expandido, cuello erguido, extensión de la pierna sobre el muslo) y sin arreglos posturales (posición normal o habitual del muchacho parado, sin arreglo postural). Los resultados demuestran la pérdida potencial de la talla (diferencia entre talla con arreglo y sin arreglo). Si valoramos como indicadores posturales estos datos, se desprende que las angulaciones vertebrales tienen un carácter decisivo en pos de mejores tallas para jóvenes y adultos, y desde las edades tempranas hay que insistir y desarrollar la conciencia postural.

Una explicación verdaderamente científica de la creación de hábitos de posturas correctas implica todo un proceso pedagógico, además de un correcto régimen de vida diario, desde la infancia hasta la adultez del individuo. (6).

Estudios realizados atestiguan que las debilidades posturales de la columna vertebral al incrementarse la lordosis y cifosis, crean las condiciones para

profundizar las modificaciones laterales de la columna; las curvaturas anormales laterales, determinan alteraciones en la configuración, estructura y funcionalismo de la base intermedia de sustentación. Una de las razones del perfeccionamiento de las cinturas, sobre todo la inferior, es consolidar el aspecto preventivo de las deformaciones posturales tempranas (infantiles) para evitar deformaciones graves años más tarde.

Se puede decir que el mantenimiento de la postura correcta sienta las bases para un desarrollo óptimo y puede considerarse como un hecho dinámico por no implicar solamente las relaciones estáticas del organismo durante la posición erecta; y que la educación física es la encargada de eliminar en los niños, los resultados negativos provenientes de los períodos en que estos se encuentran con movimientos limitados, por ejemplo: todo el horario docente con asignaturas teóricas.

La educación física para niños y adolescentes, debe contribuir a la mejoría del estado general del niño, su desarrollo físico, activar los procesos metabólicos generales y locales, crear las premisas fisiológicas para una postura correcta, elevar la suficiente resistencia general y la fuerza de los músculos, así como coadyuvar a la formación y perfeccionamiento de los hábitos motores.

En el campo de la solución de las tareas se presta una muy especial atención a la que entre ellas resulta principal: la educación del hábito de una postura correcta.

Ha sido demostrado que una incorrecta formación postural no se puede corregir con cualquier tipo de movimiento espontáneo, es decir, que se requiere de ejercicios especiales y correctamente dirigido para lograr una postura correcta.

Partiendo de todo lo expuesto anteriormente, podemos afirmar que el desarrollo físico es uno de los indicadores más importantes del nivel de vida, educacional y de salud de las nuevas generaciones y permite a su vez comprobar la efectividad de las medidas higiénicas aplicadas. (8).

Metodología

Nuestro trabajo es un estudio longitudinal prospectivo con un diseño experimental de control mínimo de naturaleza cualitativa y cuantitativa.

El estudio se realizó en tres escuelas primarias de la capital.

La muestra estudiada estuvo conformada por 191 alumnos, de ambos sexo , 57 del sexo femenino y 53 del masculino, con edades acordes al grado escolar cursado.

Para el desarrollo de la presente investigación nos auxiliamos de métodos y técnicas de la investigación científica, entre los que se destacan: la revisión documental, la observación, la medición, y la entrevista.

La Revisión de documentos oficiales nos permitió obtener una abundante información sobre los antecedentes del tema, así como los tratamientos aplicados y sus resultados.

La Observación y la Medición nos permitieron obtener una importante y abundante información visual y objetiva relacionada con el examen postural y con la observación de las clases.

Se aplicó:

Test Postural: Para clasificar o detectar deformidades de pie, rodillas y columna vertebral. Anexo 1.

Mediante la aplicación del Test Postural se pueden determinar y detectar las diferentes deformidades existentes, también es útil para verificar la evolución de las deformidades durante el tratamiento que se aplique a los pacientes de forma individual.

Se les aplicó Test postural a todos los alumnos de 3º y 4º grado de la escuela Roberto Casals del Municipio 10 de Octubre (40 alumnos) y de 5º grado de la escuela "Conrado Benítez" del Municipio Playa (41alumnos) y a 110 alumnos, correspondientes a los grupos de primero a sexto grado escuela primaria José Martí, del municipio de Guanajay., de ellos 57 son del sexo femenino y 53 del sexo masculino.

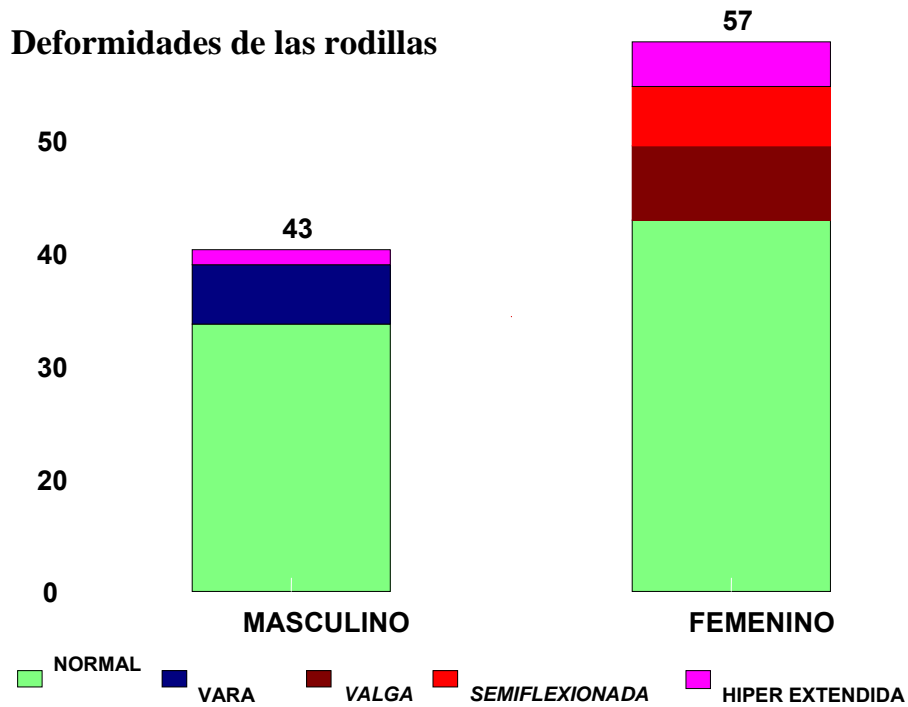
Se efectuaron observaciones a 16 clases, 7 en el horario de la mañana y 9 en el horario de la tarde. Recogiéndose los datos en planilla de observación confeccionada por el autor. Anexo 2

La Entrevista se aplicó a los padres de los alumnos para obtener información relacionada con los hábitos de vida de los escolares. Anexo3

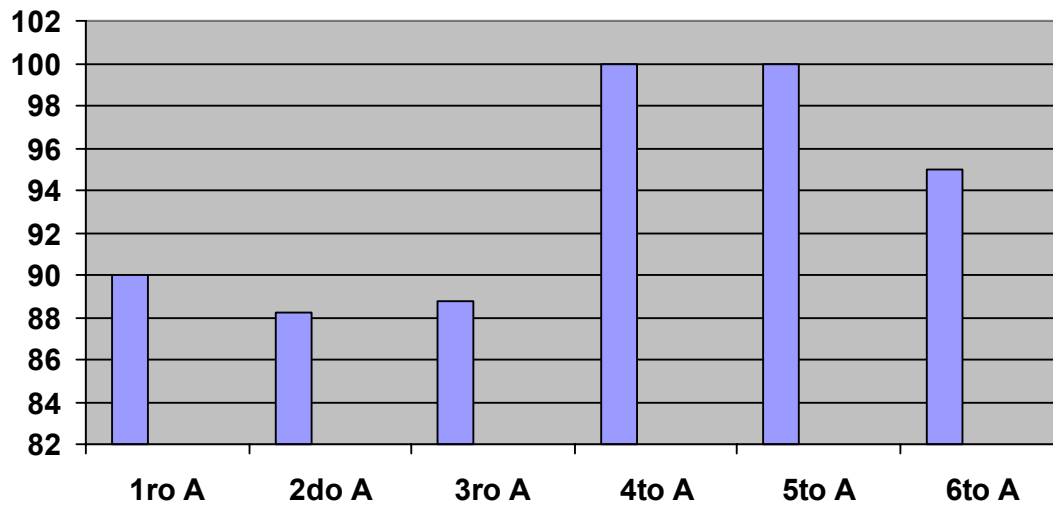
Análisis de los resultados

Coincidiendo con las observaciones realizadas el análisis de los resultados arrojó que de 191 alumnos estudiados, 100 presentaron deformidades en las

rodillas y 90 deformidades en la columna vertebral, como consecuencia en la mayoría de los alumnos de la adopción de malas posturas.



Porciento de deformidades detectadas en los alumnos



En las 16 observaciones a clases realizadas se detectó que el 95% de los niños no mantenían posturas correctas durante las distintas actividades que realizaban en la escuela.

Adoptaban posturas tales como:

1. Sentados con piernas cruzadas
2. Sentados con una pierna por debajo de la otra sentados encorvados hacia delante
3. Sentados en el borde de la silla y apoyados en el respaldo con el dorso de la espalda.
4. Sentados con la cabeza apoyada en una mano.

El análisis de las entrevistas realizadas a los padres evidenció el desconocimiento por parte de los padres de las consecuencias de la adopción de posturas incorrectas sobre la anatomía de los niños, para ellos buena postura es simplemente caminar erguido, llamándole poco la atención a los hijos sobre sentarse correctamente ante cualquier actividad que desempeñen y al estar en posición bípeda adoptar posturas correctas.

Otro resultado interesante que pudimos constatar fue en muchos casos relacionados con el descanso de los niños, más del 50% de los padres manifestaron que los niños regularmente se acostaban pasadas las 10 de la noche y en algunos casos dormían en condiciones precarias.

Dentro de las causas que inciden en la adopción de estas posturas podemos señalar.

1. Altura de las mesas escolares
2. Forma y dimensiones de las sillas
3. Ubicación del televisor en el aula
4. Iluminación deficiente
5. Estado deficiente de la pizarra
6. Ubicación de los alumnos en el aula
7. Cantidad de tiempo que permanecen sentados
8. Malos hábitos que traen del hogar

Anexo 1

EXAMEN POSTURAL

NOMBRE _____ EDAD _____ SEXO _____

DEPORTE _____ PATOLOGIA _____

PLANO FRONTAL ANTERIOR

PIES: Normales ___ Equinos ___ Talos ___ Valgos ___ Varos _____

DEDOS: Normales ___ En gatillos ___ Hallux Valgus _____

RODILLAS: Normales _____ Valgas (X) _____ Varas (O) _____ Medición _____

PELVIS: Normal _____ Mas baja _____

TORAX: Cónico _____ Cilindrico _____ Aplanado _____ Embudo _____

Quilla _____

CABEZA: Normal _____ Flexionada _____ Torsionada _____

OBSERVACIONES: _____

PLANO SAGITAL

PIES: Normales _____ Cavos _____ Planos: Longitudinal _____

Transversal _____

RODILLAS: Normales ___ Hiperextendidas ___ Flexionadas ___ Lig _____

GLUTEOS: Normales _____ Prominentes _____ Aplanados _____

ESPALDA: Normal ___ Plana ___ Cifotica ___ Lordotica ___ Cifolordotica ___

ABDOMEN: Normal ___ Prominente ___ Excavado ___ Flácido ___ Péndulo _____

TORAX: Normal ___ Prominente ___ Mas prominente ___ Embudo ___ Quilla _____

HOMBROS: Normales _____ Retraídos _____ Adelantados _____ Mas adelantado

CABEZA: Normal ___ Adelantada ___ Retraída ___ Lig _____ Muy _____

OBSERVACIONES _____

PLANO FRONTAL POSTERIOR

PELVIS: Normal _____ Mas baja _____ Rotada hacia _____

COLUMNA VERTEBRAL: Normal _____ Escoliosis _____

GIBOSIDAD COSTAL: Der. ___ Izq. _____

ANGULO BRAQUIOTORACICO: Simétrico _____ Asimétrico _____ Mas abierto _____

ESCAPULAS: Normales___ Mas baja ___Mas prominente___Aladas___
Abducidas___ Aducidas _____

HOMBROS: Normales ___Caídos ___Elevados___Mas bajo _____

CABEZA: Normal___ Flexionada ___ Torsionada _____

OBSERVACIONES _____

RESUMEN GENERAL

Anexo 2

Guía de observación de las clases

Ubicación del profesor en el aula.

Ubicación del televisor.

Altura del televisor del piso.

Distancia del televisor a la primera mesa.

Distancia del televisor a la última mesa.

Cantidad de niños que durante el turno de clase adoptaron posturas incorrectas.

Posturas más adoptadas:

Anexo 3

Guía de entrevista a los padres.

- 1- ¿Ha observado en su hijo características que le permitan presuponer una deformidad postural?
- 2- ¿Ha acudido a algún especialista para que examine a su hijo?
- 3- ¿Hábitos alimentarios?
- 4- ¿Hábitos de sueño, característica de la cama?
- 5- ¿Pasa mucho tiempo su hijo frente al televisor?

Epistemología de la Gimnasia Terapéutica.

Arnaldo Rivero Gómez

INDER, Nivel Central

Arnaldo Rivero Fuxá

INDER, Nivel Central

Introducción

La Epistemología, se dedica al estudio de los atributos y la validez del conocimiento. Se ocupa de la definición del saber y de los conceptos relacionados, de las fuentes, de los criterios, de los tipos de conocimiento posible y del grado con el que cada uno resulta cierto, así como la relación entre el que conoce y el objeto conocido.

Como Filosofía de la Ciencia, tiene la posibilidad de evaluar los enfoques metodológicos, los métodos y su correspondencia con las teorías, fallos y errores en el trabajo científico. Se ocupa de las tendencias y mediadores de la historia de la Ciencia.

Según Núñez (1999), la ciencia, se considera como algo esencialmente discutible (falible, relativo, contextualmente variable) en base a lo cual se van construyendo consensos influidos por argumentos empíricos / teóricos, pero también intereses y sesgos profesionales.

Es mirada como actividad social, dedicada a la producción, transferencia, diseminación, distribución y aplicación de conocimientos.

Mendelsohn (1977), argumenta “la ciencia es una actividad de seres humanos, que actúan e interactúan y por lo tanto una actividad social. Su conocimiento, sus afirmaciones, sus técnicas, han sido creados por seres humanos y desarrollados, alimentados y compartidos entre grupos de seres humanos”.

Como actividad social, es producto de una historia y de un proceso que ocurre en el tiempo y en el espacio y que involucra actores humanos.

La ciencia constituye en la actualidad un importante objeto de investigación, en virtud del papel fundamental que le corresponde en la sociedad contemporánea y requiere que sea interpretada en su articulación estrecha con el conjunto de

las relaciones sociales en que ella se inserta es decir la ciencia es un fenómeno social.

Estudiar la ciencia significa poder comprender el lugar que ocupa esta categoría en la sociedad y la cultura. La misma se concibe como forma específica de la actividad del hombre de su conducta encaminada a la satisfacción de las necesidades materiales o espirituales, específicamente relacionada con la "producción, difusión y aplicación de conocimientos, actividad institucionalizada generadora de su propia cultura..." (Núñez Jover, 1999, pp. 92), claro que consciente, histórica y socialmente determinada, vinculada con las restantes formas de actividad humana.

De acuerdo con Núñez Jover (2004) , la ciencia y la técnica, en su impetuoso andar, irrumpen en la vida del hombre, influyendo en su pensamiento, intereses, necesidades y valores, carácter que varía de acuerdo con las particularidades socioeconómicas concretas, cuestión esta que acrecienta su estudio en la actualidad y nos impulsa a reflexionar en torno a ellas.

Por su parte, la técnica refiere "reglas que permiten alcanzar de modo correcto, preciso y satisfactorio ciertos objetivos prácticos." (Agazzi, referido por Núñez Jover, 1999, pp. 38) pero que en el camino del conocimiento y la práctica social ha evolucionado hasta la tecnología," aquella forma (y desarrollo histórico) de la técnica que se basa estructuralmente en las exigencias de la ciencia (Idem). Como puede apreciarse esta categoría refleja su indisoluble relación con la ciencia.

Hoy somos testigo de una moderna tecnología que cambia permanentemente el mundo en que vivimos, desde la producción social hasta la sensibilidad humana.

Lo típico de esta tecnología es que ella incorpora de un modo sistemático y creciente los resultados científicos.

Reflexionar en torno a la tecnología significa que esta categoría sea analizada en su compleja relación con la sociedad, relación que tiene su base en la comprensión de las influencias del hombre sobre la naturaleza, teniendo en cuenta racionalidades, valores e intereses, las que se encuentran sujetos a cierto determinismo social, pero a su vez influye directamente sobre la organización social, la distribución del poder y tiene gran impacto en los estilos

de vida y las relaciones interpersonales, ya que abarca conocimientos, destrezas e ideología. (López, Bombino, 2004, p 164)

Es decir la tecnología debe ser vista asimismo como un proceso social, una práctica que integra factores psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, siempre influidos por valores e intereses de su sociosistema.

Una mirada a la ciencia contemporánea nos permite percatarnos del acercamiento que cada día va teniendo la misma a objetivos prácticos que inciden el desarrollo tecnológico y con esta la innovación. Por otra parte cada día es más notable el soporte tecnológico que va teniendo buena parte de las investigaciones científicas.

Estamos frente a un complejo ciencia – tecnología. "La nueva ciencia es por esencia, tecnológica" (Hoilois, referido por Núñez Jover, 1999 , p21).

En resumen, la ciencia y la tecnología son procesos sociales en varios e importantes sentidos. Revalorizar lo social no como "escenario", sino como elemento decisorio, es comenzar a andar en una dirección correcta. Lo social ayuda a entender la "ciencia en contexto", lo que aquí apunta al entramado de circunstancias económicas, políticas y culturales que dan un sentido y orientación a una práctica científica determinada (Núñez Jover 2004, pp 120).

Hacer ciencia, es crear, innovar y sobre todo aplicar, lograr resultados, generalizar su implementación, transferir conocimientos y tecnologías, pues ella en sí misma, es una necesidad y un patrimonio de la humanidad.

De la filosofía de la tecnología a las teorías sociológicas de la tecnología

La filosofía de la tecnología surgió más tardíamente que la filosofía de la ciencia, quizá debido a que, como dice Medina (1995), en nuestra cultura ha existido un prejuicio teoricista que ha conducido a una descalificación epistemológica de las técnicas frente al primado de la teoría. A grandes rasgos podemos distinguir dos enfoques opuestos: el que bebe de la tradición analítica, y el de la crítica humanística. Del primero es digno representante Mario Bunge, centrado en el estudio de la racionalidad y del método de la tecnología, que se hacen derivar de la racionalidad científica. Para Bunge, la tecnología no es sino ciencia aplicada, y plasmación material de la forma de conocimiento y actuación más racional que existe. De ahí se derivaría que tanto la ciencia como la técnica son moralmente neutras, y sólo habría que

lamentar las malas utilizaciones de ambas por intereses ajenos a los de esa racionalidad. En cambio, buena parte de la filosofía humanista de la tecnología (influida por autores como Lewis Mumford o Jacques Ellul) ha realizado una crítica cultural de nuestra era tecnológica, apelando a una movilización ética e incluso metafísica para impedir que los "auténticos valores humanos" queden ahogados en el camino.

Como podía esperarse de los desarrollos en sociología de la ciencia, una derivación lógica fue ampliarlos al análisis de las tecnologías. Hasta ahora, la mayor parte del trabajo se ha centrado en la realización de estudios de casos y en el intento de elaborar conceptos y formulaciones teóricas que den cuenta y traten de explicar la complejidad que surge de los estudios específicos.

Se suelen considerar fundamentalmente tres enfoques: el Programa SCOST (Construcción social de la ciencia y la tecnología), la teoría de la red de actores, y la historia de los sistemas sociotécnicos.

El programa SCOST, encabezado por Trevor Pinch y Wiebe Bijker, recurre a la metodología del programa EPOR de la escuela de Bath. Para las escuelas constructivistas de la tecnología, el cambio tecnológico es contingente, y para dar cuenta de él se evitan explicaciones en términos de lógica interna. También lo social y lo económico son, como la tecnología, heterogéneos y emergentes. Las relaciones sociales están constituidas y configuradas por medios económicos y técnicos. No existe ningún plan que en última instancia dirija el cambio histórico (ya sea en cuanto a lo tecnológico, lo económico o lo social). Las tecnologías nacen del conflicto, de la diferencia o de la resistencia entre promotores y afectados. Tales diferencias pueden constituir o no conflictos o desacuerdos abiertos. Los estudios de casos del programa SCOST analizan las estrategias empleadas por distintos actores sociales en dichos desacuerdos, estrategias que se supone están diseñadas para mejorar la propia posición respecto de los adversarios. Tanto las estrategias como las consecuencias de éstas (entre las que se incluyen las propias tecnologías) deberían ser tratadas como un fenómeno emergente.

Para la teoría de la Red de Actores, de Bruno Latour y Michel Callon, los procesos de innovación se entienden como lucha entre distintos actores que intentan imponer su definición del problema que se trata de resolver. El concepto de "actor" engloba por igual a los actores humanos y no humanos

(herramientas, máquinas, diseños, instituciones, etc.), y ya no se puede sostener la dicotomía entre actores sociales y objetos, entre humanos y no humanos, sino que hay que hablar de redes de estrechas relaciones entre todos estos colectivos.

Los estudios de los sistemas sociotécnicos han intentado aplicar la teoría de sistemas a la historia de la tecnología. Hay un gran interés en desvelar las mutuas interacciones entre tecnología y sociedad, más allá de discusiones sobre supuestos determinismos de uno u otro tipo. Para Thomas Hughes estas interacciones hacen surgir nuevas tecnologías que modifican las relaciones sociales, pero igualmente hacen aparecer nuevos factores sociales por los que determinados actores pueden a su vez configurar las tecnologías para defender sus intereses.

Por tanto, en nuestro tema, realizamos un análisis epistemológico de la Gimnasia Terapéutica, la cual consiste en la utilización del ejercicio físico terapéutico para el tratamiento de diversas enfermedades, la cual tiene como objetivos, mejorar la calidad de vida de los pacientes, expresada en la prevención y rehabilitación de diversas enfermedades, así como contribuir al desarrollo humano y al fortalecimiento del trabajo comunitario.

Las Ciencias en que se basa son, la Anatomía, Fisiología, Morfología, Bioquímica, así como Elementos de la Clínica Médica. También interviene la Pedagogía, la Psicología y la Teoría y Metodología de la Actividad Física.

Entre los principales requisitos de la Planificación de las Sesiones de Tratamiento de la Gimnasia Terapéutica, se encuentran, la Selección y ordenamiento adecuado de los ejercicios físicos, así como el carácter individual de la aplicación de un Plan.

Se utilizan diversos Métodos de Rehabilitación, entre los que se destacan, la Asistencia Médica, la Asistencia Psicológica y la Gimnasia Terapéutica.

Las Indicaciones fundamentales para la realización de ejercicios físicos, contempla los diversos aspectos tales como, la utilización de la actividad física en casi todos los procesos, teniendo en cuenta la edad, la etapa y agudeza de la enfermedad, para de esta forma determinar el tratamiento que lleva, teniendo en cuenta, el control de la evolución del paciente y de enfermedades asociadas que pueda padecer.

Las Contraindicaciones principales para la realización de ejercicios físicos, están dirigidas a Estados febriles agudos, Estado de salud es grave, Tumores malignos, Dolores fuertes, Sospecha de hemorragia y Estados agudos (crisis asmática, presión alta, etcétera).

Aspectos a tener en cuenta en cuenta para la aplicación de ejercicios físicos:

- 1- Se debe tener en cuenta una correcta dosificación de las cargas.
- 2- Aumento gradual y progresivo de las cargas.
- 3- Tiempo de padecimiento de la enfermedad.
- 4- Tratamiento medicamentoso que utiliza.
- 5- Tiempo que lleva sin realizar actividad física.
- 6- Aplicación de pruebas funcionales.
- 7- Aplicación de pruebas de laboratorio.
- 8- Medición de la tensión arterial y frecuencia cardiaca (antes, durante y después de culminar el esfuerzo físico). Determinar el pulso en reposo y el pulso de entrenamiento.
- 9- El tratamiento debe ser individual.
- 10- Aplicación de test pedagógicos.
- 11- La existencia de un equipo multidisciplinario.
- 12- Combinación de métodos terapéuticos, para diversas enfermedades.
- 13- La atención a enfermedades asociadas.

Efectos y beneficios del ejercicio físico

1. Aumento del Consumo de Oxígeno.
2. Aumento del Flujo Sanguíneo Local.
3. Mejora y fortalece las estructuras articulares.
4. Se incrementa el Volumen sistólico de la sangre.
5. Se produce una disminución y normalización de la tensión arterial en los pacientes hipertensos.
6. Se logra una normalización de la frecuencia cardíaca.
7. Disminución del Estrés y trastornos emocionales.
8. Aumenta la Autoconfianza, estado de ánimo y ganas de vivir.
9. Disminuyen los Triglicéridos.

10. Mejora la tolerancia a la Glucosa.
11. Se logra un buen funcionamiento de todos los sistemas del Organismo.
12. Contribuye a la eliminación y disminución de hábitos tóxicos, tales como (Alcoholismo, Tabaquismo, etcétera).

En la actualidad, existen más de 35 Programas de Gimnasia Terapéutica, para el tratamiento de diversas enfermedades y afecciones, con aplicación práctica y resultados satisfactorios en la rehabilitación y recuperación de funciones perdidas, entre las que destacan, las Enfermedades Cardiovasculares e Hipertensión arterial, las Enfermedades Circulatorias arterial y venosa, el Asma bronquial y enfermedades respiratorias, la Hemiplejia, Paraplejia, la Diabetes Mellitus y Obesidad como enfermedades metabólicas, Ortopedia, Epilepsia, Artrosis y Artritis, Osteoporosis, Neuropatía Epidémica y Polineuritis, Trastornos motrices, Problemas de la columna, Problemas de pies y rodillas. También existen tratamientos terapéuticos para la atención especializada de Trastornos de Conducta, como Timidez e Hiperactividad, Tratamientos a adicciones, como el Alcoholismo, Tabaquismo y Drogadicción. Trastornos de la personalidad, Estrés y Ansiedad, Depresión y otros trastornos emocionales. Enfermedades, tales como la Parálisis Cerebral Infantil, Síndrome de Down y Personas Discapacitadas, tienen posibilidades diversas de atención terapéutica, con énfasis en la realización de ejercicios físicos.

La Estructura de un Gimnasio o Área Terapéutica, contempla un Local de Fisiatría, un Área de Ejercicios Físicos Terapéuticos y para el Mantenimiento de la Salud, Área de Masaje, Área de Fisioterapia.

El Área de Ejercicios Físicos Terapéuticos y para el Mantenimiento de la Salud, brinda los servicios de Ejercicios Físicos Occidentales y Orientales asiáticos, tales como, al estilo Taiji (Taichi), Taiji Qigong y Yoga.

El Área de Masaje, brinda servicios de Masaje Estético, Terapéutico, Deportivo, Shiatsu General y Deportivo, Shiatsu Terapéutico, así como la Técnica de la Digitopuntura o Digitopresión.

El Área de Fisioterapia, contempla diversos servicios, tales como, Calor Infrarrojo, Diatermia o Corriente Diadinámica, Láser, Ultrasonido, Magnetoterapia, Acupuntura, entre otros.

Grupo o equipo multidisciplinario

Especialista en Medicina General Integral.

Especialista en Psicología.

Médico Fisiatra.

Técnico en Fisioterapia.

Licenciado y Especialista en Educación Física Terapéutica.

Fases del tratamiento

1. Diagnóstico Integral del paciente.
2. Orientación del tratamiento.
3. Control y Evaluación del tratamiento.

Existen cuatro principios fundamentales para la Salud y que debemos tener en cuenta, tales como, los Hábitos alimentarios que promuevan la salud, los Estilos de vida libres de tabaco y alcoholismo, los Ejercicios físicos regular o sistemático, así como el Ámbito psicosocial de apoyo.

En este trabajo es importante la contribución de la Gimnasia Terapéutica al Desarrollo Humano, el cual es definido por la UNESCO, como **el proceso de ampliación de las pasiones de la gente y el nivel de bienestar logrado expresado, independientemente del nivel de desarrollo alcanzado en tres opciones esenciales que son:** Vivir una vida larga y saludable, Adquirir conocimientos y Tener acceso a los recursos necesarios para alcanzar un nivel decente de vida.

Entre los Valores que complementan estas opciones se encuentran, las oportunidades para tener una vida creativa y productiva, así como el disfrutar del respeto a sí mismo.

Aunque el ingreso económico es importante solo constituye un medio, el fin es lograr el desarrollo humano-

Indicadores de actividad física y calidad de vida

- Incremento de la expectativa de vida.
- Disminución en años de aparición y duración de las enfermedades crónicas no transmisibles y extensión de la vida útil de las personas.

- Porcentaje de la población con enfermedades crónicas no transmisibles incluidas en Programas de Rehabilitación Terapéutica.
- Incremento en los niveles de crecimiento, desarrollo y eficiencia física de la población según grupos etáricos, sexo y zonas de residencias.
- Porcentaje de la población en edades Preescolares y Escolares que reciben programa de Educación Física.
 - Institucional
 - Extraescolar
 - Individual
- Cantidad de Profesores Especializados por habitantes.
- Porcentaje de prestación de servicios con Profesores de Educación Física del total de estudiantes del Sistema de Enseñanza.
- Porcentaje de la matrícula total que recibe Educación Física obligatoria y duración en años o grados de la misma dentro del sistema de enseñanza.
- Porcentaje de tiempo que dentro de los Planes de Estudios o del horario semanal escolar se le dedica a la actividad física por estudiante.
- Porcentaje de la población no escolar que se considera:
 - Practicante Sistemático de la actividad física (con tres frecuencias en la semana).
 - Participante Ocasional (no sistemático pero lo practica).
 - Espectador – Asistencia a Estadios, Competencias, Eventos o los siguen por la televisión.

Si resulta importante el tratamiento a diversas enfermedades, mas prioridad le brindamos a la Prevención de la Salud, por lo cual existen diversos Programas, dirigidos a tales fines, entre los que destacan, la Atención a la mujer embarazada, la Atención especial al niño en el período de la lactancia y preescolar, la Educación para la salud, la Campaña de vacunación masiva, la Atención a la hipertensión arterial, la Prevención del SIDA, la Atención psicológica primaria, Atención a los ancianos de la Tercera y Cuarta Edad, la realización de Planes contra el sedentarismo, la obesidad, el hábito de fumar y el alcoholismo, asi como los Programas de Actividad física y salud.

Los profesores de Educación Física pueden desarrollar Programas de Actividad Física y Salud en la Comunidad, dirigidos a brindar servicios en los

Círculos de Abuelos, la Gimnasia Musical Aerobia, la Gimnasia con Lactantes, Gimnasia con el niño, Gimnasia con Embarazadas, a Grupos de preparación Física de Adultos, así como a Grupos de caminatas, trotes y carreras.

Para brindarle mayor científicidad a esta importante especialidad, que constituye la Gimnasia Terapéutica, se realizan orientaciones metodológicas para el Control y Evaluación de los tratamientos de recuperación y rehabilitación de la salud, entre los cuales se encuentran, la Aplicación de Test Pedagógicos, Aplicación de diversos programas de Gimnasia Terapéutica, teniendo en cuenta, la Duración del Tratamiento, el cumplimiento del principio del aumento gradual y progresivo de las cargas, así como, el cumplimiento del principio de la accesibilidad e individualización. Otras orientaciones van dirigidas a la combinación de métodos terapéuticos, para diversas enfermedades, la atención a Enfermedades Asociadas, para brindar una atención personalizada, teniendo en cuenta el Tratamiento Medicamentoso que utilizan y se realizan mediciones de la Tensión Arterial y Frecuencia Cardíaca a los pacientes antes de la realización de ejercicios físicos.

La Gimnasia Terapéutica va dirigida a la satisfacción del paciente, teniendo en cuenta el empleo útil del tiempo libre, propiciándose la rehabilitación y mantenimiento de la salud, lo que proporciona a corto, mediano y largo plazo, el incremento de la calidad de vida de las personas.

Conclusiones

1. Las investigaciones epistemológicas esclarecen el campo de acción de la Gimnasia Terapéutica y por tanto constituye una herramienta de trabajo para los profesores de Áreas Terapéuticas y de Educación Física.
2. La divulgación sistemática, mediante los diversos Medios de Difusión Masiva, incrementarán los conocimientos sobre la Gimnasia Terapéutica, sus causas, consecuencias y tratamiento, en la población en general.
3. Los avances de la Ciencia y la Tecnología constituyen un sólido fundamento en la rehabilitación eficaz y eficiente de las diferentes enfermedades.

4. La integración de actividades y técnicas terapéuticas, así como el trabajo en Grupo o Equipo Multidisciplinario, constituyen aspectos sólidos que contribuyen al logro de resultados eficaces y eficientes en el tratamiento de diversas enfermedades.
5. El vínculo Escuela y/o Centro de Salud - Familia – Comunidad, es de gran importancia para el logro de resultados positivos en la Rehabilitación de diversas enfermedades.

Recomendaciones

1. Generalizar las experiencias y conocimientos epistemológicos en relación a la rama de la Cultura Física, la Gimnasia Terapéutica, en los profesionales de esta especialidad en el país.
2. Continuar profundizando en el estudio epistemológico de la Gimnasia Terapéutica.

Bibliografía:

- AGAZZI, E. (1996): *El bien, el mal y la ciencia*. Madrid: Tecnos.
- ALONSO, A., AYESTARÁN, I., URSÚA, N. (eds.) (1996): *Para comprender Ciencia, Tecnología y Sociedad*. Estella: Verbo Divino.
- ASHMORE, M. (1989): *The reflexive thesis: writing Sociology of Scientific Knowledge*. Chicago: Chicago University Press.
- BIJKER, W. E., LAW, J. (eds.) (1992): *Shaping technology/Building society. Studies in sociotechnical change*. Cambridge, Massachussets: MIT Press.
- BIJKER, W. E., HUGHES, T. P., PINCH, T. (eds.) (1987): *The social construction of technological systems*. Cambridge, Massachussets: MIT Press.
- BROWN, H. I. (1983): *La nueva filosofía de la ciencia*. Madrid: Tecnos.
- BUNGE, M. (1983): *La investigación científica (2ª ed.)*. Barcelona: Ariel.
- CALLON, M. (1995): "Technological conception and adoption network: Lessons for the CTA practitioner" En A. Rip, T.J. Misa, J. Schot (eds.), *Managing Technology in Society*, pp. 307-330. Londres: Pinter.
- COLLINS, H. M. (1983): "An empirical relativist programme in the Sociology of Scientific Knowledge". En K. Knorr-Cetina y M. Mulkay (eds.)
- DÍEZ CALZADA, J. A. (1989): "La revuelta historicista en filosofía de la ciencia". *Arbor*, vol. 134, pp. 69-96.
- DURBIN, P. T. (1992a): *Social responsibility in science, technology and medicine*. Bethlehem: Lehigh University Press.
- ECHEVERRÍA, J. (1995): "El pluralismo axiológico de la ciencia". *Isegoría*, (Madrid), núm. 12, pp.44-79.
- _____ (1996); *Filosofía de la ciencia*. Madrid: Akal.
- GOLDMAN, S. L. (1989): *Science, Technology and Social Progress*. Bethlehem: Lehigh University Press.
- GONZÁLEZ GARCÍA, M. I., LÓPEZ CEREZO, J. A., LUJÁN LÓPEZ, J. L. (1996): *Ciencia, Tecnología y Sociedad*. Madrid: Tecnos.
- GYERIN, T. F. (1982): "Relativist/Constructivist programmes in the sociology of science: redundance and retreat". *Social Studies of Science*, núm. 12, pp. 279-297.
- HACKING, I. (1983): *Representing and Intervening: Introductory topics in the philosophy of natural science*. Cambridge: Cambridge University Press.

- HANSON, N.R. (1985): *Patrones de descubrimiento. Observación y explicación*. Madrid: Alianza Editorial.
- HUGHES, T. (1983): *Networks of power: electrification in Western society 1880-1930*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- technological systems*, pp. 51-82. Cambridge, Massachussets: MIT Press.
- KUHN, T. S. (1975): *La estructura de las revoluciones científicas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- LAKATOS, I. (1974): *La historia de la ciencia y sus reconstrucciones racionales*. Madrid: Alianza Editorial.
- LATOUR, B. (1992): *Ciencia en acción*. Barcelona: Labor.
- LATOUR, B. WOOLGAR, S. (1996): *La vida en el laboratorio*. Madrid: Alianza Editorial.
- LOSEE, J. (1976): *Introducción histórica a la filosofía de la ciencia*. Madrid: Alianza Editorial.
- _____ (1989): *Filosofía de la ciencia e investigación histórica*. Madrid: Alianza Editorial.
- MEDINA, M. (1995): "Tecnología y filosofía: más allá de los prejuicios epistemológicos y humanistas. *Isegoría (Madrid)*, núm. 12, pp. 180-197.
- MERTON, R. K. (1973): *The sociology of Science*. Chicago: Chicago University Press.
- MITCHAM, C. (1989): *¿Qué es la filosofía de la tecnología?*. Barcelona: Anthropos.
- PACEY, A. (1990): *La cultura de la tecnología*. México: Fondo de Cultura Económica.
- PÉREZ DE LABORDA, A. (1983): *¿Salvar lo real? Materiales para una filosofía de la ciencia*. Madrid: Encuentro Ediciones.
- SANMARTÍN, J., CUTCLIFFE, S. H., GOLDMAN, S. L., MEDINA, M. (EDS.) (1992): *Estudios sobre ciencia y tecnología*. Barcelona: Anthropos.
- SHRADER-FRECHETTE, K. S. (1991) *Risk and rationality: philosophical foundations for populist reforms*. Berkeley: University of California Press.
- TORRES, C. (1994): *Sociología política de la ciencia*. Madrid: CIS-Siglo XXI.
- VÁZQUEZ, J. (1988): "T.S. Kuhn: cambio de marcha en Filosofía de la Ciencia". *Arbor*, vol. 131, núm. 514, pp. 81-97.

VERGRAGT, P. J. (1988): "The social shaping of industrial innovations". *Social Studies of Science*, vol. 18, pp. 483-513.

WEBSTER, A. (1991): *Science, Technology and Society. New directions*. Londres: Macmillan.

WINNER, L. (1987): *La ballena y el reactor*. Barcelona: Gedisa.

Calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con insuficiencia renal crónica de la unidad renal rts – servicios de salud Hospital Universitario del Valle que han recibido tratamiento de hemodiálisis durante tres o más meses

Lina Maritza Leyva Cuero

Universidad del Valle

linak29@hotmail.com, linaml@iscf.cu, lina_k29@yahoo.com.mx

Carmen Juliana Herrera Linares

Universidad del Valle

Resumen

El propósito fundamental de evaluar la Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS) en pacientes con Insuficiencia Renal Crónica (IRC) consiste en proporcionar una valoración más comprensiva, integral y válida del estado de salud del individuo dentro de sus dimensiones física y psicosocial.

Se evaluó la CVRS de 85 pacientes en tratamiento de HD utilizando el Test Sickness Impact Profile - Perfil de las Consecuencias de la Enfermedad, (SIP) cuestionario de salud que se ha convertido en un útil instrumento de medición de CVRS en esta población. Paralelamente, en cada paciente se recogieron datos sociodemográficos y clínicos a través de un formulario.

El 61.2% de los pacientes correspondió al género masculino y el 38.8% al género femenino; con una edad promedio de 47 años. El análisis mostró que las variables que más influyeron en la CVRS en pacientes con IRC en HD fueron la edad mayor o de más de 40 años, tiempo de hemodiálisis entre 3 y 4 años, enfermedades asociadas, ejercicio y conocimiento sobre la importancia de éste, categorías de movilidad, cuidado y movimiento corporal, desplazamiento, trabajo y puntaje total de la dimensión psicosocial.

De acuerdo a esto, en nuestra población, los pacientes mostraron una relación directamente proporcional en el compromiso de la CVRS en las dimensiones física y psicosocial obteniendo altas puntuaciones las categorías cuidado

personal y movimiento corporal, movilidad y desplazamiento. La categoría con mayor deterioro fue la de actividad laboral. La realización de algún tipo de ejercicio regular y el conocimiento de la importancia de éste para la salud mostró mejores puntuaciones del SIP en ambas dimensiones.

Objetivo general

- Evaluar la CVRS de los pacientes con IRC de la Unidad Renal RTS – Servicios de Salud HUV que han recibido tratamiento de HD durante tres o más meses.

Objetivos específicos

- Caracterizar desde el punto de vista socioeconómico y demográfico a los pacientes con IRC que han recibido tratamiento de HD durante tres o más meses.
- Describir las dimensiones evaluadas en la CVRS que más se afectan en los pacientes con IRC que han recibido tratamiento de HD durante tres o más meses.

Metodología

Tipo de estudio

Estudio de tipo descriptivo el cual va encaminado a conocer cómo es la CVRS de los pacientes con IRC que han recibido tratamiento de HD durante tres o más meses en la Unidad Renal RTS – Servicios de Salud HUV.

Universo

Pacientes con IRC que realizan tratamiento de HD en la Unidad Renal RTS – Servicios de Salud HUV durante el período comprendido de febrero a mayo de 2005.

Muestra

Conformada por 85 pacientes con IRC que han recibido tratamiento de HD durante tres o más meses en la Unidad Renal RTS – Servicios de Salud HUV en el período comprendido de febrero a mayo de 2005.

Criterios de inclusión:

- Pacientes ambulatorios con IRC que han recibido tratamiento de HD durante tres o más meses de la Unidad Renal RTS – Servicios de Salud HUV.
- Pacientes adultos.

Criterios de exclusión:

- Pacientes con cuadros confusionales, demencia o patología psiquiátrica severa previa.
- Pacientes que hayan tenido ingreso hospitalario superior a 7 días.
- Pacientes con alteraciones auditivas severas.

Aspectos éticos

En este estudio se tuvo en cuenta la resolución No 008430 de octubre de 1993 expedida por el Ministerio de Salud, que establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud y las recomendaciones del Comité de Ética de la Universidad del Valle y el Hospital Universitario del Valle.

Fuentes de recolección de la información

Para la realización de esta investigación se emplearon los siguientes instrumentos:

- SIP (Sickness Impact Profile) - Perfil de las Consecuencias de la Enfermedad.
- Formulario de caracterización sociodemográfica de la población con IRC.

Categorías de análisis

El instrumento que se utilizó para realizar la medición de las categorías de análisis fue el formulario de caracterización sociodemográfica del paciente con IRC elaborado por el grupo investigador.

Para el análisis de la CVRS se utilizó el SIP el cuál evalúa las siguientes categorías:

- Sueño y descanso.
- Cuidado y Movimiento Corporal.
- Movilidad.
- Desplazamiento.

- Nutrición.
- Actividad intelectual.
- Trabajo.
- Relaciones sociales.
- Tareas domésticas.
- Actividad emocional.
- Comunicación.
- Ocio y pasatiempos.

Categorías de Análisis			
Categoría de análisis	Variables	Definición operacional	Indicador
Características sociodemográficas	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Edad. ◆ Género. ◆ Raza. ◆ Estado Civil. ◆ Estrato socioeconómico. ◆ Nivel de escolaridad 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta la actualidad. ◆ Condición orgánica que diferencia al macho de la hembra. ◆ Clasificación de la humanidad de acuerdo a características físicas y genéticas ◆ Estado de cada persona en relación a los derechos y obligaciones civiles. ◆ Subdivisión de la 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Edad en años de la población con IRC adultos a partir de 18 años. ◆ Total de pacientes hombres y mujeres. ◆ Número de pacientes de raza negra, mestiza, indígena, blanca u otra. ◆ Número de pacientes solter@s, casad@s, divorciad@s, viud@s, unión libre. ◆ Número de pacientes que se encuentran en estratos 1 a 6. ◆ Número de pacientes que han

	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ocupación 	<p>sociedad de acuerdo al estado económico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Grado de desarrollo escolar que posee la persona. ◆ Condición de la persona con respecto a su trabajo. 	<p>cursado estudios primarios, secundarios, técnicos, universitarios o ninguno.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Número de pacientes que actualmente se encuentran empleados (independiente o vinculado a una empresa) o desempleados.
<p>Características clínicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tiempo de Dx de la IRC ◆ Tiempo desde el cual asiste a hemodiálisis. ◆ Enfermedades asociadas. ◆ Ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Periodo desde el cual se diagnosticó la enfermedad. ◆ Periodo en días, meses o años desde que asiste al tratamiento. ◆ Diversas patologías relacionadas con IRC. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tiempo en meses o años de padecer la enfermedad. ◆ Tiempo en meses o años de asistir a hemodiálisis. ◆ Número de pacientes que presentan HTA, diabetes, enfermedades coronarias, pulmonares u otras.
<p>CALIDAD DE VIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Dimensiones de CVRS. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Actividad física regular y planificada de movimientos repetidos con el propósito de mantener o mejorar la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Número de pacientes que realizan o realizaban ejercicio. ◆ Puntuaciones obtenidas por los pacientes en el test SIP.

		♦ Categorías que incluyen la función física, psicosocial y la percepción general de salud del paciente.	
--	--	---	--

Diseño metodológico

De acuerdo a los objetivos planteados anteriormente, el trabajo se desarrolló en 7 fases

Fase 1: Revisión Bibliográfica

Se realizó una búsqueda bibliográfica referente al tema a investigar apoyándose en la Biblioteca de la Universidad del Valle – Sede San Fernando y del HUV, Banco de Instrumentos Psicométricos vía web FAES FARMA. Disponible en <http://www.bipfaes.info>, donde se obtuvieron cuestionarios y escalas de valoración de la CVRS. Se consultaron bases de datos bibliográfica en línea como son: EBSCO HOST - Academic Search Premier, HINARI; utilizando las siguientes palabras claves:

- Dialysis.
- Hemodialysis.
- Renal Chronic Insufficiency.
- Physical Activity.
- Exercise.
- Calidad de Vida Relacionada con la Salud

Se encontró como resultados:

- Estudios realizados sobre la evaluación de Calidad de Vida Relacionada con la Salud en pacientes con IRC en tratamiento de hemodiálisis.
- Estudios sobre los efectos y la importancia del ejercicio en pacientes con IRC en HD.
- Marco conceptual sobre Insuficiencia Renal Crónica y su tratamiento.
- Diversos tipos de test de evaluación de la Calidad de Vida.

Fase 2: Diseño, elección y prueba de Instrumentos

Los siguientes instrumentos se diseñaron con el fin de recolectar las variables:

- **Consentimiento Informado:** se suministró al paciente información general acerca del estudio y se obtuvo su aprobación para ser incluido dentro de éste.
- **Formulario de Caracterización sociodemográfica del paciente con IRC:** se registraron las variables relacionadas con el ejercicio y los datos epidemiológicos y clínicos del paciente.

Se eligió el siguiente instrumento para evaluar la CVRS del paciente con IRC

- **Test SIP (Sickness Impact Profile) - Perfil de las Consecuencias de la Enfermedad:** se registraron los cambios relacionados con la salud que han experimentado los pacientes en sus actividades una vez diagnosticada su enfermedad.

El SIP es un método de valoración que se ha utilizado en pacientes con IRC en tratamiento conservador, así como en HD, DPCA y transplantados. Siendo un instrumento adecuado para medir objetivamente la calidad de vida.

Prueba Piloto: Se realizó durante los días 26 y 27 de enero en 10 pacientes con enfermedad crónica del HUV, los cuales no fueron objeto de estudio para esta investigación. Permitted verificar la pertinencia de los instrumentos, mejorar el formulario de caracterización sociodemográfica, utilizar palabras o expresiones fácilmente comprensibles en nuestro medio y ganar habilidad en la aplicación del test. Se realizaron los ajustes correspondientes para lograr una adecuada y ágil recolección de la información.

Para determinar la confiabilidad de la aplicación del test SIP por las diferentes investigadoras, se evaluó el **Coefficiente de Correlación Interobservador** administrando el Test SIP por dos investigadoras diferentes en el mismo paciente en diferente momento a 48 de los pacientes estudiados.

El resultado de este coeficiente que se considera indicador de buena confiabilidad es mayor a 0.85. El coeficiente de correlación interobservador obtenido al correlacionar los resultados del puntaje en la dimensión física fue

0.9976; para la dimensión psicosocial, 0.963 y para el puntaje total del test SIP, 0.9985. Lo cual indicó un alto índice de confiabilidad en la aplicación del test.

Fase 3: Diagnóstico – Recolección de la Información

Durante esta fase se asistió a la Unidad Renal – RTS Servicios de Salud HUV en los horarios mencionados a continuación para realizar la recolección de la información pre – diálisis. Se diligenció el formulario de caracterización de la población y se aplicó el test SIP, para la evaluación de la calidad de vida.

- Lunes – miércoles – viernes: 6:30 a.m 11:00 a.m 4:00 p.m.
- Martes – jueves – sábado: 6:30 a.m. 11:00 a.m. 4:00 p.m.

Previamente, se realizó un listado con el nombre de los pacientes y el turno correspondiente, para establecer los días y el tiempo destinado a la aplicación de los instrumentos.

Fase 4: Análisis del Diagnóstico

Para el procesamiento de la información se diseñó una base de datos mediante el programa Microsoft Excel – 2000. Los resultados corresponden al análisis llevado a cabo con el paquete estadístico SPSS 10.0 *for Windows*; según el tipo de variable se aplicaron diferentes pruebas estadísticas entre los que se encuentran la prueba t, ANOVA y el coeficiente de correlación de Pearson; se consideraron como significantes la pruebas cuyo valor-p fuesen menores que $\alpha = 0.05$.

Fase 5: Conclusiones y recomendaciones

De los resultados obtenidos del análisis del diagnóstico se realizaron las conclusiones y recomendaciones finales.

Conclusiones

- El 61.2% de los pacientes correspondió al género masculino; las edades oscilaron entre 18 y 89 años, el 68% de los pacientes presentaron edades comprendidas entre 31 y 64 años con un promedio de 47 años.
- Los pacientes con IRC en HD. mostraron una relación directamente proporcional en el compromiso de la CVRS en las dimensiones física y psicosocial.
- Las variables epidemiológicas y clínicas que se relacionaron con mayor compromiso de la CVRS en los pacientes con IRC fueron la edad ≥ 40 años, tiempo de tratamiento en HD. entre 3 - 4 años y la presencia de un mayor número de enfermedades asociadas. Estos pacientes presentaron mayores puntuaciones en las categorías de Movilidad, Desplazamiento y Cuidado y Movimiento Corporal.
- La categoría con más alta puntuación (78.8) del test SIP fue Trabajo. Solamente el 34.1% de los pacientes tenían situación laboral activa lo que se relacionó con disminución en la capacidad laboral de estos pacientes debida a su enfermedad. El compromiso de la dimensión física y psicosocial se reflejó en mayor deterioro en esta categoría.
- La realización de algún tipo de ejercicio regular y el conocimiento de la importancia de éste para la salud mostró mejores puntuaciones del SIP en todas las categorías, especialmente en Cuidado y Movimiento Corporal, Movilidad y la Dimensión Psicosocial.

Programa de Rehabilitación Físico-Integral de la Obesidad en niños entre 6 y 12 años en la ciudad de Villahermosa capital del Estado de Tabasco en México

José Manuel Hernández Franco

Secretaría de Educación Tabasco

manufranco30@hotmail.com.mx

Osmani Casabella Martínez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Mayda Losada Robaina

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Resumen

La OMS define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud a su vez la OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30.

La obesidad es un problema en personas de todas las edades y existe evidencia que la energía almacenada como grasa tiene implicaciones adversas a la salud.

La presencia de obesidad en la infancia es factor de riesgo para la obesidad de adulto. El incremento durante el primer año de vida (sobre todo en el primer semestre) es el dato más predictivo.

México se ubica en el primer lugar a nivel mundial de infantes con obesidad, el 50% de la población padece de obesidad, donde uno de cada cuatro niños entre 6 y 12 años tiene sobrepeso u obesidad.

Villahermosa capital del estado de Tabasco población ubicada al sureste de la República de México; de cada 10 niños que son atendidos en un hospital 5 ó 6 llegan con problemas de sobrepeso u obesidad obteniendo el segundo lugar a nivel nacional.

Para lo cual proponemos un Programa de Rehabilitación Físico-Integral de la Obesidad en niños entre 6 y 12 años en la ciudad de Villahermosa capital del Estado de Tabasco en México.

Es por eso que mediante este programa esperamos ayudar a la rehabilitación de esta enfermedad que es cada vez más común en los infantes.

Objetivo

Elaborar un Programa para la Rehabilitación Físico-Integral de los niños obesos entre 6 y 12 años en Villahermosa capital del Estado de Tabasco, México.

Tareas

- Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con la rehabilitación de los niños obesos en el mundo y en México.
- Diagnóstico del estado actual de la obesidad en niños entre 6 y 12 años en Villahermosa capital del Estado de Tabasco, México.
- Determinación de los componentes que conformarán un programa de rehabilitación físico-integral de los niños obesos entre 6 y 12 años en Villahermosa capital del Estado de Tabasco, México.
- Validación de la concepción teórica y la factibilidad práctica del programa de rehabilitación físico-integral de los niños obesos entre 6 y 12 años en Villahermosa capital del Estado de Tabasco, México, a través del criterio de especialistas.
- Aplicación del programa de rehabilitación físico-integral de los niños obesos entre 6 y 12 años en Villahermosa capital del Estado de Tabasco, México.

Metodología empleada

Métodos científicos

Métodos teóricos: Histórico – Lógico, Análisis – Síntesis, Inductivo – Deductivo.

Métodos empíricos: Revisión documental, Observación, Entrevista, Encuesta, Pre-experimento y criterio de especialistas.

Métodos estadísticos: Media Aritmética.

Desarrollo

La obesidad no es una enfermedad de origen actual, anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud, sin embargo a partir del desarrollo de la ciencia se ha podido demostrar que la obesidad tiene múltiples consecuencias en nuestra salud.

Existen antecedentes de Programas de Rehabilitación para niños obesos en países desarrollados y subdesarrollados como: E.U.A., España, Francia, Cuba, Argentina, Chile, etcétera.

La OMS (2005) plantea que para el 2020 una de las principales causas de muerte en el mundo serán las enfermedades coronarias y la hipertensión arterial las cuales son causadas por la obesidad.

Diversos estudios señalan que México se encuentra en transición epidemiológica - proceso en el cual se observa un descenso dramático de la mortalidad por enfermedades infecciosas, y un aumento modesto en la mortalidad por enfermedades crónico-degenerativas.

El país ha experimentado un descenso en sus tasas de fecundidad a partir de la década de los setenta, así como una reducción de la mortalidad y morbilidad por enfermedades infecciosas, y un aumento relativo en enfermedades crónicas a partir de los años cincuenta. Así, cabe considerar dos factores que intervienen en este proceso: por un lado, el desarrollo socioeconómico no es homogéneo en todas las regiones del país.

De acuerdo con el índice de marginación elaborado por el Consejo Nacional de Población, los estados del sur y el centro de la República Mexicana tienen niveles más altos de marginación que los estados del norte y el Distrito Federal.

Por el otro lado, diversas regiones de México se encuentran en distintas etapas del proceso de transición epidemiológica. Este fenómeno, conocido como polarización epidemiológica, refleja grandes disparidades en las condiciones de salud de distintos grupos sociales en el país.

En México, en general, se ha prestado mayor atención a los problemas de desnutrición que a los de mala nutrición por exceso. Sin embargo, los cambios que

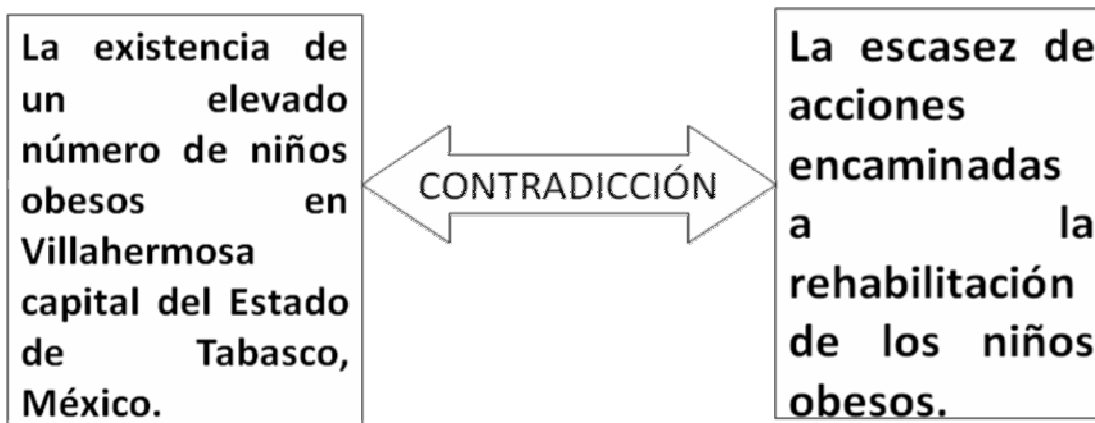
el país ha experimentado y el proceso de transición epidemiológica por el cual atraviesa, indican que la malnutrición por exceso también puede constituir un problema de salud pública importante. La creciente urbanización y el desarrollo económico producen cambios en las condiciones y en los estilos de vida. Estos cambios pueden generar modificaciones en la dieta y en los patrones de actividad física de la población, lo que puede aumentar el riesgo de obesidad.

Complicaciones en Obesidad Infantil	
Problemas psicológicos	Marginación escolar
	Perdida de autoestima.
	Depresión clínica
	Alteración de la percepción del esquema corporal
Ortopédicas	Necrosis séptica de la cadera por el excesivo peso
	Varo (arqueamiento) de las extremidades
	Artrosis de rodillas
Respiratorias	Insuficiencia pulmonar
	Apnea obstructiva del sueño
Crecimiento	Aumento de la masa muscular
	Edad ósea adelantada
	Estatura aumentada
	Menarca adelantada
Piel	Estrías
	Celulitis
Cardiovasculares	Hipertensión arterial
	Aumento del <u>volumen</u> cardiaco
	Dislipemias
	Aumento del colesterol
	Aumento de triglicéridos
	Aumento del colesterol malo (LDL)
	Disminución del colesterol bueno (HDL)
	Ateroesclerosis
	Hígado graso
Otros	Resistencia insulínica

	Diabetes
	Mayor frecuencia de cálculos biliares
	Cáncer de mama

México se ubica en el primer lugar a nivel mundial de infantes con obesidad, el 50% de la población padece de obesidad, donde uno de cada cuatro niños entre 6 y 12 años tiene sobrepeso u obesidad.

Villahermosa capital del estado de Tabasco población ubicada al sureste de la República de México; de cada 10 niños que son atendidos en un hospital 5 ó 6 llegan con problemas de sobrepeso u obesidad.



¿Qué es la obesidad?

Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el Índice de Masa Corporal en el adulto es mayor de 25 unidades.

Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el Índice de Masa Corporal en el adulto es mayor de 25 unidades.

Es la forma más frecuente de alteración del metabolismo graso, que da lugar al cúmulo excesivo de grasa. La obesidad es considerada en el momento actual un síndrome que no solo se caracteriza por un aumento del peso a expensa del tejido

adiposo, sino que se asocia con trastornos del metabolismo de los carbohidratos y los lípidos.

La obesidad no distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo o situación geográfica.

Anteriormente se consideraba a la persona con sobrepeso como una persona que gozaba de buena salud; sin embargo, ahora se sabe que la obesidad tiene múltiples consecuencias en nuestra salud.

Con excepción de las personas que son muy musculosas, aquellas cuyo peso supera en un 20 por ciento o más el punto medio de la escala de peso según el valor estándar peso/altura, son consideradas obesas. La obesidad puede ser clasificada como leve (del 20 al 40 % de sobrepeso), moderada (del 41 al 100 % de sobrepeso) o grave (más del cien por cien de sobrepeso). La obesidad es grave en solamente el 0,5 por ciento de las personas obesas.

Sin embargo no existe una definición satisfactoria para esta enfermedad, tampoco una proporción de peso a talla donde podamos definir que las enfermedades y complicaciones asociadas que limitan y acortan la vida.

La obesidad es una amenaza para la vida, es una enfermedad progresiva y crónica de proporciones epidémicas que afecta a todo el mundo.

Tratamientos indicados en la actualidad

Aunque la obesidad sea evidente, su extensión se determina midiendo la estatura y el peso. A menudo, estas mediciones se expresan como índice de masa corporal, el peso (en kilogramos) dividido por el cuadrado de la estatura (en metros). Un valor superior a 27 indica una obesidad leve, mientras que un valor igual o mayor a 30 indica la necesidad de un tratamiento.

El tratamiento consiste en: DIETA, EJERCICIO Y SEGUIMIENTO MÉDICO.

La acción inicial más importante, es el reconocimiento.

Para un niño con sobrepeso, el tratamiento, además de la pérdida de peso, es diseñar un programa de alimentación y ejercicio que le permita perder grasa pero no músculo porque se detendrá su crecimiento y se alentará su entrada a la pubertad.

Actividad física moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana, por al menos una hora al día. Los niños deberán aprender de los padres costumbres de alimentación (cantidad, calidad, tiempos, entre otros hábitos) al igual que sus hábitos recreativos (ejercicio).

Los padres decidirán el tiempo para comidas y colaciones al igual que los tipos de comidas y bebidas a ingerir.

Dieta con cierto contenido de calorías pero completa, equilibrada, variada e individual.

Se deben preferir alimentos elaborados en casa a los industrializados así como evitar más de 3 horas diarias de actividades sedentarias.

La mayor parte de los programas para perder peso se basan en la modificación del comportamiento. Los regímenes, por lo general, se consideran menos importantes que los cambios permanentes en los hábitos alimentarios y de ejercicio físico. Los programas acreditados enseñan cómo hacer cambios seguros, sensatos y graduales en los hábitos alimentarios que aumenten el consumo de hidratos de carbono complejos (frutas, vegetales, pan y pasta) y que disminuyan el consumo de grasas. Para los levemente obesos, se recomienda sólo una modesta restricción de calorías y de grasas.

Resultados obtenidos

La fundamentación teórica y metodológica de un programa de rehabilitación físico-integral para niños obesos entre 6 y 12 años, para la realización de este programa se revisaron diversos programas de otros países tomando en cuenta sus teorías acerca de la rehabilitación de la obesidad en infantes partiendo de la secuencia físico-integral.

La validación de la concepción teórica y de la factibilidad práctica del programa a través del criterio de especialistas (Profesores, Psicólogos y Doctores) cada uno de los especialistas participa dentro del programa desde su especialidad llevando a cabo un seguimiento detallado de los niños con obesidad y además de corregir y platicar con niños y padres de familia sobre la disponibilidad y voluntad para la realización de dicho proyecto.

La rehabilitación de los niños seleccionados como muestra, a partir de la aplicación del programa fundamentado y validado que hará constar la rehabilitación de los infantes, debe reseñarse que al iniciar la práctica de un programa de rehabilitación físico-integral se logra una relación de cada persona con su propio cuerpo, con su propia imagen y que la búsqueda de mejorar esa imagen repercute favorablemente en una mejoría de su "persona".

Consideraciones finales

El incremento de la actividad física nos va a permitir un aumento de: Gasto energético, Estímulo de la respuesta termogénica aumentando la tasa metabólica en reposo, Aumento de la capacidad de movilización y oxidación de la grasa, Aumenta los transportadores de Glut-4 en células, Reduce la resistencia a la insulina, Mejora la capacidad cardiopulmonar (aeróbico), Baja la presión arterial, Disminuye los LDL y aumenta los HDL, Reducción de la grasa corporal y aumento de masa magra, Ayudar a los padres y niños sobre la conciencia de una dieta equilibrada participando toda la familia, Revisión periódica con un médico familiar para llevar el control del peso y Motivar a los niños obesos para realizar ejercicios, dieta ya que esto lo llevará a elevar su confianza y autoestima.

Por ello se consideró pertinente la elaboración de un programa de rehabilitación y su respectiva validación teórica, lo que pone a punto esta herramienta para ser introducida en la práctica para contribuir a elevar la calidad de vida de los niños obesos en Villahermosa Tabasco.

Bibliografía

- 1.- Amaro Méndez. S.: *Hormona y Actividad Física*. Ed. Ciencia y Educación. 1991.
- 2.- Rubalcada L; Canetti S.: *Salud vs. Sedentarismo*. Ed. Pueblo y Educación. 1989.
- 3.- Popov S. N.: *La Cultura Física Terapéutica*. Ed. Pueblo y Educación. 1988.
- 4.- Serra Grimza J. R.: *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Ed. Paidotribo. Barcelona. 1996.
- 5.- OMS (Organización Mundial de la Salud) 2009.
- 6.- Rafael Gómez Cuevas: *Obesidad y Exceso de Peso*. Colombia 2008.
- 7.- IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) Hospital Regional No.1, Carlos MacGregor Sánchez Navarro. México, D.F. 2009.
- 8.- Hospital "Juan Graham Cassasús" Villahermosa, Tabasco.2009.
- 9.-Hospital Infantil de México, 2009
- 10.- Vivanco, JM Palacios, A. García Almansa: *Alimentación y nutrición*. Dirección General de Salud Pública. Artes Gráficas Gala. S.L. Madrid. 1984.
- 11.- Cardellá Hernández y otros: "Metabolismo intermediario y su regulación". *Bioquímica Médica*, tomo 3. Editorial Ciencias Médicas. Ciudad de la Habana. 1999.
- 12.- Arthur C. Guyton, John E. May: *Tratado de Fisiología Médica*. Interamericana. Mc. Graus Hill. Philadelphia, Pennsylvania. 1998

Propuesta de ejercicios para el tratamiento de la artrosis en pacientes de 55 a 65 años del municipio de Sibundoy Putumayo, Colombia

Jhon Edisson Jojoa Campaña

Coldeportes

jhoneic@iscf.cu

jhonjoja12@hotmail.com

Héctor Andrés Pinzón García

Coldeportes

hectorapg@iscf.cu

hectorandrespinzon@hotmail.com

Resumen

Alrededor de una cuarta parte de la población general de Colombia, presenta alguna enfermedad del aparato locomotor asociado a diferentes causas, entre las más comunes se encuentra la Artrosis. La aparición y progresión de esta enfermedad aumenta con la edad a partir de los 55 años. El empleo de ejercicios físicos en función terapéutica en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, Putumayo, Colombia, donde acuden pacientes de 55-65 años que padecen Artrosis no integra las estrategias de atención médica, lo cual se constató por medio de encuestas aplicadas ya que solamente utilizan el tratamiento medicamentoso, esta situación permitió plantearse el problema científico de cómo mejorar el tratamiento en pacientes de 55-65 años que padecen Artrosis en este centro de Salud por medio de ejercicios físicos terapéuticos. Se caracterizó el estado actual de los pacientes de 55- 65 años que padecen artrosis en el Centro de Salud referido y a partir de aquí se realiza una selección de ejercicios dirigidos a las articulaciones de rodilla y cadera, se plantean las etapas de su realización, se recomiendan las frecuencias y las precauciones a tener en cuenta, así como las formas en que se deben evaluar. Se constato que los ejercicios de estiramiento como los de fortalecimiento y de postura resultan adecuados para mantener los cartílagos en buen estado, aumentar la movilidad de una articulación y reforzar los

músculos circundantes de manera que puedan amortiguar los impactos.. En la investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y matemáticos adecuados al tema investigado.

Introducción

La utilización de los ejercicios físicos en función terapéutica, desde una perspectiva global es entendida como un método para el mejoramiento de la salud que se dirige a la compensación de enfermedades y lesiones que pueden aparecer en algún momento de la vida, teniendo como objetivo prioritario luchar contra las influencias propias de las diversas patologías y las alteraciones acontecidas a lo largo de la vida. Efectivamente, médicos especialistas: traumatólogos, reumatólogos y rehabilitadores, entre otros, son los que con mayor frecuencia remiten a pacientes a los centros de rehabilitación.

Por su alta prevalencia y discapacidad asociada, la artrosis es la principal responsable de tan elevada morbilidad, si bien conviene no olvidar que alrededor de un 2% de la población presenta algún tipo de artropatía inflamatoria que puede producir graves secuelas, sobre todo si el enfermo no ha recibido el tratamiento adecuado.

La artrosis es la enfermedad articular más frecuente en el mundo, pero pese a ello no recibe el esfuerzo investigador que su prevalencia requiere.

Los hallazgos patológicos que se conocen desde hace décadas incluyen la destrucción focal del cartílago articular seguido de cambios en el hueso subcondral y de un cierto grado de inflamación articular, que en un 10-15% puede llegar a una sinovitis claramente identificable. En las últimas décadas se ha modificado el pensamiento acerca de la artrosis; de la idea antigua de proceso degenerativo ligado a la edad, que era aceptada tanto por el médico como por los pacientes, se ha pasado a un concepto dinámico que señala que gran parte de las alteraciones patológicas son el resultado de procesos reparadores más que degenerativos y que sólo el fracaso de éstos es lo que origina la enfermedad.

Los ejercicios físicos como medio alternativo han sido utilizados durante muchos siglos por los médicos, particularmente con propósitos higiénicos y de tratamiento

de las secuelas del aparato locomotor. Por ello es indispensable integrar a la terapia de la artrosis ejercicios que complementen el proceso de tratamiento con medicamentos a partir del múltiple beneficio que tiene la práctica regular o sistemática del ejercicio para dicha patología.

Por lo que se plantea el siguiente problema científico. En investigaciones previas realizadas al personal especializado que labora en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, Putumayo, Colombia, donde acuden pacientes de 55-65 años que padecen artrosis, se constató que no se utiliza el ejercicio físico como parte del tratamiento, el cual solamente es medicamentoso.

Objetivo general

Proponer ejercicios físicos que contribuyan al tratamiento de la Artrosis en pacientes de 55-65 años del Centro de Salud del Municipio de Sibundoy Putumayo, Colombia.

Metodología

En el primer capítulo de nuestro trabajo investigativo se lleva a cabo una recolección de datos e información lo cual nos brinda establecer una fundamentación teórica bastante amplia acerca de la artrosis, como por ejemplo cual es su base fisiológica, los diferentes tipos de artrosis existentes, que articulaciones son las más afectadas entre otros planteamientos. En el segundo capítulo se realizó un análisis de los datos obtenidos a partir de la encuesta y entrevista. Lo cual permitió establecer qué tipo de ejercicios son los más adecuados, y de esta forma confeccionar el programa con sus respectivos ejercicios y recomendaciones para llevarlo a cabo. Y por último se realizan las conclusiones recomendaciones y la respectiva bibliografía utilizada durante el desarrollo de la investigación.

Para solucionar el problema científico, se elaboraron las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos del tratamiento de la artrosis?

2. ¿Cuál es el estado actual que presentan los pacientes de 55- 65 años que padecen artrosis en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, Putumayo, Colombia?
3. ¿Qué ejercicios permitirán mejorar el tratamiento de la artrosis en pacientes de 55-65 años en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy Putumayo, Colombia?

Las **tareas científicas** que se confeccionaron para resolver las preguntas científicas son:

1. Análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos del tratamiento de la artrosis.
2. Conocer el estado actual de los pacientes de 55- 65 años que padecen artrosis en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy Putumayo, Colombia.
3. Selección de ejercicios que contribuyan a mejorar el tratamiento en pacientes de 55-65 años que padecen artrosis en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy Putumayo, Colombia.

Los **métodos** empleados fueron:

Teóricos

Análisis y síntesis: Este método fue esencial ya que permitió descomponer el objeto de estudio en sus elementos constitutivos y reconocer las relaciones entre ellas.

Inductivo- deductivo: Este método fue fundamental al llegar a concepciones propias del objeto de estudio a partir del estudio de los elementos teóricos y metodológicos del tratamiento de la artrosis. Permitted la selección de los ejercicios partiendo de la situación de los sujetos para los cuales se destinan.

Histórico lógico: Sirvió para verificar el estudio de las causas que originan esta patología y los avances científicos para la aplicación de diversas formas de tratamiento de la artrosis.

Enfoque sistémico: Este método se empleo para la orientación general del estudio como una realidad integral formada por elementos que se interrelacionan unos con otros.

Empíricos

Entrevista: Aplicada al personal médico del Centro de Salud del Municipio Sibundoy, Putumayo, Colombia, con el objetivo de recopilar información acerca de la artrosis y las diferentes características que presentan los pacientes que padecen esta patología.

Encuesta: Este método brindó la posibilidad de recopilar información acerca del estado actual de los pacientes del Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, Putumayo, Colombia.

Revisión de documentos: Permitió la recopilación de información acerca de la evolución de la enfermedad en los pacientes de 55-65 años que padecen artrosis en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, Putumayo, Colombia.

Estadísticos matemáticos:

Análisis Porcentual: Este método permitió analizar los datos de los resultados de la encuesta y la entrevista.

Se tomaron como unidades de información a diez pacientes con artrosis de 55-65 años de edad, que se atienden en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, Putumayo, Colombia, y a dos médicos generales que trabajan en el Centro de Salud de Sibundoy, Putumayo, Colombia, encargados de atender a dichos pacientes.

Resultados y análisis

Análisis de la encuesta

Se aplicó una encuesta a los pacientes de 55 a 65 años, entre ellos seis hombres y cuatro mujeres que padecen artrosis en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, Putumayo, Colombia, con el objetivo de recopilar información acerca del estado actual de pacientes que padecen artrosis en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, Putumayo, Colombia.

Analizando las respuestas de las diferentes interrogantes, se ha llegado a los siguientes resultados:

Se pregunta acerca de si el paciente sabe qué es la artrosis, el 100% de los encuestados dan una respuesta positiva, lo que denota que consideran conocer la enfermedad que padecen.

A la pregunta, ¿Usted sabe qué ocurre en la artrosis?, el 100% de los pacientes dan una respuesta afirmativa, lo que permite constatar que ellos consideran conocer acerca de los procesos que ocurren en el tipo de enfermedad que padecen y los diferentes acontecimientos que trae consigo dicha enfermedad.

Esta interrogante da a conocer las articulaciones más afectadas por dicha enfermedad en estos pacientes. Un 30% de los pacientes presentan artrosis de cadera, rodilla y pies, un 40% de cadera, rodilla y manos, el 30% restante de cadera y rodillas, por lo que nuestra propuesta está encaminada a la artrosis de cadera y rodilla, ya que estas dos articulaciones son las que más afectan al 100% de los pacientes.

A la pregunta, usted sabe cuál es el tratamiento de la artrosis, el 100% dan una respuesta afirmativa.

Para conocer qué tipo de tratamiento utilizan los pacientes en la artrosis, el 100% de ellos solo utilizan el tratamiento farmacológico.

A la pregunta ¿Usted realiza actividad física?, el 30% de ellos da una respuesta positiva y el 70% una respuesta negativa. De los pacientes que afirman realizar actividad física, un 20% de ellos utiliza la caminata y un 10% la natación.

Al indagar a los pacientes acerca de si la actividad física se puede utilizar como un complemento en el tratamiento de la artrosis, se evidenció que un 30% manifiesta que si se puede utilizar y el 70% que no.

A la pregunta sobre el empleo de la actividad física como complemento de su tratamiento en el Centro de Salud al que asisten, el 100% de los pacientes responde que no hay utilización de la actividad física.

Del análisis de las encuestas puede concluirse que los pacientes, tienen información del tipo de enfermedad que padecen y los efectos que trae consigo dicha patología. También que la totalidad de los pacientes padecen de artrosis generalizada al manifestar molestias en diferentes articulaciones. La artrosis más común en dichos pacientes es la de rodilla y cadera al manifestarse en la totalidad

de los pacientes. En su mayoría solo utilizan el tratamiento farmacológico, pues en el centro al que asisten para su tratamiento no utilizan el ejercicio físico como complemento en el tratamiento de la artrosis.

Por esta razón se seleccionaron ejercicios, con el afán de dar a conocer una alternativa que mejore y complemente el tratamiento de la artrosis en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, en el cual no hay utilización de este tipo de método como alternativa terapéutica para el tratamiento de la artrosis.

Análisis de la entrevista

En la presente investigación se recurrió a la entrevista para explorar algunas temáticas de interés. Esta consta de una guía de seis preguntas dirigidas a dos médicos generales, que atienden a los pacientes 55 a 65 años que padecen artrosis en el Centro de Salud de Sibundoy, Putumayo, la cual tuvo como objetivo recopilar información acerca de la artrosis y las diferentes características que presentan los pacientes del Centro de Salud de Sibundoy, Putumayo.

Cuando se indaga con el personal médico acerca de las principales características que presentan los pacientes con artrosis, explican que el dolor es uno de los síntomas principales, en ellos también disminuye la amplitud de movimientos por parte de la articulación afectada, como también se ve una disminución en la calidad de vida del paciente, no obstante los pacientes que siguen su tratamiento en el Centro de Salud de Sibundoy, no presentan otras enfermedades que podrían empeorar la existente. También afirman que la etiología de esta enfermedad en los pacientes del Centro de Salud, está ligada a la edad, ya que a mayor edad más probabilidad de padecer artrosis.

En cuanto a las articulaciones que principalmente afectan a los pacientes están; las manos, cadera, rodillas y pies.

Manifiestan que el trabajo con los pacientes por parte del personal médico, sólo se limita al tratamiento sintomático por medio de analgésicos dirigidos a reducir el dolor.

El personal médico afirma, que en el Centro de Salud no hay utilización de los ejercicios físicos como complemento en el tratamiento de esta patología y por

último declaran que tomando en cuenta los diferentes beneficios que trae consigo la práctica de ejercicios físicos, sería de gran utilidad la aplicación de estos a los pacientes afectados por la artrosis.

Propuesta de ejercicios

Ejercicios para la Artrosis de cadera (Coxoartrosis)

Este es un ejemplo del tipo de programa y su metodología de aplicación del mismo.

Ejercicios pasivos para la cadera

Objetivo específico de esta etapa: Estimular la movilidad de la articulación coxofemoral, a través de diferentes ejercicios pasivos.

- Decúbito prono el rehabilitador lleva las piernas del paciente a 45 grados con relación a la posición y este le realiza el movimiento de tijera con las piernas completamente extendidas.
- Decúbito supino el rehabilitador le realiza al paciente rotaciones de las piernas completamente extendidas, en rotación interna y externa.
- Decúbito supino con las piernas elevadas a 90 grados con relación a la posición, se le realiza apertura y cierre de las piernas.
- Decúbito lateral se le realiza la abducción de la pierna extendida, se realiza la misma acción para las dos extremidades.
- Decúbito supino con las piernas separadas y semiflexionadas, se le lleva una rodilla hacia el suelo en rotación interna, realizar el movimiento con las dos extremidades.

Ejercicios activos asistidos para la cadera

Objetivo específico de esta etapa: Ejercitar la movilidad de la articulación coxofemoral, para una correcta adaptación de las cualidades físicas y por ende un aumento de la movilidad articular, según sus posibilidades.

- Sentarse con las piernas flexionadas y las plantas de los pies en contacto. El rehabilitador lleva las rodillas al suelo sin causar dolor, solo con las posibilidades del paciente.

- Sentado se le realiza estiramiento del rotador interno de la cadera.
- Sentado se le realiza estiramiento del rotador externo de la cadera.
- Sentado y apoyado en los brazos flexionados con las piernas extendidas, elevarlas del suelo, de modo que queden inclinadas respecto al mismo, y manteniéndolas estiradas, el rehabilitador, separa y acerca los pies.
- Sentado con las piernas extendidas, el rehabilitador toma al paciente por los pies y eleva simultáneamente las piernas, manteniéndolas extendidas desde la horizontal hasta quedar por encima de la altura del pie apoyado.
- Sentado con las piernas extendidas, el tronco erguido y los brazos extendidos hacia los lados. El rehabilitador eleva las dos piernas juntas hasta que la rodilla llegue lo más cerca posible al hombro derecho de acuerdo a las posibilidades del paciente, luego bajarlas hacia la posición inicial y llevar las extremidades hacia el otro lado.

Ejercicios activos libres para la cadera

Objetivo específico de esta etapa: Realizar diferentes ejercicios desde la posición de pie, que garantice la independencia de movimientos de la articulación coxofemoral.

- De pie con las piernas separadas, realizar flexión a tocar los talones.
- De pie con las piernas cruzadas sentarse en el suelo.
- De pie con las manos en la nuca separar una pierna de la línea media del cuerpo y de vuelta a la posición inicial, se realiza la misma acción de forma intercalada para cada extremidad.
- De pie, con las manos en la cadera, adelantar una pierna dando un paso al frente y cargar el peso del cuerpo sobre la misma y volver a la posición inicial.
- De pie, con las piernas separadas, cargar el peso del cuerpo sobre la pierna que se flexiona y mantener la otra pierna extendida, y cambiar el peso corporal hacia el otro lado, sobre la pierna contraria, que pasa a flexionarse (asalto lateral).
- Saltos en el sitio con las piernas cruzadas y los brazos extendidos.

- De pie manos en la cintura. Separar lateralmente una pierna, inclinando el cuerpo hacia ese lado y llevar el brazo del lado contrario extendido, por encima de la cabeza en la misma dirección.

Ejercicios activos resistidos para la cadera

Objetivo específico de esta etapa: Combinar los ejercicios posturales con desplazamientos específicos que sirvan de base para el fortalecimiento de la musculatura de la articulación coxofemoral.

- Decúbito prono realizar contracción excéntrica de los rotadores externos contra la acción del rehabilitador.
- Decúbito prono realizar contracción excéntrica de los rotadores internos contra la acción del rehabilitador.
- Decúbito supino realizar contracción excéntrica de la musculatura extensora del muslo contra la acción del rehabilitador.
- Decúbito supino realizar la contracción de la musculatura abductora contra la acción del rehabilitador.
- Decúbito lateral realizar contracción excéntrica de la musculatura aductora contra la acción del rehabilitador.
- Lanzar una pelota medicinal de (3 Kg) con la extremidad inferior totalmente extendida.

Conclusiones

1. La artrosis es una enfermedad articular degenerativa que se manifiesta, cuando hay una alteración en el cartílago, afectando en mayor o menor medida a todas las personas por encima de los 55 años. Los ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y postura, resultan adecuados para el tratamiento de la artrosis ya que mantienen los cartílagos en buen estado, aumentan la movilidad articular y fortalecen los músculos circundantes.
2. La rodilla y cadera son las articulaciones que afectan en mayor medida a los pacientes del Centro de Salud de Sibundoy, Putumayo, Colombia. Y se

comprobó la no utilización de los ejercicios físicos como complemento en el tratamiento de la artrosis.

3. Los ejercicios físicos propuestos con sus indicaciones metodológicas, contribuirán a mejorar el tratamiento de la artrosis en los pacientes de 55 a 65 años del Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, Putumayo, Colombia.

Recomendaciones

1. Constatar de manera teórica primero y experimentalmente después, la propuesta de ejercicios, a pacientes de 55- 65 años que padecen artrosis, para perfeccionarla y aplicarla empíricamente en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy-Putumayo, Colombia.
2. Realizar un programa para educar a los pacientes de 55- 65 años que padecen artrosis en el Centro de Salud del Municipio de Sibundoy, Putumayo, Colombia, en las necesidades y la importancia que tienen los ejercicios como medio para su rehabilitación.
3. Continuar investigando sobre otras enfermedades que atacan el aparato osteomioarticular, y la aplicación del ejercicio físico en función de las mismas.

Bibliografía

1. “Artrosis I fases iniciales. Farma atención, atención farmacéutica por patología”. *Contenidos e información de salud*. Mayo de 2003. Disponible en www.portalfarma.com (noviembre, 19 de 2007).
2. Batista, E. y Vives, J. (1995): *1000 ejercicios de gimnasia básica, ejercicios de flexibilidad y de fuerza*. Editorial Hispano Europea. Barcelona.
3. Blanco Nespereira, A. (1998): *Ejercicios de musculación*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
4. Boger, W., Ger Hoop, K., Wilhelm Moller, F. (2000): *Fisioterapia para ortopedia y reumatología*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
5. Colectivo del grupo nacional de áreas terapéuticas (1990): *Los ejercicios físicos con fines terapéuticos*. La Habana.
6. Delavier, F. (2000): *Guía de los Movimientos de Musculación. (Descripción Anatómica)*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
7. Equipo de Expertos Jupiter (1996): *Curso básico de gimnasia (ejercicios de flexibilidad y fuerza programa completo para mejorar la forma física y el rendimiento deportivo)*. Editorial de Vecchi. Barcelona.
8. Lloret Riera, M. (1998): *1020 ejercicios y actividades de readaptación motriz*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
9. Lloret Riera, M. (1999): *Natación terapéutica*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
10. “La enfermedad reumática más común”. *Publicación oficial de la sociedad española de reumatología*. (No. 4, año 2) Editorial técnica y comunicación. Marzo y abril de 2004. www.portalfarma.com (diciembre 15 de 2008).
11. “Artritis Psoriásica” *Publicación oficial de la sociedad española de reumatología*. Mayo y junio 2004. (No. 5 año 2). Editorial técnica y comunicación. www.portalfarma.com (enero 12 de 2007). Barcelona.
12. Papas Gaines, M. (1998): *Actividades acuáticas; ejercicios de tonificación cardiovascular y de rehabilitación*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
13. Popov, S.N. (1998): *La cultura física terapéutica*. Editorial Pueblo y Educación.

- 14.**Prentice Willian, E (1999): *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- 15.**Schmidt. Mia, H. y Von, W. (1999): *Gimnasia para el reuma*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- 16.**Weineck, Jurgén. (2001): *Salud ejercicio y deporte*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Propuesta de actividades físicas para el tratamiento de la hipertensión arterial (leve y moderada), para los pacientes de 30 a 65 años en el subcentro de salud “Plan Piloto Independiente” de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil del Ecuador

Marco V. Campaña Bonilla.

marcocb@iscf.cu; marcocb2007@yahoo.com; ramones.12@live.com

Resumen

La hipertensión arterial es una enfermedad que en los últimos años se ha ido incrementando convirtiéndose en una causa de mortalidad elevada. La Cultura Física Terapéutica es una opción necesaria para el tratamiento de las distintos tipos de enfermedades, y procesos de recuperación de los pacientes. La hipertensión arterial puede ser controlada por medio de las actividades físicas, con un proceso sistemático y bien dirigido se puede tratar esta enfermedad y disminuir los medicamentos.

La hipertensión arterial es una enfermedad de carácter crónico, y se caracteriza por el aumento persistente de la presión arterial (PA) por encima de los valores normales, los cuales se determinan por medio de los límites que propone la Organización Mundial de la Salud, la hipertensión arterial (HTA) es uno de los principales desafíos de la salud pública y un problema frecuente en la práctica diaria porque influye sobre el sistema cardiovascular y los demás sistemas de órganos.

En el subcentro de salud “Plan Piloto Independiente” de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil del Ecuador los pacientes hipertensos de 30 a 65 años de edad solo reciben tratamiento farmacológico, y las actividades físicas terapéuticas no son promovidas por las instituciones médicas y deportivas privadas o estatales.

Los habitantes de la Ciudad de Guayaquil, personas trabajadoras y emprendedoras por excelencia, tienen una necesidad en el ámbito de la salud y la educación física, y es un programa de actividades físicas terapéuticas para el

tratamiento de la hipertensión arterial, porque está considerada como una de las ciudades con mayor índice de personas que padecen dicha enfermedad, relacionado a muchos factores ajenos como: la mala alimentación, la herencia de la enfermedad, el sedentarismo, el desconocimiento de la enfermedad y como detectarla, etcétera, los pacientes que se atienden en los barrios de Guayaquil requieren este programa que contribuirá al mejoramiento de su calidad de vida, provocando una cultura general más amplia, desarrollándose en mayor nivel la Ciudad de Guayaquil.

Los pacientes hipertensos de los barrios de Guayaquil se encuentran en edades comprendidas entre los 30 a 65 años de edad, se distribuyen tanto en sexo femenino como masculino, son de una condición económica media y pobre. La población mantiene una cultura de no realizar actividades físicas diariamente, debido a que no se les ha motivado a la práctica de estas, y esto ha desarrollado un nivel elevado de sedentarismo.

Situación problemática

En el subcentro de salud “Plan Piloto Independiente” de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil del Ecuador los pacientes hipertensos de 30 a 65 años de edad solo reciben tratamiento farmacológico, y las actividades físicas terapéuticas no son promovidas por las instituciones médicas y deportivas privadas o estatales.

Problema

¿Cómo contribuir al tratamiento de la hipertensión arterial (leve y moderada), con los pacientes de 30 a 65 años en el subcentro de salud “Plan Piloto Independiente” de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil del Ecuador?

Población

Los 75 pacientes hipertensos en el subcentro de salud “Plan Piloto Independiente” de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil del Ecuador.

Muestra

Consta de 45 pacientes de 30 y 65 años con hipertensión arterial (leve y moderada), que representan el 60 % del total de los pacientes.

Objeto de estudio

El tratamiento de la hipertensión arterial.

Campo de acción

Actividades Físicas Terapéuticas para tratar la Hipertensión arterial (leve y moderada), con los pacientes de 30 a 65 años en el subcentro de salud "Plan Piloto Independiente" de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil, Ecuador.

Objetivo

Proponer un conjunto actividades físicas terapéuticas para el tratamiento de la hipertensión arterial (leve y moderada), con los pacientes de 30 a 65 años en el subcentro de salud "Plan Piloto Independiente" de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil, Ecuador.

Preguntas científicas

- 1.- ¿Cuáles son las concepciones teórico-metodológicas que existen sobre la hipertensión arterial y su tratamiento?
- 2.- ¿Cuál es la situación actual en el ámbito social, económico, cultural y deportivo de los pacientes de 30 a 65 años en el subcentro de salud "Plan Piloto Independiente" de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil, Ecuador?
- 3.- ¿Qué actividades físicas terapéuticas se deben proponer para el tratamiento de la hipertensión arterial (leve y moderada), con los pacientes de 30 a 65 años en el subcentro de salud "Plan Piloto Independiente" de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil, Ecuador?

Tareas científicas

- 1.- Fundamentación teórica y metodológica sobre la hipertensión arterial y su tratamiento.
- 2.- Diagnóstico de la situación actual en el ámbito social, económico, cultural y deportivo de los pacientes de 30 a 65 años en el subcentro de salud "Plan Piloto Independiente" de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil, Ecuador.
- 3.- Selección del conjunto de actividades físicas terapéuticas para el tratamiento de la hipertensión arterial (leve y moderada), con los pacientes de 30 a 65 años

en el subcentro de salud “Plan Piloto Independiente” de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil, Ecuador.

Teóricos: Analítico y Sintético, Inducción y Deducción, Histórico y Lógico.

Matemático: Análisis porcentual.

Empíricos: Observación, Encuesta, Entrevista.

I. Fundamentación teórico-metodológica de la hipertensión arterial y su tratamiento

La **Hipertensión arterial** es una enfermedad de carácter crónico, y se caracteriza por el aumento persistente de la presión arterial (PA) por encima de los valores normales, los cuales se determinan por medio de los límites que propone la Organización Mundial de la Salud, la hipertensión arterial (HTA) es uno de los principales desafíos de la salud pública y un problema frecuente en la práctica diaria porque influye sobre el sistema cardiovascular y los demás sistemas de órganos.

Factores que influyen en la hipertensión arterial:

La herencia: En la mayoría de historias clínicas de hipertensos primarios o esenciales se observan antecedentes familiares de HTA (al menos un familiar con Hipertensión arterial).

Enfermedades renales.

Peso corporal: Un aumento de peso por encima del 20% del peso ideal aumentaba 8 veces el riesgo de hipertensión, también existe lo contrario. Una posible explicación de ello es que existe una asociación genética entre el trastorno metabólico que provoca el aumento del peso corporal y la hipertensión. Esto se observa en la asociación entre diabetes e hipertensión.

La edad: La edad puede ser una de las causas para adquirir la enfermedad de la hipertensión arterial, especialmente los adultos mayores.

Factores que se han invocado para producir aumento de la presión arterial en el mecanismo íntimo de la hipertensión arterial, tanto sintomática como esencial:

Factores circulatorios, retención de agua y sal, factores renales, respuesta disminuida de los barorreceptores, sistema renina-angiotensina.¹

¹ Folleto de Rehabilitación Física; Factores de la Hipertensión Arterial; página 74; Colectivo de Autores; Escuela Internacional de Educación Física; 2003.

Cuadro clínico Hipertensión Arterial:

Cefalea, palpitaciones, visión de candelillas, zumbido de oídos, disnea.²

Aspectos necesarios para el tratamiento no farmacológico a cardiopatías:-

1-Criterios y orientaciones del médico rehabilitador.

2-Resultados de la prueba de esfuerzos, magnitud de la enfermedad, evaluación durante el ingreso.

3-Historia de la actividad física del paciente y su estructura osteomuscular.

4-Medicamentos que utiliza, edad y sexo, actividad laboral del paciente.

La sesión de entrenamiento puede ser interrumpida por:

1- Dolor precordial o irradiado a lugares típicos (hombros, codos, maxilar inferior o brazo izquierdo, presión arterial o frecuencia cardíaca en reposo (muy alta o muy baja) que no responda a la habitual del paciente, sudoración, disnea, cefalea, trastornos digestivos y otras indisposiciones significativas.

El ejercicio se debe suspender ante:

- Presión o dolor torácico, variaciones anómalas de pulso, taquicardia o bradicardia, palpitaciones, arritmias, mareos, palidez o cianosis en la cara, náuseas o vómitos post-esfuerzo, persistencia de fatiga 24 horas post-esfuerzo.

Recomendaciones que se deben dar a los pacientes:

1- El ejercicio debe ser diario, antes de las comidas o pasadas tres horas de estas.

2- Se debe evitar cargar grandes pesos y empujar.

Contraindicaciones para realizar los ejercicios:

1- Con fiebre, gripe o cualquier tipo de infección e indisposición no se debe realizar ejercicios, aneurisma ventricular o de la aorta, angina de empeoramiento progresivo, miocarditis y otras enfermedades no controladas médicamente.

Influencia de la práctica de las actividades físicas sobre el sistema cardiovascular:

1) Un número menor de pulsaciones cardíacas en reposo.

² Folleto de Rehabilitación Física; Cuadros Clínicos; páginas 68, 69, 70, 75; Colectivo de Autores; Escuela Internacional de Educación Física; 2003.

- 2) Durante la realización del ejercicio, si están bien entrenados, la frecuencia cardiaca será menor.
- 3) La recuperación después de un esfuerzo será mucho más rápida.

II. Caracterización de la situación actual en el ámbito social, económico, cultural y deportivo de los pacientes de 30 a 65 años en el subcentro de salud “Plan piloto independiente” de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil, Ecuador

Caracterización socio-demográfica del sector rural de Puyo en la Provincia de Pastaza en Ecuador

Los habitantes de la Ciudad de Guayaquil, personas trabajadoras y emprendedoras por excelencia, tienen una necesidad en el ámbito de la salud y la educación física, y es un programa de actividades físicas terapéuticas para el tratamiento de la hipertensión arterial, porque está considerada como una de las ciudades con mayor índice de personas que padecen dicha enfermedad, relacionado a muchos factores ajenos como: la mala alimentación, la herencia de la enfermedad, el sedentarismo, el desconocimiento de la enfermedad y como detectarla, etcétera, los pacientes que se atienden en los barrios de Guayaquil requieren este programa que contribuirá al mejoramiento de su calidad de vida, provocando una cultura general más amplia, desarrollándose en mayor nivel la Ciudad de Guayaquil.

Los pacientes hipertensos de los barrios de Guayaquil se encuentran en edades comprendidas entre los 30 a 65 años de edad, se distribuyen tanto en sexo femenino como masculino, son de una condición económica media y pobre. La población mantiene una cultura de no realizar actividades físicas diariamente, debido a que no se les ha motivado a la práctica de estas, y esto ha desarrollado un nivel elevado de sedentarismo.

Cambios en el organismo del Adulto Mayor que deben ser analizados para la propuesta de actividades físicas terapéuticas

Sistema nervioso central

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, disminuye la velocidad de las reacciones y

aumenta su período latente, iritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional, entre otras.

Sistema cardiovascular

- Elevación de los niveles, de la presión arterial (sistólica y diastólica), descenso de los niveles de presión del pulso, disminución de los niveles del volumen – minuto, empeoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco.

Órganos de la respiración

- Pérdida gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, disminución en la vitalidad de los pulmones, aumento en la frecuencia de los movimientos respiratorios, la respiración se hace más superficial.

Sistema nervo-muscular

- Atrofia muscular progresiva, disminución de los índices de la fuerza muscular, se extiende el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Aparato osteo-articular

- Los huesos se hacen más frágiles, disminuye la movilidad articular, empeora la amplitud de los movimientos, alteraciones progresivas de la columna vertebral.³

Análisis e interpretación de los Resultados de la encuesta a los pacientes hipertensos (leves y moderados).

Durante el proceso investigativo se aplicó una encuesta a los pacientes del subcentro de salud “Plan Piloto Independiente” de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, la cual dio los siguientes resultados: cantidad de pacientes hipertensos estadio I 80 % y con estadio II el 20%; con respecto al tipo de alimentación (nivel de sodio y grasas), el 90 % consume en altos niveles

³ La Cultura Física Terapéutica; Cambios en el organismo del Adulto Mayor; Popov S. N.; Editorial Roduga; Moscú. 1988

y un 10 % en bajos niveles. El 100% de los encuestados lleva tratamiento farmacológico, el 90 % consume café, bebidas alcohólicas o cigarrillo y solo un 10 % no consume estas sustancias. El 69 % de los encuestados tiene algún familiar abuelo o padre que tiene o ha tenido H.T.A., mientras que un 31 % no tiene familiares con la enfermedad, el 76 % de los encuestados tiene diabetes u obesidad a diferencia del 24 % restante. El 27 % tiene conocimiento del beneficio de las actividades físicas para el tratamiento de su enfermedad mientras que un 73 % tiene muy poco o ningún conocimiento al respecto. El 71 % de los encuestados nunca ha realizado ejercicios o actividades físicas pero el 29 % si las ha realizado. El 71 % de los encuestados está interesado en realizar actividades físicas terapéuticas mientras que un 22 % tiene algunas dudas con el tema pero le gustaría, y solo un 7 % no le interesa la propuesta.

Análisis del criterio del médico obtenido en la entrevista realizada

El médico supo responder que en el subcentro de salud “Plan Piloto Independiente” de la Fundación Futuro en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, existen 75 pacientes con hipertensión arterial, cantidad que ha sido determinada por medio del control médico que se le realiza a los pacientes del lugar tras la revisión de sus historias clínicas. El tratamiento que llevan los pacientes hipertensos es medicamentoso, y sostiene que realizar las actividades físicas terapéuticas son beneficiosas para los hipertensos.

Conclusiones

- 1.- Durante la investigación se profundizó en los aspectos teóricos y metodológicos referentes a la hipertensión arterial y su tratamiento con actividades físicas terapéuticas.
- 2.- Los pacientes hipertensos del sector rural del Puyo no cuentan con un tratamiento con actividades físicas terapéuticas, y tampoco con un control sanitario adecuado por parte de los centros de salud, debido a que estos programas de rehabilitación no son parte de la política del gobierno del Ecuador.
- 3.- Se realizó una propuesta de un conjunto de actividades físicas terapéuticas para el tratamiento de la hipertensión leve y moderada, teniendo en cuenta las características del adulto mayor y las indicaciones metodológicas correspondientes.

Actividad Física y envejecimiento en Cuba

Martha Carreño Figueroa

Dirección de Educación Física y Promoción de Salud. INDER

psalud@inder.cu

El envejecimiento es un proceso que se puede definir como los cambios estructurales y funcionales que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, que implica una disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y tiene como consecuencia un aumento de las probabilidades de muerte en el tiempo.

Los adelantos científicos técnicos en general y el mejoramiento de las asistencias médicas y de enfermerías han hecho posible que la población mundial envejezca y aumente por tanto el grupo de mayores de 60 años a un ritmo más acelerado que el resto de la población.

Aunque la vejez comienza a los 60 años, el envejecimiento comienza mucho antes, de manera que el objetivo de lograr una vejez satisfactoria, donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su autonomía y su integración social, depende de que este proceso se desarrolle también de forma saludable.

En el adulto mayor se producen:

Cambios biológicos: cambios orgánicos que afectan a sus capacidades físicas.

Cambios psíquicos: cambios en el comportamiento, auto percepción, valores y Creencias.

Cambios sociales: Cambios del rol del anciano en la familia y la comunidad.

Una medida de la independencia y autonomía de los adultos mayores está dada por la capacidad de realizar las actividades cotidianas. Las mismas pueden resumirse en actividades cotidianas básicas, que incluyen aquellas necesarias para cuidarse a sí mismos dentro de un entorno limitado (vestirse, higienizarse, alimentarse), y aquellas que requieren un mayor nivel de autonomía funcional o instrumentales, y que se requieren para desempeñarse autónomamente en el entorno donde se encuentra (dar caminatas, realizar ejercicios, pasear, desarrollar un empleo).

La reducción de la movilidad influye fuertemente en el deterioro de la capacidad funcional para las actividades cotidianas, dada la limitación para maniobrar con seguridad y efectividad, aumentando el riesgo de caídas y accidentes. Mientras algunos países han tenido un lento proceso de envejecimiento de su población, en Cuba, se ha producido con mayor rapidez, teniendo en cuenta que a principios del siglo XX, el 4,5% de sus habitantes tenían más de 60 años y al concluir el mismo se alcanzó un valor relativo superior al 13%, con una tendencia a su incremento que pronostica para el año 2025 una proporción de una persona de 60 años o más, por cada 4 habitantes. Las causas fundamentales se encuentran en los bajos niveles de fecundidad, natalidad y mortalidad. La creación de los círculos de abuelos en Cuba, de conjunto con la aparición del programa del médico de la familia en el país, donde se les incorporó las actividades físicas, es sin lugar a dudas uno de los programas que mayor impacto ha causado en el aumento de la esperanza de vida del pueblo cubano. Hoy hemos llegado a los 77.9 años, lo que muestra fehacientemente la importancia de la actividad física en todos los grupos etáreos. Nuestros programas de actividad física, para los adultos mayores han recibido cambios sustanciales desde su inicio, se comenzó con un simple programa de ejercicios de movilización articular y actividades cardiovasculares, hoy poseemos nuevos elementos de orientación espacial, gimnasia de mantenimiento, aeróbicos de bajo impacto, bailoterapia, Gimnasia China, coreografías gimnásticas, caminatas entre otros programas.

El movimiento de actividad física de la tercera edad en Cuba, llegó para quedarse, hoy tenemos incorporados como practicantes sistemáticos 433093 abuelos en 16146 grupos, que funcionan con profesores de actividad física comunitaria y con activistas de los propios Círculos de Abuelos, no estamos conforme, aun es baja la incorporación del sexo masculino y trabajamos en una estrategia intersectorial para lograr su mayor incorporación.

El lograr un envejecimiento activo y saludable es una prioridad para quienes ofrecemos salud, mediante la sana práctica de la actividad física.

Propuesta de ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento de la espondilólisis en lanzadores rápidos de la primera categoría de Cricket en San Vicente

Lic. Denis Fitz-allan Alister Byam

San Vicente y Las Granadinas

Denis.byam@yahoo.com

Resumen

El trabajo que a continuación se presenta forma parte de una de las líneas investigativas de mayor peso en la actualidad dentro de la preparación de los deportistas, el mismo centra su atención en el proceso de rehabilitación de lesiones deportivas, específicamente en la espondilólisis abordando como problema, ¿Cómo contribuir al tratamiento de la espondilólisis en los lanzadores rápidos de la primera categoría de Cricket en San Vicente? Se tomó como muestra a los 20 lanzadores rápidos de la primera categoría, 8 entrenadores de los clubes de la primera categoría en San Vicente, un Doctor en Medicina Deportiva, un Doctor en Fisiatría, un Lic. En Terapia Física y Rehabilitación y un Lic. En Cultura física teniendo como objetivo proponer ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento de la espondilólisis. Para facilitar el trabajo de investigación se emplearon métodos teóricos y empíricos. Dentro de los teóricos: el análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico-lógico y el análisis documental; como métodos empíricos nos auxiliamos en la encuesta, la entrevista, y la consulta a especialistas todos con la finalidad de contribuir al tratamiento de la espondilólisis en los lanzadores rápidos de la primera categoría de Cricket en San Vicente. Las tareas desarrolladas tanto en lo teórico como en lo práctico consolidan la idea de que los ejercicios físicos terapéuticos son efectivos para el tratamiento de la espondilólisis en los lanzadores rápidos de la primera categoría de Cricket en San Vicente.

INTRODUCCIÓN

El Cricket es un deporte jugado en más de 80 países. Las reglas creadas por un club de Londres en el año 1744, formaron así un juego que se ha jugado siglos antes. Mientras su popularidad se desarrolló entre los países del Imperio Británico y Europa.

El profesionalismo y más reciente, la transmisión por televisión aumenta la expansión y popularización del juego. Hay diez naciones que son miembros del "Consejo Internacional de Cricket", y hay 70 que son miembros afiliados.

Aunque estrictamente es un deporte de no contacto, las lesiones en el Cricket son comunes. Este trabajo repasa una lesión que ocurre con frecuencia en los lanzadores rápidos en el Cricket y propone ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento del mismo.

En San Vicente la mayoría de lanzadores en la disciplina de Cricket sufren lesiones en el tren superior del cuerpo y algunas no se recuperan y tienen que dejar el deporte. Los lanzadores rápidos Vicentinos no cuentan con la orientación necesaria y algunos practican más de una disciplina que puede ser muy peligroso a la vida atlética y contribuir a las lesiones.

En esta misma porción se informa de cómo debemos atender y tratar la lesión que ocurre como consecuencia de esta actividad en la columna vértebra. Así como aplicar el tratamiento más eficaz para lograr una pronta recuperación y evitar que se produzca disminución en las potencialidades de aquellos lanzadores que se dedican a realizar actividades físicas sistemáticas.

Dentro del campo del tratamiento conservador se encuentra implícito el tratamiento rehabilitador encontramos los ejercicios físicos que seleccionamos para elaboración de una propuesta de ejercicios físicos terapéuticos en la espondilólisis para la recuperación total de los lanzadores rápidos.

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

El incremento frecuente de lesiones durante los entrenamientos y las actividades competitivas, por no considerar la prevención como elemento fundamental, así como la poca efectividad del proceso de rehabilitación destinado a ello, constituyeron el motivo de inspiración para la realización de este trabajo investigativo, el que parte de la siguiente interrogante la cual fue asumida como **Problema Científico**.

¿Cómo contribuir al tratamiento de la espondilólisis en los lanzadores rápidos de la primera categoría de Cricket en San Vicente.

Del problema planteado se deriva como **Objetivo general de la investigación**.

Proponer ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento de la espondilólisis en los lanzadores rápidos de la primera categoría de Cricket en San Vicente.

Espondilólisis: Es un defecto del par articular del arco vertebral, que deriva en una fractura que no consolida. Suelen producirse a nivel de la articulación lumbosacra, en la quinta vértebra lumbar, seguida de la cuarta vértebra lumbar y rara vez en otras articulaciones.

FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Se propone el tratamiento conservador que incluye el tratamiento rehabilitador y este a su vez ejercicios físicos terapéuticos con el fin de evitar procesos agudos y complicaciones de la espondilólisis en los lanzadores rápidos, junto a los aspectos fundamentales a tener en cuenta para llevarlo a cabo desde el punto de vista medico-pedagógico.

Objetivo general de los ejercicios

- Evitar fases agudas.
- Favorecer la regeneración de los tejidos.
- Restablecer el rango de movimiento articular y la extensibilidad de las partes blandas.
- Restablecer la resistencia articular.
- Restablecer la fuerza muscular.

Antes de iniciar el trabajo físico con los lanzadores se han de considerar los siguientes aspectos:

Examen Físico:

Datos Generales.

Diagnostico (constantes vitales como FC y la T/A)

Test de dólal (localización, frecuencia y la intensidad escala 1-10)

Historia de la enfermedad

Exploración física:

Inspección visual de la postura

Palpación (ROM activo pasivo y fuerza muscular notas musculares)

Diagnostica funcional

Pauta de tratamiento

El modelo propuesta esta diseñado y estructurado por cinco etapas:

- Una primera de respiración diafragmática como modelo básico para el fortalecimiento de los músculos respiratorios, la buena circulación sanguínea y oxigenación de los músculos.
- Una segunda con ejercicios de lubricación y calistenia que permiten preparar al organismo para empezar a trabajar y evitar así problemas secundarios.
- Una tercera de ejercicios de estabilización para el trabajo específico de la zona lumbar evitando un daño mayor por algún movimiento innecesario o una mala postura.
- Una cuarta de fortalecimiento abdominal para mantener la fuerza.
- Una quinta de estiramiento y encorvamiento para lograr una recuperación de los músculos en trabajo.

Los ejercicios se harán de forma simétrica y partiendo de posiciones iniciales que provoquen la descarga y una correcta alineación de la columna vertebral.

Condiciones para que el ejercicio sea productivo

- Movimiento preciso de grupos musculares comprometidos.
- Tratamiento continuo.
- Realización de los mismo diariamente.
- Al principio hará solamente de seis a ocho repeticiones de cada ejercicio aumentando el ritmo e intensidad de forma progresiva.
- Los ejercicios no deberán producir dolor. Si esto ocurriera, reducirlos a la mitad o incluso no hacerlos, consultando a su medico en caso de persistencia del dolor.
- Ejercicios aeróbicos, estos van encaminados a mejorar la forma física.
- Realizar ejercicios de relajación y adoptar postura para evitar el dolor.

Las sesiones de trabajo tendrán tres partes: inicial, principal y final. Cada una tiene una duración determinada y ejercicios específicos. Ejemplo:

- **Parte inicial:** 10-15 min. Ejercicios respiratorios y Ejercicios de Lubricación o calistenia.

- **Parte principal o intermedia:** 20-40 min. Ejercicios de estabilización y Ejercicios de fortalecimiento abdominal.
- **Parte final:** 10-15 min. Ejercicios de estiramiento y encorvamiento y Ejercicios de respiratorios.

El Tratamiento

Para enfocar el tratamiento de un lanzador rápido con espondilólisis hay que tener en cuenta los siguientes aspectos.

Dosificación

Se comenzara 6 a 8 repeticiones de cada ejercicio y según sean dominados, se incrementaran progresivamente hasta 20 repeticiones de cada uno. Comenzando de 3 series de cada ejerció aumentando progresivamente según la evolución del lanzador hasta llegar a 5 series de cada ejerció. Se comienza un nuevo ciclo con mayor complejidad o resistencia. Los ejercicios respiratorios sirven de recuperación dentro de la sesión. El tiempo de la sesión puede ir de 60 a 70 min., según el número de repeticiones y cantidad de ejercicios a desarrollar. El mejor efecto del tratamiento se logra con 5 frecuencia a la semana, si solo asiste al área tres veces, las dos restantes serán en el hogar.

Control

Los controles de los ejercicios físicos terapéuticos para los lanzadores rápidos deben realizarse antes, y después de cada sesión.

Evaluación

Las evaluaciones pueden ser semanales, mensuales y trimestrales de acuerdo a la evolución del lanzador rápido, que incluyen estudios imagenológicos y pruebas funcionales comparativas.

Recursos materiales

- Sala de rehabilitación, Pelota terapéutica, Pesas, Colchón terapéutico, Bicicleta estática, Estera estática, Dumbells, Pesa con barra, Piscina.

Medidas Higiénicas Generales

Organizar las actividades de manera que el lanzador no esté sentado o de pie durante largos periodos de tiempo. Intercalar periodos de descanso entre las diferentes actividades. Modificar el entorno, con mesas y sillas, de adecuado con la altura de los lanzadores.

Ejercicios respiratorios

Fortalecer los músculos respiratorios para la buena circulación sanguínea y oxigenación de los músculos.

Ejercicios de lubricación o calistenia

Preparar al organismo para empezar a trabajar y evitar así problemas secundarios.

Ejercicios de estabilización

Estabilizar el trabajo específico de la zona lumbar evitando un daño mayor por algún movimiento innecesario o una mala postura.

Ejercicios aerobios

Mantener la columna en posición neutra mientras estabiliza los músculos abdominales protegiendo la espalda baja durante el ejercicio y manteniendo la física del lanzador.

Ejercicios de fortalecimiento lumbar

Fortalecer el abdominal para mantener la fuerza.

Ejercicios de estiramiento y encorvamiento

Lograr una recuperación de los músculos en trabajo.

Conclusión

1. El estudio realizado con ayuda de literaturas especializadas demuestra que los ejercicios físicos terapéuticos como medio eficaz para la rehabilitación de la espondilólisis en los lanzadores rápidos de la primera categoría de Cricket en San Vicente.
2. La investigación realizada revela que los lanzadores rápidos no cuentan con un nivel elevado de conocimiento sobre la espondilólisis ni conocen los beneficios que le puede aportar la realización de ejercicios físicos terapéuticos.
3. La propuesta de ejercicios físicos terapéuticos contribuye al tratamiento rehabilitador que posibilita actuar positivamente en el estado salud de los lanzadores rápido de la primera categoría de Cricket en San Vicente.

Propuestas pedagógicas para el uso del tiempo libre en la escuela

Luís Eduardo Ospina

Universidad Libre de Colombia, lucho1965@eleducador.com

Resumen

Desde el área de Educación Física se trata la problemática del tiempo libre de un modo no común. Se aborda el tema en su esencia filosófica, y en esto, se hacen argumentaciones pertinentes con lo educativo para llegar a proponer alternativas pedagógicas de gran relevancia, que de hecho, le dan trascendencia al proyecto del tiempo libre en su ineludible transversalidad, por ende, se hace también un llamado de participación a toda la comunidad educativa.

La situación permite hacer reflexiones profundas sobre la cotidianidad escolar, el valor de la libertad en el proceso educativo y las transformaciones posibles al interior del espacio escolar; todo, en busca de una escuela más humana en términos de personalización. Igualmente, se rompe con la imagen del educador físico como simple activista de patio, y se pasa al intelectual de la pedagogía con una visión más comprometida con lo realmente educativo.

Propósitos

Se pretende inicialmente, concretar, por reflexión y análisis, una aclaración e integración conceptual acerca de la educación para el uso del tiempo libre desde el ámbito escolar.

Pero la conceptualización sólo tiene sentido si conlleva a consolidar unas propuestas pedagógicas válidas, es decir, que articulen lo educativo con el tiempo libre de manera satisfactoria.

Como consecuencia final, la aclaración conceptual y las propuestas pedagógicas, han de ser aportes en la cuestión educativa.

Bases conceptuales

- La finalidad educativa: Se hace mención al sentido de la educación como factor autorrealizativo, bajo los principios de singularidad, autonomía y apertura
- La libertad: Hay referencia a la libertad como práctica de la autodeterminación humana, y por lo tanto, se consolida como un pilar del proceso educativo.
- Metas vs. Medios: Se hacen aclaraciones pertinentes con hecho educativo, en cuanto a la dinámica de los fines y los medios del mismo, indicando la importancia de no confundirlos ni reducirlos.
- El tiempo: Tal vez sea el concepto más importante que dinamiza todo el proyecto, pues se observa desde lo filosófico, su inexistencia, su íntima relación con el movimiento, y más allá de lo creíble, su carácter de requisito para la verificación de lo real.
- El tiempo libre: Se exponen las razones por las cuales el tiempo libre resulta algo absurdo y se verifica el significado del mismo como una transposición de la índole personal de los sujetos en relación con la libertad.
- ¿Y en la institución educativa?: Se evidencian los graves problemas reduccionistas en la dinámica escolar al tratar sobre el del tiempo libre y las contradicciones entre lo legislativo y lo escolarizado.
- Uso del tiempo libre: Se realiza un llamado al ejercicio pleno de la libertad y se determinan las posibilidades del actuar libre desde la escuela y la comunidad.

Bases metodológicas

Se trata de una experiencia investigativa que parte de la profundización conceptual acerca de lo filosófico, para llegar a una aplicación en el campo pedagógico con una clara intencionalidad de humanización educativa. El análisis está compuesto de dos grandes bloques que sirven como ejes en cuanto toca a la fundamentación y desarrollo del tema: la educación y el tiempo.

Se comienza con los aspectos pertinentes a la educación considerados de suma relevancia para la realización de los propósitos: se concreta la finalidad

educativa, se establece una clara diferencia entre los medios y los fines y se revisa el papel de la libertad dentro del proceso educativo. En lo que concierne al tiempo, se determina su índole y su categoría de "libre". Luego se correlacionan los dos ejes en el ámbito escolar, todo desde una visión más profunda que rompe con lo tradicional instructorista; esto conduce a plantear unas posibilidades de actuación libre más acordes con la formación personal.

Las propuestas remiten hacia la vocación docente, para que el maestro halle, en el ejercicio de la libertad, sus mejores posibilidades de actuación de acuerdo a sus intereses y necesidades. La intención no es entonces cambiar las conciencias, menos introyectar códigos o contenidos, lo que se intenta es poner en común una experiencia pedagógico educativa forjada desde la escuela misma y con una finalidad de sentido docente para ser reflexionada.

Desarrollo de la experiencia:

- Sondeo entre alumnos y profesores para detectar concepciones acerca del tiempo libre.
- Determinación del tema con respecto a lo legislativo.
- Se establece un diagnóstico institucional.
- Se decide abordar el tema de modo no tradicional.
- Se realiza el análisis teórico.
- Se deducen las propuestas pedagógicas.
- Socialización del proyecto ante algunos docentes buscando la vinculación de los mismos.
- Se determinan pautas de acción y eventos para la aplicación del proyecto.

Propuestas pedagógicas

En última instancia, para consolidar la respuesta al decreto 1860 en su artículo 14, numeral 6, cabe anotar que la pedagogía, como saber puro práctico de la educación, tiene su acción en el estudio sistemático de esta en cuanto que realizable y en realización.

Al intentar descubrir, analizar y cuestionar el hecho educativo, la pedagogía se convierte en teoría de la educación. Así, los resultados de la teorización educativa que suenan como alternativas de aplicación se denominan propuestas pedagógicas, mas no son acciones de la pedagogía, pues se ciñen sólo al constructo teórico de la educación.

Para efectos del tema tratado, las propuestas pedagógicas son:

- ALTERNATIVA DE CAMBIO

La institución educativa y la comunidad, deben reformular su actuar formativo. Es necesario abolir la concepción reduccionista de la educación como una práctica instrucionista basada en el transmisionismo repeticionista, hay que abordarla desde lo humano como un proceso constante de autorrealización personal basado en el ejercicio de la libertad.

Luego, se hace urgente la transformación de la institución educativa en un espacio de libre actuación. Esto se logra, en primera medida, con una actitud de cambio por parte de directivos y maestros, sin miedos y sin tabúes, reflexionando continuamente sobre la labor efectuada a diario; el resultado debe ser un replanteamiento firme de los conceptos, métodos, contenidos, objetivos, y una expresión creativa en la lucha por la libertad que se hace interminable.

- LA EDUCACIÓN ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

La educación como proceso constante y cotidiano, no se ciñe únicamente al medio escolar. Cualquier tipo de relación interpersonal puede ser un acto educativo, pues el hombre se educa en comunidad y por comunicación; luego, los profesores y la escuela dejan de ser los únicos agentes con potencialidad educativa. Se trata de llegar a asumir el proceso educativo como un hecho esencialmente comunal en el que cada persona tiene ingerencia directa en el asunto sin ser necesariamente docente.

Es así, que la comunidad educativa debe reconocer, aceptar y asumir la responsabilidad que le compete en la educación extraescolar, máxime cuando una ínfima parte de sus miembros están en la institución educativa durante un

reducido lapso de tiempo al día (6 horas de las 24). La familia como primer agente socializador con función articulativa entre lo público y lo privado, posee gran responsabilidad en el proceso educativo extraescolar.

- **PRIORIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL JUEGO**

Las actividades de orden físico son primordiales en el proceso educativo por razones de tipo integral; porque si lo educable es el hombre mismo como unidad indisoluble y dinámica corporal, lo cinético es entonces expresión palpable de lo humano. Es a través del movimiento que se propicia la génesis de la conciencia y su posterior desarrollo; igualmente, ocurre en la corporalidad el encuentro subjetivo y real con mediación comunicativa; eso sin contar que desde lo personalizado, se habla del hombre como una espiritualidad encarnada. El cuerpo por ende constituye la presencia misma del hombre en el universo y es medio por naturaleza al servicio de la autorrealización humana.

Es importante entonces propiciar, en y desde la institución educativa, actividades físicas con carácter lúdico en todo el sentido de la frase, trátense de programas recreativos, de formación deportiva, de aprendizaje cultural o actividades casuales. No sobra decir que la educación física esta llamada a cumplir un papel de vital importancia en todo lo planteado.

Conclusiones

- ❖ La educación es un proceso de autorrealización humana con finalidad feliz que se fundamenta esencialmente en la actuación libre.
- ❖ Pedagógicamente hablando, no hay cabida a una visión reduccionista y utilitarista de la educación para el uso del “tiempo libre”, más bien el uso del “tiempo libre” ha de ser un medio educativo.
- ❖ El tiempo libre como tal no existe, pues ontológicamente no se sustenta; existe en cambio una manifestación de la condición libre del hombre a través de sus actos y por ende con duración.
- ❖ El llamado buen uso del tiempo libre sólo es posible si responde al desarrollo personal y en ejercicio de la libertad.

- ❖ La institución educativa, bajo concepciones pedagógicas tradicionalistas, no cumple a cabalidad con el proceso educativo fundamentado en la libre actuación.
- ❖ El maestro tiene una implicación directa en la calidad del proceso educativo, ya como agente de cambio o perpetuador del sistema, y específicamente desde el manejo de la llamada “educación para el uso del tiempo libre”.
- ❖ Es importante que la comunidad educativa conozca, genere y practique las variadas posibilidades de actuación libre, para que pueda extender su campo de acción y se concrete un avance positivo en la calidad de vida por efecto educativo.
- ❖ La alternativa de cambio en la cotidianeidad escolar, entender y ejercer la responsabilidad plena de todos los integrantes de la comunidad educativa en el proceso formativo y la priorización de las actividades físicas y el juego, son las propuestas pedagógicas para el uso del tiempo libre más convenientes en el colegio distrital Nidia Quintero de Turbay (JT).

Resultados

- Desestabilización pedagógica: Según afirmaciones de algunos docentes que conocen el proyecto, éste invita a la reflexión pedagógica sobre el papel de la educación escolar, y más allá, toca al docente en su labor diaria, para confrontarse, incluso, con su sentido vocacional.
- Ejercicio de la libertad: Por lo menos, al interior de la clase de educación física, la dinámica ha cambiado; se trata ahora de un núcleo experiencial en torno a la corporalidad humana, y favor de la libertad, esto es, en el ejercicio de la autonomía por parte del maestro y los alumnos.
- Apertura vinculativa: El proyecto no limita la vinculación de personas o entidades que quieran aportar a la causa; es así, que efectivamente, el hospital de Engativá y su programa salud al colegio, lleva a cabo su accionar desde el componente del tiempo libre. También está en estudio, la posibilidad de vincular

la acción investigativa de la Universidad Libre desde el departamento de Educación Física.

Bibliografía

- ARISTOTELES (1994): *Ética Nicomaquea*. Bogotá. Gráficas Modernas.
- ALTAREJOS, Francisco (1983): *Educación y felicidad*. Pamplona, España, Universidad de Navarra.
- COMPAYRE, Gabriel (1920): *Curso de pedagogía*. París. Bouret.
- FERRATER, Mora, José (1990): *Diccionario filosófico*. Buenos Aires. Suramericana.
- ENDE, Michael (1992): *Momo*. Madrid. Alfaguara.
- FREIRE, Paulo (1986): *Pedagogía de oprimido*. México, Siglo XXI.
- FRANKL, Víctor (1977): *La presencia ignorada de Dios*. Barcelona, España. Herder.
- GUTIERREZ, Francisco (1984): *Educación como praxis política*. México. Siglo XXI
- GALLEGO, Badillo, Rómulo (1990): *El saber pedagógico*. Bogotá. Magisterio.
- GARCIA, Hoz Víctor (1986): *Educación personalizada*. Madrid, Rialp
- GARCIA, Morente, Manuel (1985): *Lecciones preliminares de filosofía*. Buenos Aires. Losada.
- HEIDEGGER, Martín (1993): *El ser y el tiempo*. Bogotá. Fondo de cultura económica.
- IANFRANCESCO, Giovanni (1995): "Septiembre-Diciembre. Propuesta del modelo curricular personalizado". En: *Actualidad educativa*, No 9-10, pg 68-76. Santa Fe de Bogotá. Libros y libres.
- JIMENEZ, C. Álvaro, S. J. (1995): *Triunfar como persona, el arte de crecer*. Bogotá. CEJA, Centro Editorial Javeriano.
- LEIF, Joseph (1992): *Tiempo libre y tiempo para uno mismo; un reto educativo y cultural*. Madrid. Narcea.
- MARULANDA, Ángela (1997): "Los niños ya no pueden jugar". *El Tiempo*, Enero 27PG. 5B. Bogotá.
- MILLER, Alice (1985): *Por tu propio bien*. Barcelona, España. Tusques.
- MOUNIER, Emmanuel (1993): *El personalismo*. Bogotá. Búho.

- MATURANA, Humberto (1996): *El sentido de lo humano*. Santiago de Chile. Dolmen.
- MILLAN, Puelles (1981) *La formación de la personalidad humana*. Madrid. Rialp.
- OLAVE, Marco Antonio (1997): "Cotidianidad y escuela: ¡Cómo me pesas!" *Aula urbana*. septiembre-octubre, No 2, PG 11. Bogotá. IDEP.
- RESTREPO, Luís Carlos (1994): *La trampa de la razón*. Bogotá. Retina.
- VEGA, Delgado, José (1974): *Una explicación metafísica del tiempo*. Cuenca, Ecuador. Universidad Católica.
- ZEZINHO, P. (1995): *La vocación de cada uno*. Bogotá. Taller San Pablo.

Programa de actividad física, deportiva y recreativa para los adolescentes privados de libertad del estado Carabobo

Mariange Beatriz Chourio Rodríguez

mariangechourio@hotmail.com

Resumen

La sociedad mundial en la actualidad sufre desequilibrios sociales, también los sistemas que rigen a los países de forma general están en proceso de transformación algunos en decadencia y otros en ascenso, lo cual agudizan los males que aquejan a la humanidad, claramente reflejados en la pobreza, la marginalidad, la violencia, la delincuencia, la drogadicción, la mortalidad infantil, prostitución, las desviaciones sexuales, el terrorismo, el deterioro ambientales, las hambrunas entre otros, que cada día se agudizan en las poblaciones del mundo afectando directamente a todos los sectores etarios y nos alejan acrecentadamente de la tan anhelada: "Suprema Felicidad Social". Estos desequilibrios afectan con mayor relevancia a los grupos etarios más vulnerable La niñez y **la adolescencia** por sus características físicas e intelectuales. Por su parte la delincuencia representa un grave problema para las sociedades, es alarmante el índice que a diario se agranda con respecto a esta situación y lo que es más alarmante aún; los actores de estos hechos en muchos de los casos son adolescentes menores de edad.

Venezuela no queda exenta de esto. Los altos índices de violencia y delincuencia social son impresionantes y pese a los esfuerzos gubernamentales por implementar estrategias para contrarrestar la situación los avances en esta área son pocos y lentos por ser un proceso de transformación. Vemos con mayor preocupación la población **adolescente** que esta sumergida en delitos e incluso privados de libertad pagando sentencia judicial, valorando críticamente el tratamiento para con estos dentro de los centros de Internamientos (CI) como se hacen llamar estos lugares en Venezuela, las estrategias que a nivel conductual se ejecutan dentro de los centros y las condiciones para reorientar a los **adolescentes** no han sido las mas asertivas, lo que para nosotros representa un riesgo enorme por las

características propias de esta edad en donde el ser esta en pleno proceso de formación de la personalidad por tanto son individuos rescatables de la conducta violenta que los aqueja.

Por medio de este trabajo de corte social, buscamos aportar estrategias para las mejoras en el tratamiento para los adolescentes que han infringido la ley en Venezuela, tomando como población piloto la concentrada en el estado Carabobo.

Con amplia conciencia social y valorando la situación desde su punto de inicio “Las condiciones de riesgo social” que reinan en las localidades más pobres del país, **nos proponemos tras la experiencia que nos deja algunas acciones con esta población promover un plan de actividades físicas, recreativas y deportivas que les permita a los adolescentes privados de libertad una mejor utilización del tiempo dentro de los CI**, sano esparcimiento, promoción de valores individuales y colectivos conciente del aspecto sociabilizador la actividad física y de deporte de forma tal que contribuya a mejor comportamiento del adolescentes en espacios colectivos abriendo paso a los programas de reinserción social. **Las condiciones de riesgo social** las cuales hacemos mención engloban todo lo que acarrea a la sociedad que carece de las condiciones básicas para vivir, esto desde lo económico hasta lo intelectual. La población en pobreza extrema que generalmente está concentrada en los barrios de las grandes ciudades se caracteriza no solo por el hambre y la carencia sino también por la violencia, la marginalidad, el abuso entre géneros (lo que trae con ello el embarazo precoz y las violaciones), el deterioro de la familia, trafico y consumo de estupefacientes entre otras, de acá la razón de la conducta de estos adolescentes, que comenten delito.

En aras de contribuir con la política de inclusión que se lleva a cabo en Venezuela basaremos este trabajo en los **adolescentes** privados de libertad aportando una estrategia que permita mejoras en la conducta de los adolescentes durante el desarrollo del plan.

Título: Recreación física y el principio de interiorización a la práctica de la actividad física comunitaria

Autor: Luis Oviedo.

Correo: ljoviedo29@hotmail.com

Institución: Universidad Iberoamericana del deporte

País: Venezuela

Resumen

El presente texto se aborda un hecho social, enmarcado dentro de las ciencias fácticas, en el campo de las ciencias sociales, dirigido hacia la recreación física y su necesidad en la actualidad para con la sociedad, desde la perspectiva de el principio de la interiorización de vigotsky, donde coexiste aspectos internos y aspectos externos de la forma psíquica en ambos planos, para dar paso a la situación social del desarrollo, donde el ser humano, modifica las situaciones externas para luego interiorizarlas y a su vez exteriorizarlas, esto debido a la ausencia de la practica física y su motivación a la hora de practicarla, ofreciendo entonces diversidad, estrategias y alternativas a través de dicho principio, para el bienestar de la salud en las comunidades. El diseño de investigación se enmarca, en un nivel de carácter documental, basado en un método bibliográfico y uso de técnicas propias del método como subrayado, fichero, con el idealismo de interpretar la realidad de la práctica física comunitaria a través de la recreación física. La investigación utiliza como fuente de información la observación directa de participantes, informantes, estudiantes de la universidad iberoamericana del deporte, de diversos programas de estudios. Por ende es recomendable que una vez obtenido datos relevantes de dicha investigación, se debe tomar acciones para transitar en un proceso de cambios significativos en las comunidades más urgidas de la práctica de actividad física.

Descriptor: Interiorización, práctica física, comunidades

Universidad Iberoamericana del Deporte
Ministerio del Poder Popular para la Educación Superior
Dirección de Investigación y Posgrado

**Recreación física y el principio de interiorización a la práctica de la
actividad física comunitaria**

Autor: Prof. Luis Oviedo

La expresión más nítida y, al mismo tiempo, más controvertida del carácter dialéctico de cualquier relación bipolar se encuentra en la unidad de lo externo y lo interno aplicada a la formación y desarrollo de la psiquis como

objeto de estudio de la Psicología. Múltiples han sido los autores que se han detenido en hallar la argumentación suficiente que explique la relación categorial de lo psíquico, lo interno y lo externo. Algunas de las aproximaciones a dicha razón las podemos hallar en las obras de Vigotsky, S.L. Rubinstein, A.N. Leontiev, L.I. Boshovich, F. González Rey y D. González Serra, entre otros.

Asumiendo como problemática la dialéctica de lo externo y lo interno y su relación con el objeto de estudio psíquico, cabría preguntarse:

- a) ¿Qué considerar interno (o externo) con respecto a lo psíquico?
- b) Si los contrarios dialécticos se engendran el uno al otro, ¿es probable que lo externo devenga interno y viceversa, bajo la óptica lógica y psicológica?
- c) ¿Cuán legítima es la idea de un antes y un después en el análisis de la existencia y el funcionamiento de lo psíquico?
- d) ¿Es posible concebir lo interno sin lo externo, o viceversa?

Las tesis que podrían servir de respuestas a estas preguntas, deben ser defendidas bajo la égida del enfoque dialéctico que ha de permear cualquier punto de vista que sobre el particular se aborde. A nuestro modo de ver, es poco probable aproximarnos correctamente al problema planteado, si antes no tomarnos como axiomática la idea de la coexistencia de lo externo y lo interno, los cuales se engendran simultáneamente y dentro de una misma relación.

Ley genética general del desarrollo cultural

En conformidad con la ley genética general del desarrollo cultural postulada por L.S. Vigotsky, según la cual "...cualquier función en el desarrollo cultural del niño aparece en escena 2 veces, en 2 planos: primero entre la gente, como una categoría intersíquica,(sic) después, dentro del niño, como una categoría intrapsíquica", no cabe más que preguntarse si el destacado pensador bielorruso omitía intencionalmente la dialéctica en esas ideas o verdaderamente admitía el hecho de que "las funciones se construyen primero en el colectivo, en forma de relaciones entre los niños; después, se

Convierten en funciones psíquicas de la personalidad". Esta tesis vigotskyana define el conocido principio de interiorización. Estar de acuerdo con dicho principio, según el cual tiene lugar el paso de la operación externa o la interna,

o lo que es lo mismo, que lo que primera-mente fue externo después deviene interno, es, en última instancia, convertir en aporía psicológica una problemática ya resuelta por la Filosofía Dialéctica. En principio, admitir el principio de interiorización es aceptar, consecuentemente, la funcionalidad de un principio de exteriorización. De modo tal, que lo que está afuera se traslada al interior, mientras que lo interno se exterioriza. Tratemos de responder a la pregunta siguiente: ¿lo que está afuera, exteriorizado, estuvo o está teniendo lugar ahora mismo adentro?

En nuestra opinión, y es esa justamente la tesis que queremos defender, el plano externo de lo psíquico tiene sentido porque de manera simultánea a él coexiste el plano interno. De tal suerte que aquello que ocurre en el plano externo de la ejecución personal del individuo, del sujeto o de la persona, es porque también está teniendo lugar dentro de este. Lo específicamente desafortunado del concepto de interiorización reside en dejar una brecha en la concepción ineludiblemente dual de lo interno y lo externo. Tras él se percibe la pérdida de la unidad de los contrarios con el subsiguiente cuestionamiento de la temporalidad de los procesos de interiorización y exteriorización.

Desde el mismo momento en que el niño manipula el objeto, ya dentro están ocurriendo procesos de análisis, síntesis, comparación, etc. ¿Quién dirige su mano, sino es el propio niño? No negamos que el adulto condiciona sus ejecuciones, le proporciona el objeto, le propicia modelos de acción, ejecuta acciones paralelas a las de él, digamos, al llevarle la mano a la boca, etc., pero todo ello tiene inexorable-mente un sustento en el plano interno de lo psíquico en el niño. La acción no es la parte externa de lo psíquico, ni la interna. Toda acción, como toda operación, es y será siempre psíquica, pues no puede ser que el niño ejecute con sus manos aquello que su cerebro no esté ordenando en ese preciso instante. Lo interno y lo externo es solo la forma que adquiere el objeto psíquico al manifestarse, pues el contenido es siempre el mismo - psíquico - que se expresa tanto en un plano como en el otro en el mismo instante.

Para nadie ha de ser un secreto que la Psicología no es únicamente un campo del saber científico, sino también y, ante todo, un modo de vida. Esto último ha condicionado, sin dudas, el tratamiento pseudo-conceptual(sic) de lo psíquico, lo cual se advierte tras determinados referenciales pseudo-

filosóficos(sic) y pseudo-psicológicos(sic) que han ido, cristalizando como patrimonios preconceptuales(sic) de esas ciencias. Dan fe de lo dicho, las expresiones siguientes:

- a) lo interno es el contenido de lo psíquico;
- b) lo interno es la esencia;(sic)
- c) lo psíquico es lo interno.

Con tales premisas de base, es poco probable sostener una posición psicológica consecuente en el estudio de lo psíquico.

Primero. Porque se sobreentiende que si hay dos pares dialécticos diferentes, como el par contenido-forma y el par interno-externo, es porque uno no puede reducirse al otro. Dicho de otro modo, no hacen falta dos pares de categorías para expresar la misma relación, lo que se demuestra en el ejemplo siguiente. La forma implica estructura, organización, de lo que se desprende la legitimidad de la manida expresión: "estructura interna" (de las habilidades, por ejemplo). De ahí que, por su forma, lo psíquico sea tan interno como externo. Más, por su contenido, será siempre psíquico.

Segundo. Lo dicho con anterioridad es igualmente aplicable a las categorías de la esencia y el fenómeno en su relación con lo interno y lo externo. La esencia no se reduce a lo interno, pues ella también está presente en el fenómeno. Por ejemplo, existen propiedades determinantes del objeto y, por lo tanto, esenciales, que no son internas, sino externas; tal es el caso del concepto de actuación las cuales se expresan a través de las acciones y las operaciones que la identifican.

Tercero. Es sólo un sofisma la idea de que lo psíquico es lo interno, pues resulta imposible que lo interno de un objeto sea el objeto mismo. Lo interno a esta sala puede ser Ud. o yo, pero no la sala misma. Cabría también preguntarse: ¿qué es más psíquico, el motivo o la actividad encaminada a la satisfacción de la necesidad que subyace a él? ¿Qué es más psíquico, escribir o resumir un texto? ¿Acaso es necesario diferenciar lo que no se ve de lo que se ve para identificar lo psíquico de lo no psíquico? Si por criterio de identificación se asume lo interno, entonces tan interno es el cerebro como cualquier otro órgano del cuerpo humano, por ejemplo, el hígado. Y en ambos casos no se trata del objeto de estudio psíquico.

A nuestro juicio, lo fructífero de tales preconcep-ciones(sic) se debe, a la división razonablemente histórica, pero científicamente inconsistente, entre la llamada Psicología subjetiva (el introspeccionismo)(sic) y la psicología objetiva (estamos aludiendo a la reflexología bejteriana(sic) y, sobre todo, el conductivismo norteamericano), cuyos objetos lo agotaba el estudio de los fenómenos de la conciencia y de la conducta observable, respectivamente. Por otra parte, para las ciencias sociales es condición primera de su razonamiento el establecimiento estricto de sus criterios de relación. Preguntémosnos: ¿lo uno engendra lo otro? si y no. Desde el punto de vista lógico, Sí; desde el punto de vista ontológico, No. Cuando el objeto se examina bajo un criterio lógico, lo uno coexiste con lo otro en la misma relación temporo-espacial, y por lo tanto, lo uno y lo otro se engendran mutuamente. Pero cuando el criterio que se esgrime es ontológico, entonces lo uno precede a lo otro, lo que no es posible psicológicamente.

¿Cómo incide lo dicho en la validez del principio de interiorización?

Desde el punto de vista lógico (dialéctico), lo intersíquico no pudo existir primero que lo intrapsíquico, como lo intrapsíquico no pudo tener lugar después de lo intersíquico. Bajo el prisma dialéctico, los contrarios sólo tienen sentido en sus relaciones mutuas, por lo que no es posible el antes ni el después. Desde el punto de vista psicológico, este principio se hace en extremo vulnerable al admitir que la acción externa material pudo transformarse en acción interna mental, idea que defiende el enfoque histórico-cultural, concretado en la teoría de la formación planificada de las acciones mentales y de los conceptos de P.Ya Galperin y aplicado por N.F. Talizina.

Por una parte, el dominio de las formas perceptuales-motrices de comportamiento no se suceden antes de las instrumentaciones intelectuales(sic) como realidad psíquica, pues esas formas inferiores de movimiento de lo psíquico, no engendrarán jamás sus formas superiores, hipótesis defendida por los epígonos del ya citado enfoque. Ningún objeto psíquico, cuya expresión sea perceptual-motriz puede convertirse en intelectual, por la simple razón de que responden a naturalezas bien distintas. ¿Cómo demostrar que un hábito motor se ejecute en el denominado plano interno mental? ¿Podría Ud. imaginar el serruchado en este plano? Negar los dictados del principio, puede

conducirnos a la funcional conclusión de que un hábito jamás podrá devenir habilidad, como la habilidad nunca podrá convertirse en hábito. Lo motor es tan psíquico como lo intelectual, independientemente de que aparezcan en planos distintos y no se logre seguir, en lo intelectual, la inevitable secuencia de pasos evidentes en la ejecución de las instrumentaciones motoras. Asimismo, el lenguaje externo, sonoro, tan cacareado por los defensores de la teoría, no son válidos más que para formar las cadenas verbales. En la formación del concepto, léase teórico, la cadena verbal no participa más que como factor de entorpecimiento e impedimento.

En una palabra, tratando de abogar por lo externo como lo determinante, el principio de interiorización no hizo más que negar la dialéctica de lo interno y lo externo y, con ello, se situaba a espaldas del universo subjetivo.

¿Quién fue L.S. Vigostky, juzgado bajo el principio de interiorización? Un hombre de su época.

La apología al determinismo social de la psiquis, encerrado en el principio de interiorización, es tan frágil como el principio en sí mismo, por lo que defender las condiciones de vida y educación como el factor determinante del desarrollo psíquico, de modo tal que lo externo, por un proceso de interiorización, se transforma en lo interno, sólo puede ser admitido, en Vigotsky, en el mismo sentido apologético con que la concepción materialista de la historia de C. Marx y F. Engels acentuaba el factor económico. "Frente a los adversarios - expresaba Engels en su carta a J. Bloch (1890) - teníamos que subrayar el principio cardinal que se negaba y no siempre disponíamos de tiempo, espacio y ocasión". Si alguien tergiversa nuestra tesis, diciendo que lo único determinante es el factor económico, convertirá aquella tesis en una frase vacua, vacía, abstracta y absurda". Tal era, probablemente, la misión del gran pensador ruso para la Historia de la Psicología.

Recreación física y sus tendencias

Ramírez, (1999) concibe que la recreación es cualquier forma de experiencias complementarias a los marcos laboral y escolar, que se realizan en el tiempo libre y a escogencia propia del individuo con el objeto de producirse satisfacción o diversión para el alivio físico o mental, y contribuir a su desarrollo intelectual y psico-físico, a través, de la realización de actividades físicas y socioculturales.

Clasificación de la Recreación

Recreación Pública: En lo que respecta a utilización y disponibilidad del tiempo libre comunitario, le corresponde al estado la responsabilidad de proporcionar alternativas recreativas colectivas, a fin de satisfacer dichas necesidades. Estas ofertas deben ser coherentes con los intereses del colectivo y ajustarse a los recursos existentes en materia de recreación y servicios para ello.

Recreación Privada: La recreación privada, es el conjunto de actividades que realiza un individuo durante su tiempo libre, libremente escogido y organizados por intereses personales, utilizando recursos recreativos por los cuales se debe pagar de una forma u otra.

Recreación Comercial: la recreación comercial es el conjunto de actividades recreativas que realiza el individuo o la comunidad en su tiempo libre, por lo cual paga una cantidad de dinero independientemente si pertenece a una organización o afiliación política, cultural, religiosa o educativa. Su propósito se basa en la rentabilidad económica, es decir, el lucro a través de la recreación en el tiempo libre del hombre.

Tipos de Recreación

Activa: constituida por la ejecución de movimientos del cuerpo durante actividades que promuevan el bienestar a la condición física.

Pasiva: parte del fundamento donde el cuerpo se encuentra quieto, en reposo en cuanto a la ejecución de actividad, esta también produce satisfacción.

Organizada: Consiste en la organización de las actividades para el cumplimiento de las mismas de formas eficaz y precisas.

La Recreación Física: propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad. así mismo lo menciona Jesús Martínez del Castillo, que la recreación física es entonces el conjunto actividades de contenido físico-deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Objetivos de la Recreación Física.

- Abordar, los gustos, necesidades y preferencias recreativas de la población en sus diferentes grupos etarios.
- Ofrecer, diversidad a la práctica de las actividades físicas.
- Masificar las prácticas de los ejercicios físicos en las comunidades.
- Promueve, el desarrollo integral del ser humano y su cultura.
- Se integran los grupos sociales que han sido marginados.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.
- Aplicación, en sus diferentes tendencias: comunitaria, escolar, deportiva, laboral y otros.

Recomendaciones

- Ofrecer a los practicantes de la actividad física, variedad al momento de realizar la misma.
- Incentivar a la creatividad, para las prácticas de las mismas.
- Realizar de la actividad física una práctica sencilla y agradable a cualquier practicante.
- Concientizar el uso de las actividades recreativas, para la masificación de la práctica de la actividad física.

Conclusión

Podemos decir entonces en esencia que la ley genética general del desarrollo cultural promueve el hecho que las funciones se construyen primero en colectivo, en forma de relaciones entre los niños, y después, se convierte en funciones psíquicas de la personalidad dando cabida al principio de la interiorización de vigostsky; En donde lo primero es aceptar el paso de las operaciones externas e internas o viceversa. Tomando en cuenta que es aquí donde el ser humano internaliza y exterioriza, una n cantidades de situaciones psíquicas que lo conlleve a una situación social del desarrollo, donde el mismo ser humano las organiza para una funcionabilidad y evolución posterior en resolución de problemas o situaciones diarias, como por ejemplo: las diversa maneras de abordar la actividad física y lograr la inclusión del ser humano en la misma.

**Universidad Iberoamericana del deporte
Venezuela- Estado Cojedes
Temática: Actividad física recreativa, tiempo libre y calidad de vida**

**Título: Recreación física y el principio de interiorización a la
práctica de la actividad física comunitaria**

**Autor: Luis Oviedo.
Correo: ljoviedo29@hotmail.com
Año: 2009.**

Resumen

El presente texto se aborda un hecho social, enmarcado dentro de las ciencias fácticas, en el campo de las ciencias sociales, dirigido hacia la recreación física y su necesidad en la actualidad para con la sociedad, desde la perspectiva de el principio de la interiorización de vigotsky, donde coexiste aspectos internos y aspectos externos de la forma psíquica en ambos planos, para dar paso a la situación social del desarrollo, donde el ser humano, modifica las situaciones externas para luego interiorizarlas y a su vez exteriorizarlas, esto debido a la ausencia de la practica física y su motivación a la hora de practicarla, ofreciendo entonces diversidad, estrategias y alternativas a través de dicho principio, para el bienestar de la salud en las comunidades. El diseño de investigación se enmarca, en un nivel de carácter documental, basado en un método bibliográfico y uso de técnicas propias del método como subrayado, fichero, con el idealismo de interpretar la realidad de la práctica física comunitaria a través de la recreación física. La investigación utiliza como fuente de información la observación directa de participantes, informantes, estudiantes de la universidad iberoamericana del deporte, de diversos programas de estudios. Por ende es recomendable que una vez obtenido datos relevantes de dicha investigación, se debe tomar acciones para transitar en un proceso de cambios significativos en las comunidades más urgidas de la práctica de actividad física.

Descriptor: Interiorización, práctica física, comunidades

Bibliografía

Rogelio, Bermúdez S. y Marisela, Rodríguez R. (2001). Principio de interiorización dialéctica de lo externo y lo interno (vol. 18 No. 1) Cuba: Revista cubana de psicología.

Arias, Fidias G. (2004) El proyecto de investigación introducción a la metodología científica (4 ed.). Caracas: Episteme.

Pedro, Fullea B. (2004). Recreación física modelo cubano dirección nacional de recreación, inder, cuba.

Ramírez Jorge, (1999), Educación Física, Deporte y Recreación. Ediciones Episteme. Venezuela.

Aldo Pérez Sánchez. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos

Propuesta metodológica para la prevención de conductas delictivas en niño(as) de 11 – 12 años en la comunidad de Calvarito, municipio Zamora, estado Miranda

Marina del Valle Aguilar Croes

Resumen

En la actualidad el mundo enfrenta múltiples problemas sociales. La prevención debe ocupar un lugar importante en la sociedad, en especial, la de conductas delictivas. Las actividades deportivas y recreativas centradas en la niñez pueden ser una vía eficaz para el tratamiento de estas. En las comunidades venezolanas, en específico en las Mirandinas, particularmente en el Municipio Zamora, se observan niños inmersos en conductas inadecuadas. Los profesionales, identificados con esta situación, deben considerar importante la creación de mecanismos que permitan prevenir conductas delictivas en la población infantil para evitar que los mismos en un futuro ingresen en el ámbito delictivo. A partir de estas consideraciones surgió la incertidumbre de cómo prevenir conductas delictivas en niños(a) de 11 – 12 años en la Comunidad de La Matancita. Como objeto se declaró el proceso de prevención de conductas delictivas, como objetivo de elaborar una propuesta metodológica para prevenir conductas delictivas en las edades antes mencionadas a través del deporte y la recreación. Para la solución de este problema se desarrollaron preguntas y tareas científicas, utilizando métodos del nivel teórico y empírico que desde el análisis de los referentes teóricos metodológicos de la temática permitieron el ordenamiento lógico de la propuesta. El diagnóstico constató la presencia de conductas delictivas en la comunidad estudiada, tales como: robo, uso de drogas, delincuencia general, conductas de riesgo, entre otros aspectos. Posteriormente se elaboró la propuesta metodológica plasmada en el objetivo, la cual entre sus pasos toma en cuenta los resultados obtenidos en el transcurso de la investigación.

Introducción

La prevención, etimológicamente, proviene del latín *preventione*, indica "la acción o efecto de prevenir, de disponer, organizar y prever para evitar un riesgo". (Urrutia, 2006).

Desde este punto de vista, la prevención impide muchos de los problemas que afectan a la humanidad, sobre todo hoy, cuando a nivel mundial se incrementan los índices delictivos y, raramente, se cuenta con políticas y/o estrategias que logren corregirlos por completo. Las actividades en la esfera del deporte presuponen tener un componente educativo que facilita la labor preventiva y, sin embargo, no se explotan todas sus potencialidades.

La República Bolivariana de Venezuela se propone desarrollar una sociedad democrática, inclusiva, educativa, ética y productiva. El sector deportivo, en toda su magnitud, ofrece paradigmas esenciales que, junto a la esfera de actuación de los profesionales de la salud, la educación y la cultura, entre otros, tengan una atención especializada a la participación laboral y social de la población.

El Estado Miranda, con una gran amplitud geográfica, limita con Aragua y Anzoátegui, tercer estado más poblado del país. Está incluido actualmente en la gran Caracas y es uno de los más peligrosos a nivel nacional. Uno de sus municipios, Zamora, cuenta con una marcada población flotante y los niños después de mantenerse por largas horas en la institución escolar se trasladan a sus hogares sin la compañía de sus padres y, con frecuencia, en la comunidad perciben modelos de conductas inadecuados. La comunidad La Matancita, en particular, está habitada por personas en su mayoría de bajos ingresos, aunque existe un grupo de medio y alto ingreso, las viviendas son de tipo dos, tres y cuatro (buenas, regulares y deficientes) la mayoría de la población laboralmente activa se dedica a la esfera de los servicios. Como aspectos negativos que necesitan con urgencia del trabajo preventivo se encuentran: el tráfico de drogas, el pandillerismo y la violencia, manifiesta en mayor medida por la agresividad, entre otros.

Objetivo de la investigación fue elaborar una propuesta metodológica para la prevención de conductas delictivas en niño(as) de 11-12, a través del deporte y la

recreación en la Comunidad La Matancita. Para dar cumplimiento al objetivo se realizó un análisis teórico metodológico que sustentan la prevención de conductas delictivas en niño(as) de 11-12 años, diagnóstico del comportamiento de las conductas delictivas en la comunidad La Matancita, se abordaron los elementos necesarios para la propuesta metodológica de deporte y recreación para la prevención de estas conducta y se valido la propuesta, teniendo como base los métodos teóricos y empíricos.

Las conductas delictivas y su prevención desde el deporte y la recreación

La prevención de conductas delictivas es un tema que ha ido adquiriendo fuerza en los últimos años en la República Bolivariana de Venezuela, no obstante, la investigación y la ciencia han prestado poca atención a la problemática. Se considera importante hacer un abordaje de las concepciones teóricas, los escenarios y actores sociales que influyen en la prevención de conductas delictivas, tomando en cuenta las características de la edad de 11 – 12 años y los beneficios y utilidad desde el punto de vista fisiológico, psicológico, social y económico del deporte y la recreación en la referida prevención de conductas delictivas.

Por otra parte los escenarios y actores sociales tienen importancia en lo que respecta a la prevención. La articulación familia-escuela-comunidad permite alcanzar la prevención de conductas delictivas pero es necesaria la reconsideración de muchos aspectos con el propósito de adaptarlos al momento actual y a su vez constituyen la base de la prevención de tales conductas. Para ello los planes, proyectos y propuestas que se implementen referentes a la prevención de conductas delictivas pueden tener en el deporte y la recreación un rol protagónico, partiendo del estudio de sus causas.

En el contexto venezolano, las causas de las conductas delictivas son económicas, sociales, estructurales, educacionales, culturales y motivacionales; por tanto, los escenarios y actores sociales deben tener participación protagónica en estos procesos.

Atendiendo al estudio realizado se considera que la edad de 11 – 12 años es propicia para realizar en trabajo preventivo, ya que producto de lo difícil que se torna esta etapa y la falta de madurez del niño(a), puede tender a ejercer conductas ineducadas.

El deporte y la recreación, como esferas sociales pueden, en su accionar, asumir la prevención de conductas delictivas, ofreciendo una nueva mirada a paradigmas desde el punto de vista psicológico, fisiológico, social y económico de las actividades que se organizan.

Diagnóstico de conductas, factores de riesgo y conductas delictivas en la comunidad la matancita

Los instrumentos aplicados permitieron abordar algunas características de la población estudiada, entre las cuales figuran: bajo nivel interpretativo de textos o dificultades en la lectura, temor a manifestar sus ideas y pensamientos de forma clara, hay marcada tendencia a preocuparse por situaciones adultas debido al medio, problemas de indisciplina acompañados de falta de concentración, tendencia a dividir el colectivo en pequeños grupos, tendencia a participar en actividades deportivas y recreativas de forma espontánea, tedio por actividades rutinarias, agresividad, dificultades para participar en actividades deportivas y recreativas de forma mixta, ausencia de valores elementales tales como responsabilidad, ética entre otros, carencia de sentido de pertenencia.

La dirección municipal de deportes y el consejo deportivo del consejo comunal, necesitan de nuevos enfoques para emprender estas tareas, lo cual, de ser resuelto, beneficiaría la masividad y la incorporación de los pobladores al deporte y la recreación.

En centros escolares las actividades son rutinarias, un ejemplo representativo lo constituye el liceo Juan José Abreu, el segundo centro más conflictivo del municipio; en cuanto a la educación física ha obtenido resultados importantes en voleibol, y se dedica una semana para actividades deportivas y recreativas, sin tener diseñado un programa de prevención de conductas delictivas.

Conductas delictivas recurrentes: drogadicción, hurto y robo, pandillerismo, otras asociaciones delictivas, violencia física, asaltos, entre otras.

Como conclusión preliminar se pudo inferir la presencia de un nivel de complejidad social y delictiva en la comunidad.

Propuesta metodológica de prevención de conductas delictivas a través del deporte y la recreación

Los elementos fundamentales de la propuesta se sustentan en las necesidades observadas y los pasos metodológicos con una explicación y recomendaciones para su aplicación y las actividades que se deben realizar en la familia, la escuela y la comunidad; todas basadas en el uso del cuaderno **CREA**.

Esta propuesta metodológica brinda la facilidad de actuar sobre un nuevo diagnóstico con carácter progresivo y sistemático, en dependencia del área donde se pretenda aplicar y ofrece las herramientas necesarias para la asimilación adecuada de su estructura e implementación. Está orientada hacia la participación de las instituciones sociales que intervienen en el proceso (familia, escuela, comunidad, entre otras) garantizando su nivel de factibilidad, pertinencia y participación. Juega un papel importante en el aspecto salud y desarrolla capacidades y habilidades físicas en todos sus actores sociales; es, además, viable económicamente. Explora e identifica las conductas y factores de riesgo existentes y brinda un aporte práctico materializado en el cuaderno con alto componente didáctico: **CREA** (*Cuaderno Recreativo de Ejercicios y Actividades Deportivas para la Prevención de Conductas Delictivas*) que plantea las actividades deportivas y recreativas preferidas por la población infantil estudiada, de acuerdo con lo reflejado por el diagnóstico. La estructura contiene elementos de los deportes referidos y ofrece la posibilidad de crear otras variantes para las actividades.

Conclusiones

1. En general, el deporte ha sido focalizado como un elemento competitivo y de ejercitación de las capacidades físicas e intelectuales; y por su parte, la recreación, como un medio de disfrute y de ocupación del tiempo libre. No se constata en la bibliografía consultada una intencionalidad sistematizada desde un enfoque formativo, educativo y preventivo en la escuela, la familia y la comunidad.
2. Mediante el diagnóstico realizado en la Comunidad de Calvarito, se constató la presencia de conductas y factores de riesgo, así como una marcada ausencia de valores que las provocan.
3. La creación de varias instituciones y organizaciones deportivas y recreativas que en su mayoría carecen de planteamientos metodológicos y científicos dificulta la realización del trabajo preventivo de conductas delictivas.
4. En una primera etapa la propuesta metodológica validada por criterio de especialistas se ha considerado como integradora, efectiva y factible de aplicar.

Recomendaciones

1. Mantener la comunidad de Calvarito, como un área de referencia para la aplicación y desarrollo de la propuesta metodológica, de la cual se puedan continuar obteniendo experiencias para su realización.
2. Proponer a las instancias estatales, ministerios, gobiernos estatales y otros, que adopten la propuesta metodológica de prevención de conductas delictivas para que valoren su aplicación en otros territorios, de forma progresiva y parcial.
3. Proponer que el cuaderno CREA se asuma como material de apoyo de la Educación Física en las escuelas para las edades correspondientes.
4. Continuar elaborando versiones del CREA para otros grados en la Educación Física general venezolana.

Bibliografías

1. Aragón Jiménez, Estrella: *Educación para la Convivencia*. Junta de Andalucía Consejería de Educación y Ciencia. 1999.
2. Bellatti, Carlos: <http://noticias.juridicas.com>. 2004.
3. Blanes Nada, Georgina: "El Origen de la Escuela de Arte y Oficios Alcoy 1886/1888". *QUADERNS D'HISTÒRIA DE L'ENGINYERIA*. 2003.
4. Carlos Alberto, Bellatti: <http://noticias.juridicas.com>. 2007
5. Cava María, Jesús: *Familia y violencia escolar: el rol mediador de la autoestima y la actitud hacia la autoridad institucional*. Universidad de Valencia. Psicothema. 2006.
6. Colectivo de autores: *Folleto de la asignatura Educación Física Comunitaria Física*, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes, Editora EIEFD, La Habana. 2004.
7. _____: *Folleto de Historia de la Actividad Física*, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes, Editora EIEFD, La Habana. 2004.
8. _____: *Folleto de Teoría y Práctica de los Juegos*, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes, Editora EIEFD La Habana. 2004.
9. _____: *Material Complementario de la asignatura Recreación*, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes, Editora EIEFD La Habana. 2004.
10. _____: *Década de la Conducta 2000 – 2010 (s/e,s/c)*. 2007
11. _____: *Folleto 1 de Fisiología*, Escuela Internacional de Educación Física y Deportes, Editora EIEFD, La Habana. 2004.
12. Cossio Bolaños, Marco Antonio: "Crecimiento Físico en niños de 6 a 12 años de media altura, Arequipa, Perú (3220 msnm)". *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.(s/n, s/v, s/e, s/c, s/pág). 2009
13. Del Toro Alonso, Mayra .C.: *Folleto de Autosuperación para la Educación en Valores*. Curso escolar 2006 - 2007. (s/e, s/c)

14. Delors, Jaquet: *La Educación encierra un tesoro*, Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional de la Educación para el siglo XXI, Ediciones UNESCO. 1995.
15. Fernández Hermida, José Ramón: *Intervención Familiar Prevención de las drogodependencias*. Ministerio del Interior España. 2002
16. Freyre Alonso, José: *El autodesarrollo comunitario. Crítica a las mediaciones sociales recurrentes para la emancipación comunitaria*, Centro de Estudios Comunitarios "Universidad Central Marta Abreu" de Las Villas, Editorial Feijóo. 2004
17. Garrido, Eugenio: *Teoría Cognitiva social de la conducta moral y de la delictiva*, Universidad de Valencia. 2004.
18. Gianelli de Esparta, Claudia, 2008, Etapas Evolutivas Carateóricas y Recursos para cada Edad, .(s/n, s/v, s/e, s/c, s/pág)
19. Goleman Daniel: *Inteligencia Emocional*, Bett - Sellet UNDIAL, Editorial Kairós(s/c) 1997.
20. Goleman, Daniel: *La práctica de la inteligencia emocional*, Editorial Cairo (s/c). 1998.
21. Gómez Bezares, Fernando: *La eficiencia en el mercado Bursátil Español* (s/e, s/c). 1988.
22. Guerrero, C. Gladis E.: *Ocio y Humanismo: Políticas Comunitarias para la Recreación. Barrio Adentro Deportivo: Un valor para el equilibrio social. Universidad Experimental Pedagógica Libertador, Maracay Estado Aragua, Venezuela. VI Simposium Internacional. EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE y RECREACIÓN. 2008.*

Material didáctico de recreación física para el desarrollo de la formación vocacional en la enseñanza media superior

Iliana Castro Santo

Facultad de Cultura Física Camagüey, SUM Florida.

Joel Placeres Martí

Facultad de Cultura Física Camagüey, SUM Florida.

Flor Fernández Gonzáles

Facultad de Cultura Física Camagüey, SUM Florida.

Resumen

El propósito de este trabajo es la confección de una base material de estudio, la cual contribuirá al desarrollo de una mejor formación vocacional a los estudiantes de la enseñanza media superior, para llevarle de una forma didáctica y fácil de asimilación lo relacionado con el programa de la recreación física. Este trabajo se les presento a los alumnos de las escuelas pre-universitarias de nuestro municipio, el cual ha tenido un buen impacto en todos aquellos que no tenían un conocimiento de lo que contiene la recreación Física. Por lo que muchos de los alumnos que se inclinaban por las diferentes especialidades, se entusiasmaron por esta, después que todos estos estudiantes, observaron, escucharon, el contenido de las modalidades de la recreación se motivaron aun mas por lo que hubo una gran aceptación de esta. Para el desarrollo de este trabajo nos dimos a la tarea de realizar primeramente una recopilación de la mayor cantidad posible de imágenes de cada uno de los programas que atiende la recreación física, desde eventos municipales hasta eventos nacionales durante todo el año. La importancia de este material de estudio es que cada joven conozca a grandes rasgos, el concepto, objetivos fundamentales, los conceptos básicos, la característica socio-psicológicas de la Recreación Física, así como también las diferentes modalidades para el desarrollo del trabajo de la recreación física. Y no

podemos pasar por alto además la importancia que trae consigo el programa de recreación física en cuanto a la formación de valores, donde se ponen de manifiesto el colectivismo, el humanismo, la solidaridad, el compañerismo. Luego este material lo incorporamos a los centros educacionales de estas enseñanzas para lograr una mejor y mayor motivación para los optantes de esta especialidad. Para lograr todo esto nos propusimos diseñar un material didáctico de recreación física que contribuya a la formación vocacional y orientación profesional.

Introducción

La formación vocacional se manifiesta en las edades tempranas con la formación de intereses y conocimientos generales. Lo importante en esta etapa es dirigir el proceso de orientación hacia la formación en los niños de amplios y variados intereses y conocimientos relacionados con las diferentes esferas de la actividad humana, la cultura, la ciencia, el deporte, que permita al niño “descubrir” sus inclinaciones y aptitudes.

Esta etapa se manifiesta en las edades tempranas con la formación de intereses y conocimientos generales. Lo importante en esta etapa es dirigir el proceso de orientación hacia la formación en los niños de amplios y variados intereses y conocimientos relacionados con las diferentes esferas de la actividad humana, la cultura, la ciencia, el deporte, que permita al niño “descubrir” sus inclinaciones y aptitudes. la formación de la vocación, es decir, al desarrollo de inclinaciones y aptitudes en los niños, conocimientos e intereses cognoscitivos que sirven de base para acercarse progresivamente a la formación de intereses profesionales.

Por supuesto que cualidades tales como la independencia, la perseverancia, la autovaloración, la flexibilidad del pensamiento, la creatividad no logran su expresión como reguladores efectivos de la actuación del sujeto hasta la edad juvenil, sin embargo, el proceso de su formación comienza desde las edades tempranas y por ello las influencias educativas en esta etapa deben estar diseñadas de manera tal que propicien su formación.

Crear espacios de orientación en los que el niño aprenda a conocer sus inclinaciones y aptitudes, a tomar decisiones a esforzarse por lograr los objetivos que se plantea, a tener confianza y seguridad en sí mismo, a actuar con independencia, a ser reflexivos y flexibles en la búsqueda de solución a los problemas por sencillos que parezcan, son elementos importantes en la educación de la personalidad que crean las bases para la actuación autodeterminada.

Es característico en esta etapa que el niño exprese inclinaciones diversas y a veces contradictorias en relación con su futura profesión. La variedad e inestabilidad de intereses en esta etapa es un indicador del proceso de desarrollo en que se encuentra la esfera motivacional de la personalidad.

Muy nocivo resulta el tratar de inclinar al niño hacia una profesión determinada tratando de convencerlo de su importancia social o porque sus padres hubiesen querido estudiar esa profesión. Aún cuando el adulto, padre o maestro, pueda detectar en el niño la presencia de aptitudes que puedan favorecer su desempeño en una profesión determinada, por ejemplo, la música, nunca deberá limitar el desarrollo de sus intereses a esa esfera específica de la actividad, lo que no quiere decir que no la tenga especialmente en cuenta.

La formación de un interés profesional previo al ingreso del joven a un centro de enseñanza profesional no es una condición indispensable.

Lo que sí constatan las investigaciones realizadas es que la formación de un interés profesional posterior al ingreso del joven al centro de formación profesional es mucho más factible cuando existen intereses, conocimientos y habilidades desarrolladas en relación con el contenido de dicha profesión y o la decisión del sujeto de optar por la misma es el resultado de un proceso de autodeterminación aún cuando le orienten en su selección motivos diferentes por su contenido.

¿En qué medida puede afectarse un joven que manifiesta una intención profesional desarrollada hacia una carrera determinada desde la enseñanza media y que no logra ingresar a la misma por razones ajenas a su voluntad?

Los resultados de las investigaciones realizadas confirman la importancia del desarrollo de la autodeterminación en la selección profesional como una condición que garantiza el desempeño exitoso de los jóvenes en el proceso de formación profesional.

Por ello decíamos anteriormente que la formación de intereses profesionales durante el proceso de formación profesional es posible también en aquellos sujetos que deciden estudiar una carrera a partir de un proceso de autodeterminación aún cuando los orienten en su selección, motivos ajenos al contenido esencial de la profesión.

En la etapa de la formación y desarrollo de intereses y habilidades, coincide con el ingreso del adolescente o el joven al centro de enseñanza profesional (media o superior) y tiene como objetivo esencial la formación y desarrollo de intereses, conocimientos y habilidades profesionales que hagan al sujeto apto para el desempeño exitoso de una determinada profesión.

En esta etapa se alcanza un mayor motivo hacia los intereses, puntos de vistas y la consolidación de las convicciones morales que el joven experimenta.

En estas edades puede lograr una imagen más elaborada del modelo e ideal al cual aspira, lo cual lo conduce al análisis y valoración de las cualidades del modelo adoptado y cuales son positivas y negativas. Ya en este nivel es capaz de no tan solo criticar a un compañero, sino de auto criticarse en colectivo y comprender lo negativo y positivo de su actitud y la de sus compañeros.

La elección de su profesión futura es muy importante para su desenvolvimiento y aspiraciones, esta selección se convierte en el centro de la situación social de su desarrollo por ser un acto de autodeterminación. Siente una fuerte necesidad de encontrar su lugar en la vida, por lo que se incrementa su participación en actividades socialmente útiles, de estudio, deportiva, cultural y política.

El contacto con los demás refuerza su necesidad de autorreflexión, de conocerse, valorarse y dirigir su propia personalidad, ya que busca autonomía, decisión propia y debe permitírsele que lo haga.

Desde el punto de vista de su actividad intelectual, se hallan potencialmente capacitados para realizar tareas con una alta dosis de trabajo mental, razonamiento, iniciativa, independencia y creatividad. Estas posibilidades se manifiestan tanto en las actividades de aprendizaje como en situaciones que surgen en la vida cotidiana.

El estudio se convierte en una necesidad vital y es de su agrado cuando desarrolla la iniciativa y la actividad cognoscitiva independiente, por tal motivo gozan de prestigio propician la participación activa en el proceso docente.

En particular la elección de la profesión representa una cuestión muy importante para su desenvolvimiento y aspiraciones futuras. Esta selección se convierte en el centro de la situación social del desarrollo del individuo, pues un acto de autodeterminación que presupone tomar una decisión lo que requiere cierto nivel de madurez.

Por tal motivo se debe llevar en sus clases el mensaje de formación vocacional, dirigido a los objetivos formativos sobre los deberes y derechos que como futuro trabajador tendrá el hoy estudiante, así como de las leyes laborales.

El joven siente necesidad de encontrar su lugar en la vida por lo que aumenta su participación en los diferentes tipos de actividad socialmente útil: estudio, deportes, trabajo, culturales y políticas.

Partiendo de principios que mas adelante te comentaremos, nos dimos a la tarea de crear un material donde estén reflejados las principales actividades de la recreación, para lograr la superación y el conocimiento de los alumnos para su futura vocación en una especialidad determinada en el campo de la ciencia y la técnica dentro del deporte. Ya que nuestra vinculación hacia la misma es localizar, iniciar, desarrollar, orientar y vincular los alumnos de grados terminales a la carrera de Licenciatura en Cultura Física y Deporte, en el relevo y continuidad de la obra de la Revolución y los logros obtenidos a nivel mundial que es el bienestar y salud, educación insertado a los resultados del deporte en la arena internacional.

La importancia de este material de estudio es que cada joven conozca a grandes rasgos, el concepto, objetivos fundamentales, los conceptos básicos, la característica socio-psicológicas de la Recreación Física, así como también las diferentes modalidades para el desarrollo del trabajo de la recreación física. Y no podemos pasar por alto además la importancia que trae consigo el programa de recreación física en cuanto a la formación de valores, donde se ponen de manifiesto el colectivismo, el humanismo, la solidaridad, el compañerismo.

Este trabajo estuvo motivado por la falta de orientación vocacional que existía en los alumnos de los grados 11 y 12 por la cultura física debido al poco conocimiento de sus especialidades. Lo importante de este material de estudio es que cada joven conozca a grandes rasgos, el concepto, objetivos fundamentales, los conceptos básicos, las características socio-psicológicas de la Recreación Física, así como también las diferentes modalidades para el desarrollo del trabajo de la recreación física. Este trabajo va encaminado a elevar el conocimiento de los estudiantes que opten por esta especialidad y que este convencido a lo que un día pudiera ser su futuro.

En nuestro municipio se han evidenciado problemas en cuanto a la formación vocacional como son:

- Inexistente relación entre la formación recibida y la exigida para ejercer una profesión.

- Falta de información y preparación de los estudiantes para enfrentar la transición escuela-trabajo.

- Falta de bibliografía

Teniendo en cuenta las causas fundamentales que dan origen al problema real, estoy en presencia de un problema científico.

Situación problémica

Se contacta que los estudiantes de pre universitario tienen poca motivación por la falta de formación vocacional.

Objeto de investigación

Este trabajo va dirigido a la formación vocacional de los estudiantes del pre universitario Mario Muñoz y Félix Sotolongo con alumnos de 11no y 12 grado.

Campo de investigación

Los estudiantes de los pre Mario Muñoz y Félix Sotolongo de nuestro municipio Florida.

Objetivo de la investigación

Diseñar un material didáctico de recreación física que contribuya a la formación vocacional de los alumnos de la enseñanza media superior.

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación, se prepararon las siguientes preguntas científicas.

Preguntas científicas

¿Qué fundamento teórico sustenta el material didáctico de recreación Física?

¿Como podemos determinar el grado de conocimiento de los alumnos del pre universitario Mario Muñoz y Félix Sotolongo?

¿Como influye el material didáctico de recreación física en el conocimiento de los estudiantes de los pre universitario Mario Muñoz y Félix Sotolongo de Florida?

¿Cómo validar en la práctica el material didáctico?.

Tareas científicas

- Confección del marco teórico conceptual.
- Diagnosticar el grado de conocimiento a cerca de la carrera deportiva.
- Aplicación del material didáctico.
- Validación teórica

Métodos

Empíricos:

-Observación.

-Encuesta.

-Entrevista.

Teóricos:

-Análisis y Síntesis.

-Sistémico.

Estadísticos:

-Tablas y Porcientos.

Población y muestras

Población: La constituye 883 alumnos de los pres universitarios Mario Muños y Félix Sotolongo del municipio florida

Muestra: Los 452 alumnos de 11 y 12 de dichas escuelas.

Desarrollo

Para el desarrollo de este trabajo nos dimos a la tarea de realizar primeramente una recopilación de la mayor cantidad posible de imágenes de cada uno de los programas que atiende la recreación física, desde eventos municipales hasta eventos nacionales durante todo un año.

Para el enriquecimiento de este manual, hacemos referencia a diferentes conceptos para los que estudien el mismo tengan un mayor grado de conocimiento sobre el tema recreación.

Luego este material lo incorporamos a diferentes centros educacionales de nuestra demarcación para lograr una mejor y mayor motivación para los optantes de esta especialidad.

A continuación le relacionamos algunos de los elementos básicos para el conocimiento de dicha especialidad.

Recreación física

Es la realización de actividades de diversos tipos que ejecutada en un tiempo libre van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

Esto le permite al niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto el elemento higiénico y de descanso activo.

Objetivo de la recreación física

El objeto de la Recreación Física es, sin dudas, **satisfacer los gustos y preferencias recreativas de la población** en su diversidad de grupos de edades, de géneros, ocupacionales y **la calidad vida** . De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de **levantamiento**, o búsqueda de información en el terreno, y un cuidadoso **diagnóstico** en función de los objetivos planteados.

Características socio-psicológicas de la recreación física

- 1- Las personas realizan las actividades recreativas por si mismas, libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2-Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata
- 3-El elemento esencial de la recreación no esta en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4-La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión y necesidad que se satisface.

Tiempo libre. Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Es, por definición, un momento de re-creación, de crecimiento y desarrollo personal.

Didáctica, se utiliza para designar, la disciplina que estudia el proceso de instrucción que tiene lugar en la escuela.

La didáctica se considera como la teoría general de la enseñanza.

Esta proviene del griego "Didaskein" enseñar" y "teckne "arte". Un colectivo de autores de Ciencias Pedagógicas (1984) considero que la didáctica tiene por objetivo el estudio del proceso de enseñanza de una forma integral. Actualmente tiene como objeto la instrucción la enseñanza, incluyendo el aspecto educativo del proceso docente y las condiciones que propician el trabajo activo y creador de los alumnos y su desarrollo intelectual.

Resaltemos que la didáctica abarca los principios generales, los criterios y las normas prácticas que regula toda la actuación docente, encuadrándola en un conjunto racional de amplio sentido y dirección.

Didáctica: Es una de las ramas de la pedagogía. El desarrollo de la pedagogía como ciencia de la educación, en sus primeras etapas estuvo unido al desarrollo de la didáctica, considerada actualmente como una ciencia independiente

Material: Pertenece o relativo a la materia, documentación que sirve de base para un intelectual.

Formación: Acción de efecto de forma o de formarse.

Vocacional: Pertenece o relativo a la vocación, inclinación a cualquier estado o carrera, no se ejercita, dedicarse a algo para lo cual no tiene disposición o mostrar tenerlo para otra cosa

Conclusiones

Que realmente ha sido acogido con mucho interés este manual ya que estos jóvenes que no tenían un conocimiento claro de lo que es la recreación física han conocido a grandes rasgos lo que encierra esta actividad dentro de la esfera del deporte, además pensamos que con este manual situado en cada escuela en cada biblioteca y que cada profesor de esta especialidad se

convierta en un vocero recreativo donde quiera que realice este tipo de actividad.

Recomendaciones

- Que se debe situar en cada escuela de estas enseñanzas para que así el estudiante conozca todo lo que encierra la Recreación física.
- Extenderlo a todas las escuelas y otros municipios de la provincia.

Estudio acerca de cómo emplean el tiempo los estudiantes de la UCCFD “Manuel Fajardo”, según los diferentes años correspondientes al curso regular diurno

Carlos Pérez Yanes

Michel Ávila Fernández

Resumen

Con esta investigación nos proponemos realizar un estudio acerca de cómo emplean el tiempo los estudiantes de la UCCFD “Manuel Fajardo”, según los diferentes años correspondientes al curso regular diurno.

Fundamentación

Presupuesto de Tiempo en los Estudios de Tiempo Libre y Recreación

A partir de lo que hemos podido analizar, estamos totalmente de acuerdo con lo planteado en el libro “Fundamentos Teóricos y Metodológicos de la Recreación Básica”. En el cual se plantea que los estudios de presupuesto de tiempo revierten una gran importancia en la vida en general de una sociedad para estructurar y medir fenómenos como la recreación de la población, trabajos sobre el nivel de vida, pronosticó respecto a la demanda y el consumo, que son componentes fundamentales de la integridad y buen desenvolvimiento de nuestra sociedad en todas las esferas.

En este sentido, si consideramos el tiempo libre como un sistema cuyos elementos son un conjunto de actividades recreativas, el presupuesto de tiempo sería su entorno en el cual se encuentran una interrelación dinámica, lo que le confiere un carácter de sistema abierto.

El presupuesto de tiempo de un individuo no es más que informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas. Este informe personal de su vida cotidiana es, técnicamente hablando un documento.

Los registros de actividades como métodos de recogida de información y muestreo como método de selección de información, vienen a resolver este

problema de análisis de los informes personales sobre la vida cotidiana, convirtiéndolos en presupuestos elementales de tiempo

Consideramos que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y las actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.

La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una realidad socio-política muy definida. Resultaría difícil, por lo tanto, adoptar una definición válida universalmente.

Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

El tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que, incluyendo al jeans, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen 5 factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre.

Los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde. Después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va adquirir un interés cultural o deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos, sino en los primeros años de la vida.

La radio, la televisión, el cine, capturan horas de tiempo libre diario, y de fin de semana, al punto de ejercer una hegemonía en las posibilidades de uso del tiempo.

Con lo antes mencionado damos a conocer una visión acerca del uso dado por los estudiantes del centro a su tiempo.

Problema Científico

Desconocimiento del Presupuesto de Tiempo y dentro de este el Tiempo Libre que poseen los estudiantes del Curso Regular Diurno la UCCFD “Manuel Fajardo” curso 2008-2009.

Fundamentación Teórica

El presente estudio plantea dos intenciones científicas bien definidas y concentradas entre sí. Primero la determinación del presupuesto de tiempo general de los estudiantes del Curso Regular Diurno de la UCCFD “Manuel Fajardo”. En segundo lugar determinar en particular el tiempo libre con que cuentan los estudiantes antes mencionados. Partiendo de que la vinculación está dada en la descripción de estos dos fenómenos y observar que si bien un estudiante tiene tiempo libre entonces debe lógicamente a partir del cumplimiento de cierta cultura sobre este tiempo encauzar sus preferencias y hacer un adecuado uso de este tiempo en pos de una formación integral y de la satisfacción individual de sus gustos y preferencias.

Para aquellos que intentamos analizar, comprender e incidir en las prácticas sociales del tiempo libre, la temática es más compleja ya que debemos circunscribir el concepto a ideas que puedan ser descritas, comparadas y generalizadas a efectos de generar un conocimiento ordenado, jerarquizado, con posiciones coherentes y demostrables.

En general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo directamente relacionado con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción) desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque se trata del hombre y este no se divide para una u otra actividad.

Es válido aclarar que la dimensión del tiempo de la producción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas; a mayor grado de desarrollo de las fuerzas productivas mayor tiempo no relacionado directamente con la producción que dispone la sociedad, de esta consideración podría deducirse que también con el desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como actividad que es del tiempo de reproducción.

No	Tipo de actividad principal	Clasificación
1	Trabajo o estudio	Actividad laboral (tiempo laboral)
2	Necesidades biofisiológicas	Actividad extralaborales (tiempo extralaboral)
3	Transportación	Actividad extralaborales (tiempo extralaboral)
4	Tareas domésticas	Actividad extralaborales (tiempo extralaboral)
5	Actividades de tiempo libre	Actividad extralaborales (tiempo extralaboral)

Objetivos

En el proceso de desarrollo de nuestra investigación formulamos los siguientes objetivos:

Objetivo general: Analizar la estructura, magnitud y contenido de tiempo de los estudiantes del Curso Regular Diurno de la UCCFD “Manuel Fajardo”

Objetivo específico: Conocer la opinión social en torno al Tiempo Libre que poseen los estudiantes de segundo año del Curso Regular Diurno del Instituto Superior de Cultura Física” Manuel Fajardo”.

Preguntas Científicas

Para dar cumplimiento a los objetivos nos trazamos las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Qué fundamentos teóricos- metodológicos conllevan a realizar un estudio sobre el Presupuesto de Tiempo de los estudiantes del Curso Regular Diurno de la UCCFD “Manuel Fajardo” ?
2. ¿Cuál es el Presupuesto de Tiempo de los estudiantes del Curso Regular Diurno de la UCCFD “Manuel Fajardo”?
3. ¿Qué actividades desarrollan los estudiantes del Curso Regular Diurno de la UCCFD “Manuel Fajardo” en su tiempo libre?

Metodología

Selección de los sujetos

Sujetos seleccionados:

- 1 Estudiantes del Curso Regular Diurno de la UCCFD “Manuel Fajardo” de Ciudad de La Habana, curso 2008-2009.

De una matrícula de 1013 estudiantes, la encuesta fue aplicada a 506 de ellos, lo que representa el 50% de la población.

La muestra fue escogida al azar y sin previa información al respecto, por tanto los sujetos poseen diversas características, y realizan actividades conforme su personalidad y lugar de residencia.

Sexo femenino_204__

Sexo masculino_302__

Promedio de edad__20_años.

Métodos y Procedimientos

En cualquier disciplina existen incontables combinaciones de métodos y técnicas para producir instrumentos de obtención de datos. La lógica de integración de unos y otras depende del procedimiento que se adopte para el logro de los objetivos de investigación.

Métodos:

1. **Del nivel Teórico:**
 - Histórico- Lógico
 - Inductivo- deductivo
2. **Del nivel Empírico:**
 - Observación Científica
 - Técnica de Encuesta
3. **Del nivel matemático:**
 - Técnica porcentual.

Conclusiones

Después de analizar las acciones llevadas a cabo comprobamos que:

1. Nuestra población juvenil posee, en sentido general una magnitud de tiempo libre adecuada, en correspondencia con sus necesidades individuales.
2. Las dificultades más importantes parecen concretarse en su estructura que no se ajusta, por su variedad o carencia de actividades de participación física o de creación.

3. Las actividades que desarrollan los estudiantes los estudiantes del Curso Regular Diurno de la UCCFD "Manuel Fajardo" en su tiempo libre son fundamentalmente: ver TV, paseos, actividades físico deportivas, escuchar radio o grabadora.

Recomendaciones

- Se impone un trabajo dirigido al cambio paulatino de los hábitos actualmente vigentes en cuanto a las actividades recreativas. Esta tarea ya ha sido enfrentada por la UJC, el INDER, FEU y las organizaciones de masas, con la colaboración de otras instituciones.
- La solución de esta problemática puede ser hallada a mediano y largo plazo, por dos vías:
 1. Ampliar las ofertas de actividades recreativas, ajustadas a las necesidades y gustos de los jóvenes, que ayuden a un mejoramiento de la estructura haciéndola más variada y racional.
 2. Trabajar la orientación dirigida a los mismos para el logro de un mejor aprovechamiento del tiempo libre, así como una mejor formación intelectual mediante campañas de divulgación, programas educativos, etcétera.
- Este procedimiento puede manifestarse al dar la posibilidad de actuar en la realidad en la toma de decisiones acerca de cuales serán las áreas que requieren una atención priorizada en las inversiones, ofertas, o formas de organización que el país disponga en la esfera de la recreación y la cultura, con el fin de lograr orientar a la población hacia la participación en actividades de tiempo libre de más alto contenido y valor social.

Encuesta

Con el objetivo de profundizar en una investigación relacionada con la recreación y el tiempo libre nos interesa sobre como usted distribuye su tiempo en las actividades que a continuación relacionamos, le pedimos sea expresado el tiempo en minutos.

1- Diga que tiempo usted invierte en el estudio: _____

2-Diga que tiempo usted utiliza en el transporte: a- Ida _____, b- Regreso _____

3- Diga que tiempo usted invierte en sus necesidades biofisiológicas:

a- Aseo _____

b- Sueño _____

c- Alimentación _____

4- Explique el tiempo usted utiliza en el desarrollo de las tareas domesticas:

a- Limpiar _____

b- Planchar _____

c- Lavar _____

d- Cocinar _____

e- Otras _____

5- Expresé el tiempo utilizado en las actividades sociopolíticas:

a- Reuniones _____

b- Marchas _____

c- Concentraciones _____

d- Otras _____

6- A continuación relacionamos algunas de las actividades desarrolladas en el tiempo libre. Expresé el tiempo que utiliza en cada una de ellas.

a- Encuentros placenteros _____

b- Paseos _____

c- Excursiones _____

d- Lecturas _____

e- TV, Vídeo, DVD, Cine _____

f- Escuchar Radio o Grabadora _____

g- Físico Deportiva _____

h- Arte y Cultura _____

i- Restaurantes y Centros Nocturnos _____

j- Descanso Pasivo _____

k- Otros _____

Proyecto Recreativo Puntual, para los pacientes del sanatorio de la provincia de Granma

Anisley Peña Santiesteban

Facultad de Cultura Física de Granma, Bayamo

Resumen

Este trabajo se realizó en el Sanatorio de la provincia Granma. El mismo tiene como objetivo aplicar un Proyecto Recreativo Puntual que propicie una adecuada utilización del tiempo libre de los pacientes que viven con VIH/SIDA. Estas personas no emplean adecuadamente su tiempo libre en actividades sanas y con fines recreativos.

La muestra la integran 30 sujetos, cuyas edades oscilan entre 18 y 48 años, lo que representa el 100% de la población, 29 son del sexo masculino y 1 del sexo femenino.

Para el desarrollo de esta investigación nos apoyamos de métodos empíricos: la observación; métodos teóricos como: el análisis y la síntesis, la inducción–deducción y el histórico–lógico y como técnica la entrevista de entrada y de salida. Con la ayuda de estos métodos pudimos diagnosticar la situación actual del centro en el aspecto de la recreación y además conocer el nivel de aceptación de las actividades planificadas.

Introducción

Los sistemas de salud del mundo y las distintas organizaciones relacionadas con la misma trabajan actualmente por un objetivo general básico: elevar la calidad de vida de la población. Se ha alcanzado una clara conciencia de esta necesidad y cuan importante y decisiva es la salud para un mejor desarrollo de cada nación, aunque existen excepciones que no lo contemplan así.

La atención a las personas con VIH, que a inicios de la epidemia fue sólo sanatorial, a partir del año 1993 se extendió de forma ambulatoria. En ambos casos se les brinda servicios médicos, psicológicos y sociales los cuales se han

hecho imprescindibles en nuestro país, pues no se excluyen en la convivencia con la sociedad en general; ya que ellos presentan necesidades personales como: participar en eventos culturales, científicos, deportivos y vincularlos laboralmente para su convivencia con personas sanas.

Con la creación de estos centros (sanatorios) en cada provincia del país y atendiendo a las particularidades psicológicas que presenta cada paciente, se les oferta un grupo de actividades desde el punto de vista recreativo que les permita dar un uso adecuado al tiempo libre en su estancia en dicho centro como: charlas, conversatorios y talleres, todas con un carácter educativo por lo que se hace necesario en estos casos la ayuda a este sector de la población, debido a su conducta; ya que pueden sentir temor a contribuir con las tareas que se les recomiendan hacer, pues son alternativas que permiten mejorar psíquica, física y espiritualmente la calidad de vida de de estos, así como elevar su autoestima, por lo que brindan además la posibilidad a todos los especialistas de esta rama de la salud y otros factores como trabajadores sociales, personal de Cultura Física a enriquecer el caudal de conocimientos para poder enfrentar los retos actuales que hoy impone esta enfermedad para hacer mejor la vida a estos pacientes, por lo que se plantea el siguiente problema científico:

Problema Científico

¿Cómo mejorar el aprovechamiento del Tiempo Libre en los pacientes que viven con VIH/SIDA del Sanatorio de la provincia de Granma?

Objetivo

Aplicar un Proyecto Recreativo que propicie una adecuada utilización del tiempo libre de los pacientes que viven con VIH/SIDA del Sanatorio de la provincia de Granma.

Hipótesis

La aplicación de un proyecto recreativo contribuirá a elevar el nivel de satisfacción y la ocupación del tiempo libre de los pacientes que viven con VIH/SIDA del Sanatorio.

Desarrollo

Marco Teórico Conceptual

Desde los inicios de la epidemia de VIH/SIDA en 1980, los especialistas comenzaron a proponer diferentes teorías del surgimiento del VIH. Algunos adujeron que era un arma creada por el hombre para la guerra biológica, otros dijeron que había pasado de algunos monos al hombre, y que surgió de una mutación genética que lo hizo más letal, incluso no faltó quien la relacionó con una maldición divina, como castigo a las conductas pecaminosas de los hombres. En nuestros días la teoría más aceptada sobre el origen del VIH, basada en evidencias de sueros guardados hasta la fecha, es que este virus existía ya desde la década del 50, y que se diseminó fácilmente por el mundo. Esto coincidió con la liberación sexual de los años sesenta y la facilidad de comunicación rápida en el orbe.

Armando Álvarez González plantea que el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es el virus que causa el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), es miembro de la familia de los Retrovirus y de la subfamilia de los Lentivirus, los síntomas que presenta esta enfermedad son: al inicio de la infección aparece fiebre asociada con adenopatías, en un 15% o más casos; aparece también rash cutáneo, diarreas, amigdalitis, etcétera

L. Chacón Asusta plantea que los pacientes con VIH/SIDA transitan por un proceso emocional conformado por varias etapas: negación, agresividad, negociación, depresión y aceptación; estas se suceden de manera particular en cada individuo, aunque a veces se retroceden, según la reacción emocional del individuo ante el diagnóstico; por lo que se requiere de acciones que posibiliten el apoyo necesario para que se sientan comprendidos y aceptados por la sociedad. Es por ello que debemos realizar actividades físico-recreativas con las cuales, den un uso adecuado al tiempo libre factor que permite una influencia positiva en la autoestima y motivación de estas personas.

Según Aldo Pérez Sánchez, la Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre

mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Para otros autores como J. Dumazedier, es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres "D": Descanso, diversión y desarrollo".

Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los enfermos con VIH/SIDA del Sanatorio, pues esto incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de la adecuada utilización de este tiempo es más compleja, ya que puede constituir un elemento fundamental de la incorporación de estos pacientes a la sociedad, por lo que disminuye la tensión fisiológica o psicológica de estas personas.

Metodología

Para la metodología de este trabajo se aplicó una técnica participativa adecuada a las circunstancias de la investigación a partir de un juego (El amigo Secreto) que nos permitió conocer detalles como los datos socio-demográficos, patologías, vicios, estructura familiar, así como su comportamiento social y su orientación sexual.

Población y Muestra

Para la realización de esta investigación se tomó como centro de referencia el Sanatorio de la provincia Granma; el cual está ubicado en el reparto Viviendas Campesinas del Consejo Popular "Jesús Menéndez" del municipio Bayamo.

Para la misma se tuvo en cuenta la muestra de 30 pacientes diagnosticados con VIH/SIDA que representa el 100% de la población y el 8.2 de la afectada en el municipio de Bayamo, es una población joven comprendida en las edades

entre 18 y 48 años con características diversas como: tímidos, poco comunicativos, desmotivados por las actividades cotidianas del centro sin contenido recreativo y con una autoestima muy baja.

Métodos y Procedimientos

Métodos empíricos:

Observación: Permitió observar a los pacientes en su medio natural para conocer su comportamiento y sus relaciones con el resto del personal que conviven en el sanatorio.

Métodos teóricos.

Inductivo-deductivo: Permitió combinar el movimiento de lo particular a lo general y viceversa, precisar gustos y necesidades recreativas de la muestra seleccionada y llegar a conclusiones.

Análisis y síntesis: Se empleó con el fin de procesar detalladamente la revisión bibliográfica relacionada con el objeto de estudio; además de valorar de forma exhaustiva las características de los sujetos de acuerdo al diagnóstico realizado.

Histórico-Lógico: Para establecer el estudio de las tendencias históricas del objeto de investigación, delimitar las leyes de su funcionamiento y desarrollo del fenómeno de la recreación, según las características de los sujetos.

Técnicas Estadísticas:

Entrevista: Fueron empleadas para facilitar la recogida de información para una valoración asequible, incluyendo lo siguiente:

De entrada: Se realiza para recopilar toda la información necesaria con el fin de conocer cuál es el nivel escolar, edad, sexo, si realizaban actividades o no, con qué frecuencia, así como, las actividades que desean realizar a la hora de aplicar el programa de actividades.

De salida: Se aplicó para, establecer una comparación del cumplimiento de las necesidades, opciones y satisfacción recreativa de esta población después de aplicado el programa.

Luego de tener agrupados los datos según nuestros intereses el cálculo

porcentual fue la vía para el procedimiento de esta información, aplicando la fórmula siguiente:

$$p / P = B / 100$$

p: porcentual.

P: Porcentaje.

B: base.

Análisis e interpretación de los resultados antes de aplicar el proyecto.

Para darle cumplimiento al objetivo de la investigación se procede al análisis de los resultados antes de la aplicación del proyecto.

Los pacientes tenían poco conocimiento sobre el concepto de recreación, el 13 % respondieron positivamente y el 87 % tuvieron una respuesta negativa, lo que demuestra el desconocimiento de ellos sobre el tema y la poca atención del organismo INDER al centro en cuanto a esta materia.

El 83 % de los pacientes no conocen la importancia que tiene la recreación para ellos, ya que no poseen un personal especializado que le hable y los oriente en cuanto a recreación se trate, además manifiestan no contar con los recursos necesarios que permitan desarrollar dichas actividades. Por lo que se hace necesario que esta idea sea un punto de partida para nuevas y positivas acciones encaminadas al bienestar social de los pacientes, con el objetivo de elevar su autoestima e integrarlos a la sociedad como hombres de bien a través de la recreación.

De los 30 pacientes sólo 7 realizaban una actividad recreativa (juego de dominó) lo cual representa un 23% de la muestra y el otro 77% respondieron que no desarrollaban actividades encaminadas a este fin, pues el Sanatorio no recibe apoyo de la Escuela Comunitaria situada en su mismo Consejo Popular.

La evaluación que ellos le daban a las actividades realizadas en el centro, el 77% respondieron negativamente ya que no realizaban alguna otra actividad, el 13% lo evalúan de regular a pesar de la participación en el juego de dominó y el 10% positivamente, ya que la actividad realizada (juegos de dominó) era la única desarrollada en el sanatorio.

El 10% de los pacientes a veces realizaban la actividad recreativa (juego de dominó) pero no estaba concebido en un programa recreativo para el sanatorio; el 13% lo hacían una vez a la semana, que no era obligatorio para ellos y el 77% recalca que la frecuencia de las actividades nunca la realizaban. Los pacientes presentaban desmotivación por la carencia de algo y ese algo es la necesidad de enfrentar la vida de otro modo y manera de pensar; por lo que el autor de este trabajo considera cuán importante es la aplicación del proyecto propuesto para llegar a mejorar el nivel de satisfacción espiritual de los pacientes con VIH/SIDA.

La única actividad físico-recreativa realizada en el centro era el Juego de mesa (Dominó) para un 23% por lo que demuestra que existen problemas en cuanto a la recreación, se hace necesario incrementar las opciones con el objetivo de elevar la motivación y la autoestima, como un indicador de calidad de vida.

En las actividades físico-recreativas que ellos quisieran desarrollar en el centro el 83 % de los pacientes optaron por realizar juegos de mesa (Parchí, Dama, Ajedrez, Barajas) igualándose la cantidad con la realización de cumpleaños colectivos.

En cambio el 37% de ellos pidieron visitar lugares históricos, demostrándose la poca importancia que le dan a la historia de nuestro país, pues de 30 pacientes, el 30% de ellos tienen un nivel escolar de secundaria básica.

Programa de actividades físico- recreativas para los pacientes que viven con VIH/sida del sanatorio de Granma.

Festival Recreativo de Juegos de mesa.

- 1.-Dominó (Diferentes Variantes)
- 2.-Dama.
- 3.- Ajedrez.
- 4.- El 59.

Festival Recreativo de Juegos Tradicionales.

- 1.- El comilón.
- 2.- Refresco al plato.

3.- Embute a tu niño

Festival Recreativo de Participación.

1. Partir la frase.
2. Identifica la película.
3. La vaca.
4. La fruta.
5. El hombre.
6. El Comilón.
7. Refresco al plato.
8. Mi disfraz.
9. Romper el globo.
10. La peseta en el plato.
11. Sigue la melodía.
12. Baile del periódico.
13. Baile del palito.
14. Adivina el objeto
15. Partir la frase.

Conferencias – Debates.

- 1 Autoestima.
- 2 Relaciones interpersonales.
- 3 Tolerancia.

Trabajo Socialmente Útil.

- 1 Construcción de áreas deportivas rústicas.
- 2 Atención a los jardines del centro.
- 3 Mantenimiento de las condiciones medio ambientales del centro.

Taller de reflexiones

- 1 Sexualidad.
- 2 Tabaquismo.
- 3 Alcoholismo.
- 4 Reflexiones: Sobre la amistad, la vida, el amor, la convivencia, la felicidad, etcétera

Visitas de intercambio para la promoción de salud (en la F. C. F).

- 1 En la Residencia.
- 2 El teatro de la Facultad de Cultura Física.
- 3 En el Sanatorio.

Actividades de carácter cultural-social y recreativo.

- 1 Visitas a museos.
- 2 Campismo.
- 3 Cumpleaños colectivos.

Análisis e interpretación de los resultados después de aplicado el proyecto

Después de aplicadas las actividades recreativas el 100% de los pacientes adquirieron el conocimiento en cuanto a la recreación y su importancia para ellos en el tiempo que aplicamos el proyecto. La misma representa en sí una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad que permita el desarrollo de la felicidad como lo plantea el concepto del individuo a plenitud.

Las actividades que se realizaron durante el proyecto fueron de gran importancia para ellos, pues elevaron su autoestima, la motivación, además se les hizo una donación de implementos necesarios que permitieron desarrollar dichas actividades.

El 100% de los pacientes participaron en las actividades físico-recreativas del Sanatorio. Con igual por ciento lo demuestra la segunda pregunta que trata sobre la evaluación que ellos le dan a las actividades ofertadas a través del proyecto. La esencia de la recreación estriba en que la planificación de las variadas actividades sean realizadas en el Tiempo Libre y teniendo en cuenta los gustos de las personas, por lo que, resultados como los alcanzados en esta interrogante sean nuevas expectativas de trabajo para quien de una forma u otra tenga que ver con el esparcimiento sano y placentero de las personas, además de ser un reto para ellos, pues su variedad exige profesionalismo en la

materia.

En cuanto a la frecuencia en que realizan las actividades físico-recreativas en el sanatorio el 100% de los pacientes pidieron realizarlas una vez a la semana, pues al desarrollarse frecuentemente crea un ambiente monótono y los participantes pierden el interés de recrearse. Las actividades se desarrollaron siempre a las 9 a.m. por ser el esta hora las que todos preferían y estaban disponibles para la realización de estas.

Además constituía una actividad terapéutica en la ocupación del tiempo libre demostrando las potencialidades de la recreación para brindar salud.

Conclusiones

El proyecto responde a las necesidades recreativas en correspondencia con los gustos y preferencias de la población objeto de estudio, lo que asegura una adecuada satisfacción a partir de las opciones y ofertas que se les brindó en su tiempo libre, contribuyendo a brindar salud a los pacientes con VIH/ SIDA en el sanatorio de la provincia Granma.

Recomendaciones

Que este tipo de proyecto se generalice en los centros con características similares de las demás provincias, teniendo en cuenta la metodología de este trabajo.

Bibliografía

1. Albear de la Torre, O. y col. (2004): *Conviviendo con VIH/SIDA. Manual dirigido a las familias de las personas que viven con VIH/SIDA en Cuba*. Ciudad de la Habana, Editorial Ministerio de Salud Pública.
2. Álvarez González, A. (2004): *Clínica, tratamiento del VIH/SIDA y VIH/SIDA. Información básica*. La Habana, Editorial Ministerio de Salud Pública.
3. Chacón Asusta, L. y col. (2004): *Consejería en ITS y VIH/SIDA Información básica*. La Habana, Editorial Ministerio de Salud Pública.
4. Fullea Bandera, P. y col. (2000): *Recreación Comunitaria*. La Habana, INDER.
5. Montero Labrada (2007): *Proyecto Recreativo, para los jóvenes de la comunidad de Sabana Nueva del municipio de Manzanillo*. Trabajo de Diploma. Granma, ISCF "Manuel Fajardo".
6. Moreira, B. T. (1997). *La Recreación, un fenómeno cultural*. La Habana: Dirección Nacional de Recreación.
7. Pérez Calzada D. (2005): *Proyecto Físico recreativo de la Comunidad Rural Pozo Redondo del Municipio Cauto Cristo*. Trabajo de Diploma. Granma, ISCF "Manuel Fajardo."
8. Rodríguez Villares, E. (1998): *Tiempo libre y personalidad*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Programa de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor de 60 a 75 años del consejo popular Morrillo

Josefa Balceiro Valdés

Bahía Honda, Pinar del Río

Resumen

EL presente trabajo tiene como objetivo proponer un programa de actividades físico–recreativas en función de la ocupación del tiempo libre y la satisfacción sana, de los habitantes del consejo popular Morrillo, municipio B. Honda, comprendido en las edades de 60-75 años el mismo se esta realizando desde el 2008 y su propósito es llevar a realizar un grupo de actividades que incrementan la satisfacción recreativa de los habitantes, garantizando una correcta ocupación del tiempo libre a través de un programa de actividades físico -recreativo. Este estudio se comenzó con la observación a 5 actividades desarrolladas en septiembre del 2008, posteriormente se aplicaron encuesta para saber el grado de satisfacción recreativa de los habitantes de esa comunidad y las actividades que se le ofertaban allí, las que evidenciaban que eran limitadas por lo que nos dimos a la tarea de confeccionar una propuesta de un programa de actividades físico–recreativas que respondiera a sus gustos y preferencias, así como otros objetivos sociales, en específico. En el desarrollo de la investigación utilizamos métodos empíricos, teóricos, estadístico y de intervención comunitaria, la propuesta además de servir como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la localidad, señala direcciones para mejorar la calidad del mismo, lo que constituye su aporte practico

Introducción

El envejecimiento, es un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos, se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida, todas en su mayor parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

Los genetistas han llegado a la conclusión que los genes determinan un tope de años de vida para cada especie y por tanto el ser humano tiene un límite de vida preestablecido, cuestión que no es absoluta, pues este ha sido rebasado una y otra vez aumentando la esperanza de vida.

Para hacer realidad esta consigna, se crea en 1961 el “Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación” (INDER), cuya misión desde sus inicios ha sido la de dirigir, coordinar y masificar estas actividades, propagándolas en todas las direcciones, llegando hasta los lugares más recónditos del país y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más que nunca una exigencia para nuestra sociedad, en aras de lograr una población saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada.

En tal sentido nuestro país ha dedicado grandes esfuerzos en la construcción de Escuelas de Profesores de Educación Física, para formar profesionales altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas, unidos a los CVD y activistas.

Posteriormente, con la creación de combinados deportivos y con la creación un año después de escuelas comunitarias, en todos los consejos populares, ha posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así todos los programas de la cultura física, recreación y deportes, lo que ha permitido incorporar a los miembros de las comunidades, según sus necesidades gustos y preferencias, a la práctica de estas actividades, unidos al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas

En el contexto de la “Batalla de Ideas” que lleva a cabo nuestro país, la práctica del deporte, la cultura física y la recreación tiene a nuestro juicio un importante rol que cumplir, debiendo asumir entre otras tareas, las de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de la población de su tiempo libre, de forma sana, contribuyendo a elevar su calidad y estilo de vida.

El disponer de tiempo libre constituye una necesidad del hombre para lograr su reproducción física y espiritual. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, igualmente debe disponer de tiempo para la recreación, pero sin vicios, que le posibilite crecer en las otras aristas de la vida, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo

libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

Las actividades físico recreativas son aquellas, que su contenido así lo indica, es decir, de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre logrando como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades físico recreativas fortalecen la salud, lo preparan para el pleno disfrute de la vida y por otro lado una buena salud.

La programación y oferta de las actividades recreativas, deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población adulta, nos motivo a investigar sobre el tema, tomando como centro de estudio al adulto mayor del CDR No 4, circunscripción 14 del Consejo Popular Capitán San Luis, por no concretarse un círculo de abuelos en el área y la pobre motivación e información al respecto que poseen los adultos mayores de la circunscripción, lo que trajo consigo la pobre participación de estos en las actividades convocadas.

Basados en el criterio de la recreación como necesidad y derecho del pueblo, es que se estudia toda una serie de opciones, preferencias y necesidades de los adultos mayores de el CDR No 4 de la Circunscripción No. 14, del Consejo Popular "Capitán San Luis" en el municipio Pinar del Río, para poner en práctica en la comunidad, nos basamos en el concepto según Rappaport1980.

Las actividades físico recreativas de esta localidad específica, que tiene una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, con el propósito de formar un grupo social que interactúen mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás y es influida por ellas Shaw1980,

La muestra encuestada es de 23 adultos de ellos 9 hombres y 14 mujeres los que han referido no contar con una oferta recreativa que satisfaga sus intereses en tal sentido, ya que los adultos manifiestan ocupar su tiempo libre mirando la televisión fundamentalmente.

Lo planteado anteriormente, se constató a través de observaciones, a cinco actividades realizadas en la comunidad, los parámetros observados fueron, la idoneidad del lugar, la participación de los adultos y la calidad de las actividades en el mes de septiembre de 2007, las entrevistas fueron realizadas a, presidente de CDR, secretaria del bloque de la FMC, secretario del núcleo zonal del PCC, director y subdirector de la escuela comunitaria, presidenta del consejo popular, médico y enfermera de la familia, una maestra jubilada, y una enfermera jubilada, que posee buen dominio de todas las acciones que se llevan a cabo en el CDR y tiene amplio conocimiento de los miembros del mismo.

Los diferentes factores y adultos fueron tomados como informantes claves de la investigación, además se aplicaron otros instrumentos de diagnóstico como el presupuesto de tiempo y la matriz DAFO, esto nos facilitó conocer el estado actual de nuestra comunidad.

Todo lo antes expuesto, constata la existencia de un problema científico:

Problema

¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre del adulto mayor, de 60 - 74 años, en el Consejo Popular MORRILLO B.HONDA ?

El **Objeto de estudio**: El proceso de ocupación tiempo libre.

Campo de acción: Ocupación del tiempo libre del adulto mayor.

Objetivo

Proponer un programa de actividades físico- recreativas, para la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 75 años) en el consejo popular Morrillo, Bahía Honda.

Preguntas Científicas

1-¿Cuáles son los antecedentes teóricos y metodológicos que sustentan las diferentes teorías que existen sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional?

2 ¿Cuál es el estado actual de la ocupación del tiempo libre y las preferencias recreativas del adulto mayor (de 60 a 75 años) en el consejo popular Morrillo, Bahía Honda?

3-¿Cómo elaborar un programa de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 75 años) en el consejo popular Morrillo, Bahía Honda?

4-¿Cómo valorar la efectividad de la aplicación de un programa de actividades físico- recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 75 años) en el consejo popular Morrillo, Bahía Honda?

Tareas Científicas

1-Búsqueda bibliográfica y referativa acerca de los antecedentes que existen sobre la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional.

2-Determinación del estado actual de la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 75 años) en el consejo popular Morrillo, Bahía Honda.

3-Elaboración de un programa de actividades físico- recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 74 años) en el consejo popular Morrillo, Bahía Honda.

4-Valoración de la efectividad de la aplicación de un programa de actividades físico-recreativas, que contribuya a la ocupación del tiempo libre del adulto mayor (60 a 75 años) en el consejo popular Morrillo, Bahía Honda.

Población y Muestra

Clasificación de los datos

La población: 1721 habitantes del consultorio #168

La unidad de análisis: 73 adultos mayores.

Muestra: 23 adultos mayores que representan un 31,5% de la unidad de análisis.

La muestra que se utiliza es intencional no probabilística (a adultos) los datos serán cualitativos, escala de medición,

Se aplicaron encuestas donde se determinan las actividades que realizan los integrantes del CDR No. 4 de la circunscripción 14, su nivel de satisfacción preferencias y necesidades.

Estos resultados se presentarán en una tabla donde se aplique el cálculo porcentual, para determinar satisfacción, preferencias y necesidades que se controlan en el test, posteriormente estos resultados serán representados en un gráfico de barra o histograma, donde se reflejen los resultados y la encuesta aplicada. Después de tabular los datos como estadígrafo se calcula la moda y se aplicará una décima de diferencia de proporciones para analizar el nivel de significación respecto a las actividades controladas.

Procesamiento de datos

Cualitativos: Valoración de la ocupación del tiempo libre.

Elementos estadísticos: el por ciento, el valor de la moda, la Décima de diferencia de proporciones.

Métodos

Métodos Teóricos

Histórico Lógico: posibilita efectuar el análisis de los elementos de semejanzas con estudios similares y programas recreativos anteriores, de incidencia positiva en la conformación de la presente programación.

Análisis Síntesis: Permitió hacer un estudio detallado del problema de investigación y analizarlos contenidos a partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades recreativas a ofertar.

Análisis de datos. Permitió tomar información y actualización mediante la revisión de programas deportivos, recreativos, bibliografías, investigaciones efectuadas anteriormente.

Métodos Empíricos

Observación: Se realizó en el mes de septiembre de 2007 observándose actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación en el área motivo de estudio, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de los mismos, tales como idoneidad del lugar, participación y calidad.

Entrevistas: Se realizó al comienzo de la investigación a las 10 personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las actividades

recreativas en la localidad, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento.

En el capítulo I se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y el campo de acción.

El capítulo II resume el estado inicial de la muestra seleccionada, con respecto a la utilización del tiempo libre y las preferencias físico-recreativas. Posteriormente se plantea la programación que contribuirá a mejorar la utilización del tiempo libre del adulto mayor y la valoración de esta propuesta.

Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

Socialización de la investigación:

Análisis de los resultados. Fundamentación y propuesta del programa de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre

En este capítulo se propone mostrar, el análisis de los resultados, es decir las muestras e instrumentos aplicados en el desempeño de las tareas científicas, relacionadas con el diagnóstico del estado real, del ámbito del adulto mayor. La fundamentación de la propuesta del programa de actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre.

Resultados de la observación.

Para llevar a cabo la realización del diagnóstico se aplicó la observación en cinco de las actividades organizadas por la escuela comunitaria durante el mes de mayo de 2009 seleccionadas aleatoriamente, estos aspectos fueron: en primer lugar la idoneidad del lugar, teniendo en cuenta la iluminación, amplitud, y la seguridad del área, en segundo lugar la participación (activa o pasiva); y por último la calidad y organización, donde se valora la divulgación de las ofertas recreativas, la calidad, y disposición de medios.

Se pudo constatar que la idoneidad del lugar es buena en 3 actividades para un 60% y regular en 2 para el 40% restante, es decir que el lugar se considera aceptable. No es de igual forma en la participación, pues se considera mala en 3 actividades para un 60% y de regular en 2 para un 40%, por lo que se considera de mala.

La calidad, que incluye el contenido y la organización, fue buena en solo 1 una actividad para un 20%, y 2 actividades regular y mal para un 40% en cada una, por lo que se consideran de regular este aspecto.

incrementar la participación del adulto mayor en las diferentes actividades planificadas, logrando provocar cambios favorables en estas edades y a su vez en la comunidad.

Resumiendo este capítulo hemos constatado el beneficio del programa de actividades físico-recreativas, en los adultos mayores de 60 a 75, es un instrumento imprescindible para la ocupación del tiempo libre.

Conclusiones

1. Los estudios teóricos-metodológicos realizados en relación a la ocupación del tiempo libre en las diferentes literaturas consultadas, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien cambios de aptitudes en el adulto mayor para garantizar una mayor calidad de vida.
2. Se constató en el diagnóstico realizado en la circunscripción que la ocupación del tiempo libre por el adulto mayor no es la adecuada, pues no coinciden con los lineamientos de atención a la tercera edad que lleva a cabo el programa de cultura física.
3. El programa de actividades físico-recreativas elaboradas por su proyección y sus direcciones, acciones y vías de ejecución es factible de aplicar en el adulto mayor entre 60 y 75 años de la circunscripción, por lo cual se considera y se infiere que es posible su constatación práctica.
4. Los métodos y técnicas de investigación, aplicados en la valoración de la efectividad del programa de actividades físico-recreativas, demuestran su eficiencia por su contribución a la ocupación del tiempo libre.

Recomendaciones

1. Efectuar una amplia divulgación del programa de actividades físico-recreativas en la comunidad, para garantizar la ocupación del tiempo libre en el adulto mayor.

2. Que se realice la validación de este programa para generalizarlos a otras comunidades.

Tiempo libre y Tecnología

Manuel Antonio Cuevas Sánchez

Ramón Leocadio Muñoz Carrasco

Alejandro Almanza Rodríguez

Jesús Jasso Reyes

Resumen

El uso de nuevas tecnologías ha modificado las capacidades y conductas de los niños: aunque tienen más habilidad mental, limitan su desarrollo motriz, lo que provoca déficit de atención, depresión y enfermedades que antes eran exclusivas de adultos, como advirtieron especialistas de la UNAM.

La especialista Mariana Gutiérrez explicó que esto se debe a factores asociados con el escaso tiempo que pasan los padres con sus hijos, a la inseguridad social, al aumento de estrés y al cambio de las dinámicas de entretenimiento que favorecen actividades sedentarias. Podemos considerar también que el sedentarismo en los niños puede traer grandes problemas como la obesidad, diabetes, y otras enfermedades que también pueden ser heredades de los padres. El hecho de que los niños pasen largo tiempo mirando la televisión o jugando videojuegos les puede provocar enajenamiento, ya que no salen a las calles y con ello se está demostrando que puede disminuir el nivel de las habilidades como las motoras y de lenguaje.

La realización de esta investigación pretende demostrar que la utilización de la tecnología “recreativa” en edades tempranas afecta diferentes áreas, tales como la psicosocial, esto es, debido a que al niño(a) le puede provocar grados de agresividad y aislamiento, es decir, alejarlo del mundo que lo rodea, ya que su atención e interés se ve enfocado solamente a los videojuegos, la televisión, la computadora, el Internet, etcétera. En detrimento de la posibilidad de utilizar el tiempo libre en desplegar actividad física recreativa o deportes

Esto abre las puertas a una nueva generación de infantes que cada vez tienden a tener menos contacto interpersonal y mayor problema en el manejo

de sus habilidades sociales y en detrimento de su salud física, pues puede iniciar procesos de acumulación de peso y empezar un estilo de vida sedentario

Palabras clave: tecnología, actividad física, deportes, estilo de vida

Objetivos

Objetivos generales:

Informar sobre la influencia negativa en el área social y física en niños de edades tempranas al utilizar tecnología “recreativa” en largos periodos del día y puede ser una influencia de rasgos de aislamiento social debido a una pobre convivencia real con otros niños y una condicionante sobre el estilo de vida futuro.

Objetivos específicos:

- 1.- Identificar las preferencias entre utilizar el tiempo libre en actividades físico recreativo y deportivo y la tecnología “recreativa”
- 2.- Identificar la influencia de los padres de familia con o si antecedentes de practica deportiva o activos físicamente

Metodología

Tipo de estudio y diseño general

Se realizo un estudio de campo con un grupo de 266 niños, los cuales están en educación primaria distribuidos en 6 escuelas de distinto nivel socioeconómico en la ciudad de Chihuahua, chih. México, cursando el quinto y sexto grado en el periodo escolar 2008-2009

Universo de estudio, selección y tamaño de muestra, unidad de análisis y observación. Criterio de inclusión

La muestra del presente estudio se realizó en las escuelas Ángel Trias T., vespertino; Ángel Trias T., matutino; Agustín Melgar, proyecto montaña; Gabriela Mistral y Ángel Castellanos, para aplicar el instrumento diseñado tipo cuestionario cerrado, denominado Tiempo Libre y Tecnología, que previamente había sido piloteado.

La unidad de análisis fueron los niños de estas escuelas mencionadas y como criterio de inclusión se manejó: la libre aceptación del sujeto, que fueran

alumnos regulares de las escuelas seleccionadas y de los grados determinados.

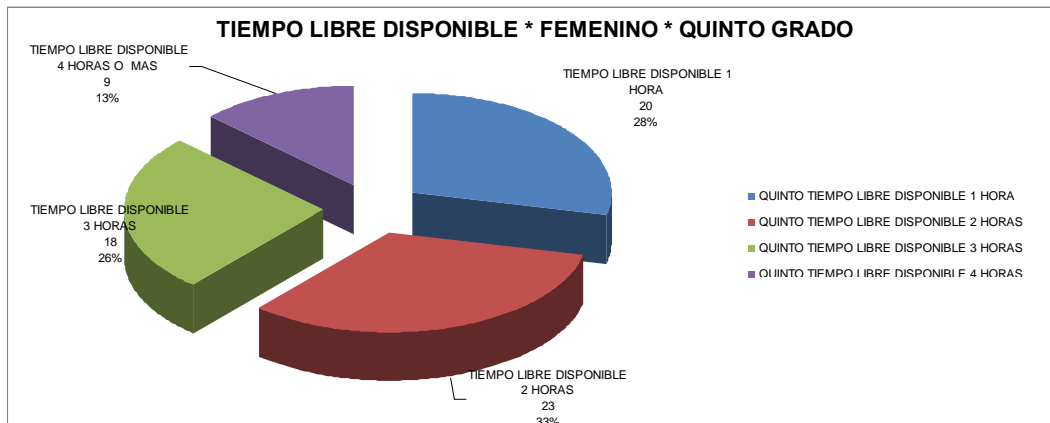
Plan de análisis de los resultados

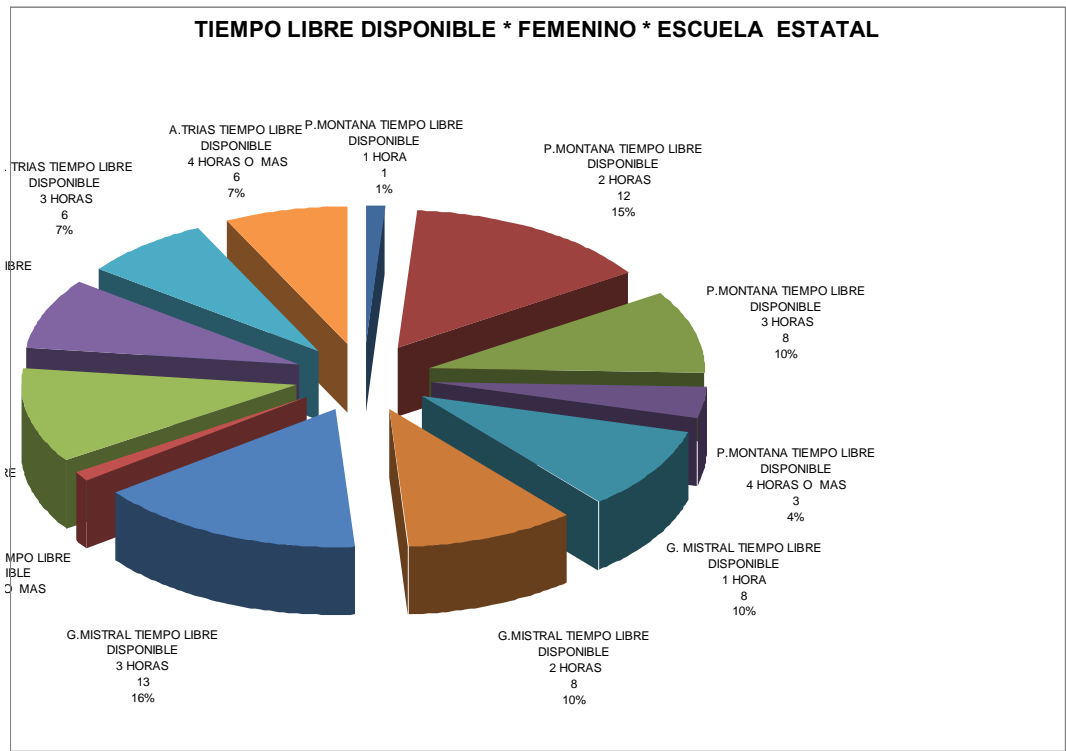
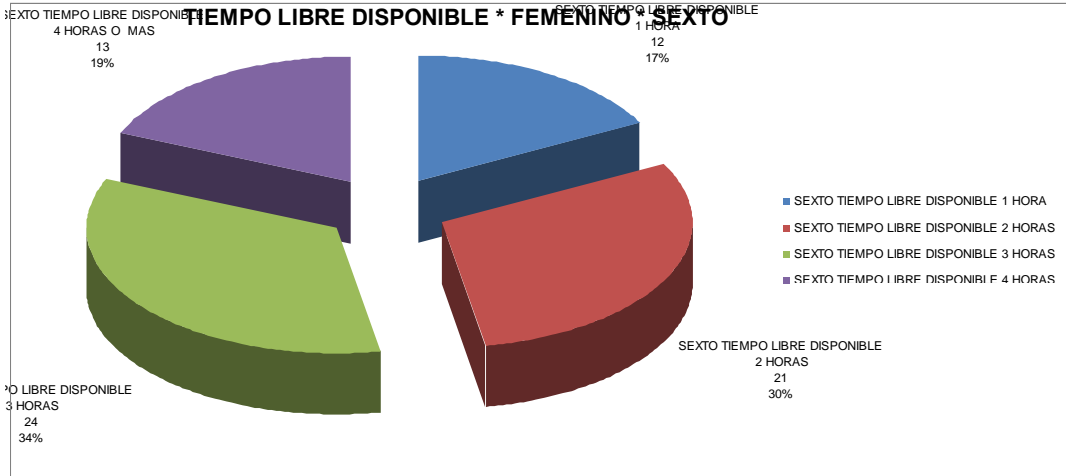
Al realizar esta investigación y al haber obtenido los resultados en la codificación de las variables Cualitativas se introdujeron al programa de SPSS 15.0, análisis de datos cuantitativos (software que se utiliza mayormente para cálculos estadísticos aunque incluye un sin número de utilidades).

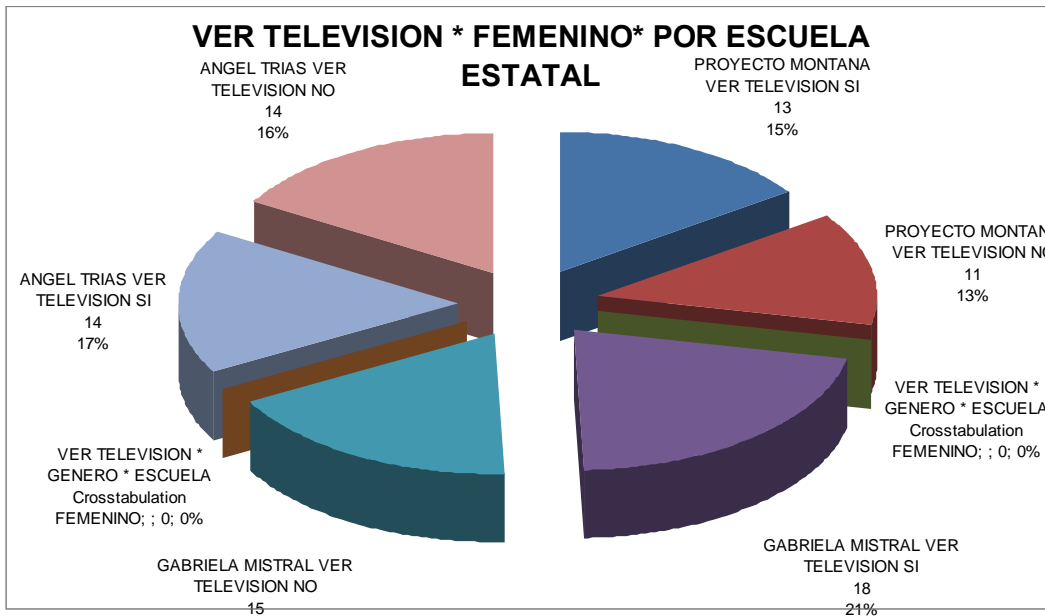
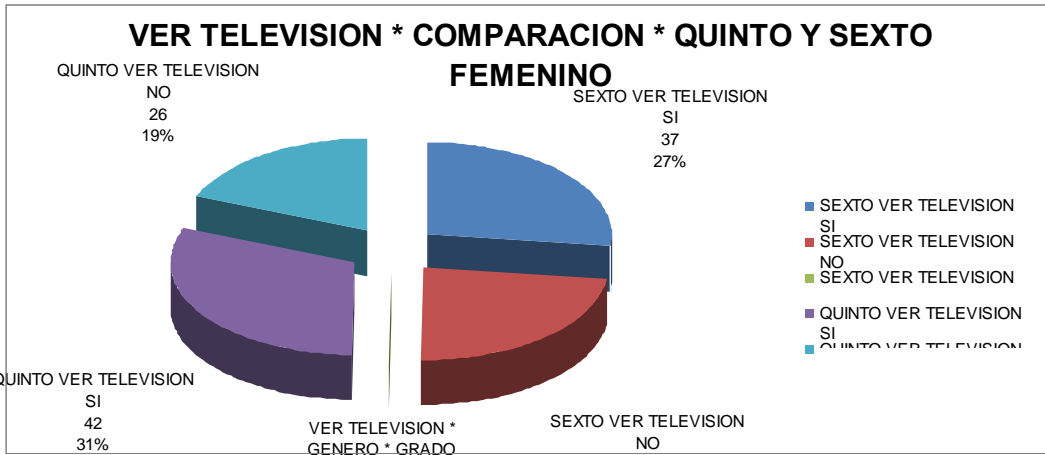
Donde se examinó estadísticamente las medidas de tendencia central y la varianza.

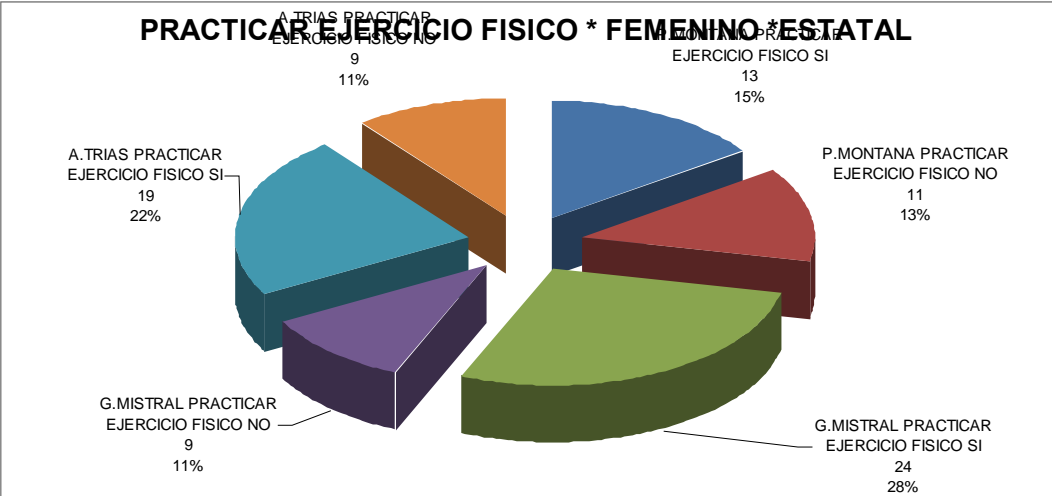
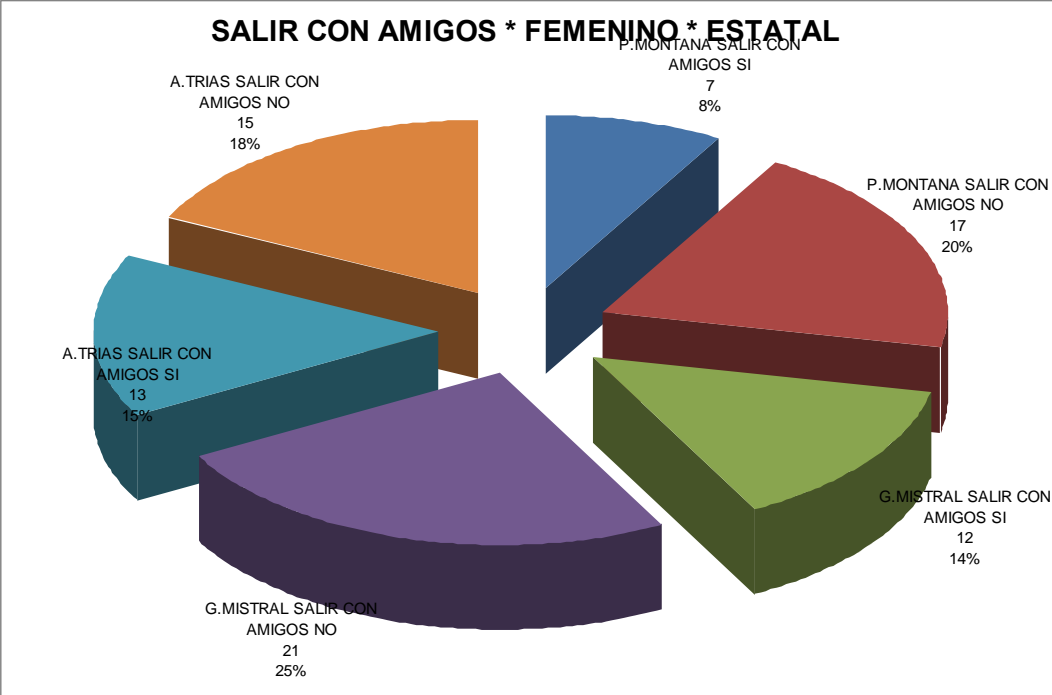
Resultados iniciales

En este avance se presentas algún resultado inicial dado que esta investigación esta en fase de conclusión

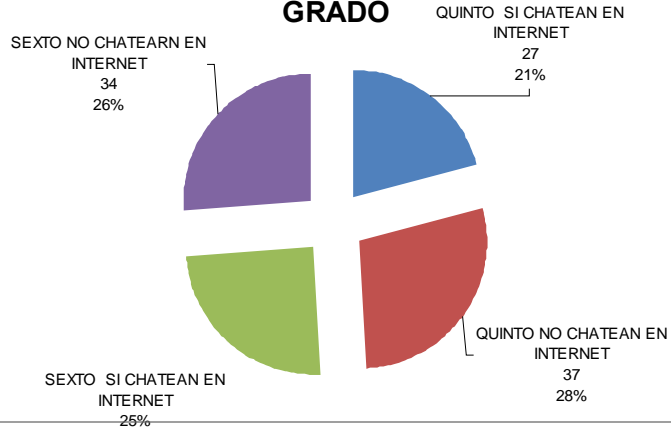








CHATEAR EN INTERNET * FEMENINO * QUINTO Y SEXTO GRADO



Bibliografía

- Bachs ,Elisenda; Establier ,Mercedes; Rodellar ,María José; Sánchez ,Isabel: *Psicología Infantil y Juvenil*, Grupo Editorial Océano. 1997.
- Bringué Sala, Xavier; García Fernández, Fernando: *Educación hijos interactivos: Una reflexión práctica sobre las pantallas*. Ediciones Rialp. 2007.
- López Ibor-Aliño, Juan José; Valdés Miyar, Manuel: *DSM-IV-TR: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Editorial Masson. 2002.
- Papalia, Diane. *Desarrollo Humano*: Editorial McGraw-Hill. 2004

Por el bien estar de una nueva sociedad: Ullama pok tla pok escolar

Ángel Esteban Herrera Ortiz

Tecnológico de Monterrey, sede Matamoros, México, hangel@itesm.mx

Resumen

EL ULLAMA, tiene como objetivo promover cultura a través de la Educación Física escolar, Deporte, valores, ecología, integración familiar y sociabilización. Se rescata un juego autóctono, ULLAMA POK TLA POK, en la modalidad de brazo, de preescolar a Universidad.

Es una historia ecológica y mística, hay indumentaria de la época, como copal, fuego, etcétera, y personajes ecológicos (guerrero de los ríos, bosques, mares, ozono, entre otros)

Las culturas aborígenes de diferentes países compartieron el cuidado y respeto del medio ambiente, respeto al prójimo y a nuestros mayores. En el juego también conocerán y se relacionarán con algunas de las palabras en el idioma náhuatl (uno de los idiomas de los mexicas, o idioma del país que se mostrará el juego)

Lo importante es despertar el interés por la cultura aborígen de cada país, solo se transmite el juego y los personajes. El país que adopte este juego lo adaptará a su cultura, creando una historia que mejor se adapte a su entorno y a las características de su población; así, a través del juego, se mostrarán y enseñarán sus raíces y conocerán su idioma aborígen.

El senderismo como actividad física educativa en el medio natural

Edwin Coto Vega

Catedrático de la Universidad de Costa Rica, cotoedwin@gmail.com

Blanca Luz Sojo Mora

Universidad de Costa Rica, Sede del Atlántico, blancaluzsojo@gmail.com

Resumen

El senderismo es una alternativa de gran valor para el proceso educativo de la ciudadanía, pues envuelve con facilidad a sus participantes en sus atractivos. Esta actividad brinda la posibilidad de desarrollar proyectos que abarquen no solo la visita, sino también hacer llegar mensajes dosificadas, planificados y con cierta intencionalidad a la importancia de conservar el medio natural.

Aquí, una intención para que quienes tienen a mano estos recursos, piensen y enriquezcan aún más su hacer, desde lo educativo, empresarial, turístico y acciones políticas.

Introducción

El senderismo se encuentra entre las actividades a las que puede recurrir el profesional en Educación Física, teniendo contacto directo con el medio natural y provocando respuestas motrices. El senderismo evoca “marchas y paseos en plena naturaleza” (Aguado, M. 2001, p. 72).

Un concepto más amplio es el emitido por la Asociación de Senderistas “El Caminante” de Málaga, España, citado por Palacio (2008), al catalogar el senderismo como la necesidad del ser humano de ponerse en contacto con la naturaleza al recorrer zonas rurales o montañas a través de caminos señalados (p.2).

Para R. Aragón (2003, p. 297) “pueden ser recorridos de uno o varios días, sin prisa por llegar, el camino se convierte en medio y no en fin, un medio para apreciar mejor lo que nos rodea, al tranquilo paso del caminante y conocer mejor a nosotros mismos”.

Se puede afirmar que el senderismo es una actividad deportiva que se adapta a las características de los participantes, mejorando las condiciones físicas de los individuos, esta actividad es practicada enormemente en Europa, y actualmente en Costa Rica, como alternativa turística. A pesar de ser una actividad deportiva, tiene un ámbito interdisciplinar al relacionarse con áreas como el medio ambiente y el turismo, convirtiéndose en una excelente alternativa educativa.

Senderismo educativo

Dentro de la naturaleza pueden existir espacios elaborados por el ser humano para el desplazamiento de las personas, dando la posibilidad de disfrutar y aprovechar a plenitud el paisaje natural que se encuentra alrededor, así como la variedad en la flora y en la fauna existente en la zona. El simple hecho de caminar en ella, produce sensaciones excitantes al sentirse en un espacio que no es controlado enteramente por el hombre.

El senderismo genera una sensibilización sobre la importancia de conservación de la naturaleza, usando los sentidos de la vista, el tacto y el oído, logrando que

las personas sean conscientes del lugar donde están, con una sensibilización ecológica al respeto y conservación, de igual manera fortaleciendo los aspectos cognitivos, sociales, afectivos y psicomotriz.

Puede ser practicado por diferentes poblaciones educativas como preescolares, estudiantes de primarias, secundaria, universitarios, adultos y adultos mayores, con una planificación sistematizada de la actividad.

Existe diversidad de lugares con espacios que posibilitan el movimiento más natural en el ser humano: caminar, los participantes en esas caminatas lo hacen sin distinción de edad, condición económica, género, y condición física.

Cada una de las actividades que se programen para el desarrollo del senderismo tendrá siempre sus objetivos planteados desde las particularidades de la población, así como de las particularidades de la zona en cuanto a topografía, clima, tiempo, tipo de naturaleza.

El proceso de enseñanza aprendizaje puede cambiar el aula tradicional (edificio de masa gris) por un escenario natural, vivenciando tanto los contenidos académicos de las materias como ciencias, estudios sociales, español, entre otros; hasta los contenidos motrices. Procurando un aprendizaje verdaderamente significativo para el estudiantado, saliendo del esquema tradicional como único lugar para aprender y enseñar.

El senderismo conduce adquirir beneficios físicos, emocionales, cognitivos por las diferentes temáticas desarrolladas en el sendero, como por las actividades a desarrollar cuando regresen a la institución; y sociales al interactuar con sus semejantes.

Cada una de las reacciones internas que los individuos logren alcanzar, dependerán de las particularidades de cada persona, desde la edad, educación, contexto cultural; lo cual les permitirá interiorizar las experiencias a su yo, y así elevar las sensaciones al más alto nivel de vivencia y conocimiento. Debe de aprenderse a mirar, escuchar, a caminar sigilosamente, a estar, a sentir, a oler y a disfrutar de las sensaciones y percepciones que produce la naturaleza.

El sendero lo pueden transitar personas de diferentes edades desde los dos años en adelante, según las características del sendero. Pero también se puede

combinar la actividad con estudiantes y sus padres y madres, estudiantes con sus abuelos, que inviten a un amigo, todo va en la creatividad del docente.

Cómo caminar

Como es conocido por una mayoría de la población, caminar produce beneficios fisiológicos y anatómicos (sistema fisiológico, anatómico, respiratorio, sanguíneo, nervioso), y es compatible con la naturaleza. Además, se puede desarrollar con grupos académicos, con la familia, los abuelos o con los compañeros de trabajo.

Es recomendable que, antes de iniciar, realizar siempre un estiramiento de piernas, tronco, brazos, ubicar un bastón y dar inicio de una manera lenta, aumentando el ritmo paulatinamente, según su edad, objetivo y características del sendero.

Debe de mantenerse control del piso, pues el mismo al ser un espacio natural es muy irregular, incierto y de poco control, además es importante que si se desea mirar el paisaje, lo mejor es detenerse para observar adecuadamente y disfrutar de ello, sin correr el riesgo de un accidente.

El ritmo puede ser lento y tranquilo, con espacios para observar y disfrutar de lo que ofrece la naturaleza o simplemente un recorrido de trabajo físico, rápido acelerado y de buen esfuerzo cardiovascular.

Se recomienda caminar erguido y en descensos realizarlo controladamente lento y seguro. Es importantísimo conducir la actividad en relación a lo que ofrece el sendero y la naturaleza, buscando evitar el pensar en que falta tiempo y distancia, pues rápidamente se agotan en lo mental, de igual forma detenerse cuando el cuerpo se lo pida y si camina en grupo solicitar la pausa, no deben de excederse en los esfuerzos, si el objetivo no es ese.

Se recomiendan las paradas para la alimentación e hidratación, descansos cortos que permitan el encuentro entre sí, o simplemente realizar comentarios sobre la actividad, para posteriormente continuar.

Tipos de senderos

Existe mucha diferencia entre un SENDERO y un “trillo” o “trecho”. Este último es un espacio en el que caminan personas o animales sin tener una elaboración para tal objetivo, se crea por el tránsito continuo de las personas por ese lugar. Mientras que el sendero si tiene una elaboración previa para que las personas caminen sobre él. El sendero es la “instalación de carácter no convencional en la que se realiza el senderismo (Merino, A. 2006, p. 4).

En esa elaboración previa participa un grupo de personas con una intencionalidad biológica, física o turística. Realizando todo un estudio científico del recorrido en rectas, curvas, planicies, ascensos y descensos; así como un estudio de la señalización más pertinente a colocar para informar a los senderistas, con el objetivo de que este se convierta en el recurso que facilita el desarrollo de la acción según fin.

Ese estudio científico va a permitir determinar los materiales pertinentes a utilizar en el sendero como piedra, concreto o cemento, arena, tablas, troncos, sacos con arena, gradas, puentes; así mismo los materiales a utilizar a los lados del sendero como cuerdas, troncos, cunetas, piedras.

El tipo de sendero va a ser determinado por las particularidades de la naturaleza y su localización, sea en un lugar turístico, en una montaña, en la playa, o por el clima del lugar y el tipo de vegetación. Los senderos próximos a playa o ríos se caracterizan por la utilización de arena. Mientras que los senderos de montañas tienden a utilizar piedra, madera y troncos para la elaboración; en fincas según las características del césped regularmente se usa piedra o tierra. Ahora bien, el diseño dependerá del objetivo de la organización que lo elabora, sea privado, comunal, turístico parque nacional, entre otros.

Los senderos pueden clasificarse según el grado de dificultad que implica el recorrido, según los materiales con que cuenta, según el recorrido en relación a la distancia del mismo y duración, según la finalidad para la que fue construido el sendero, según el inicio y fin de la caminata, y según el ritmo. Lo anterior determina el tipo de población que pueda caminar en el sendero.

1. Según la dificultad:

Dificultad baja: por lo general son senderos ubicados en áreas planas, los cuáles no requieren mayor esfuerzo por parte del senderista para ser recorridos.

Dificultad media: combina partes del sendero que implican una baja dificultad que permite la recuperación, con partes de una alta dificultad.

Dificultad alta: implica un alto grado de emoción y aventura, requiere un gran esfuerzo por parte de los participantes.

2. Según la duración:

Recorrido largo: de varios días.

Recorrido mediano: de un día.

Recorrido corto: de pocas horas (1 a 4 horas).

3. Según la distancia del recorrido

Recorrido largo: más de 10 kilómetros.

Recorrido intermedio: entre los 5 y los 10 kilómetros.

Recorrido pequeño: entre 1 y 5 Kilómetros.

4. Según la superficie: pedregoso, arenoso; lodoso, con tablas.

5. Según la Finalidad: turístico, deportivo, paisajístico.

6. Según inicio y fin:

Mismo lugar: de inicio y fin.

Diferente lugar: de inicio y fin.

7. Según el ritmo de la caminata

Continuo: muy pocas paradas.

Pausado: varias paradas.

Visita previa al sendero

El educador físico y los docentes que participan en la interdisciplinariedad deben hacer un recorrido previo en el sendero para conocerlo con exactitud, en los días próximos a la actividad. Es de suma importancia porque el lugar cambia constantemente, no es igual visitar el lugar un año antes de la actividad que una semana antes.

Conocer el lugar permite a los organizadores guiar con seguridad a los participantes. Todos los docentes deben diagnosticar el sendero y sus alrededores para determinar:

- ✓ Los riesgos de la actividad: detectar troncos, raíces, piedras que pueden provocar una caída y posterior lesión en algún participante.
- ✓ Las medidas de seguridad que se deben tomar, según la población participante, y del escenario
- ✓ Cantidad de personas que deben acompañar al grupo, para colaborar con los y las docentes.
- ✓ La señalización existente en la zona, si existe o no.
- ✓ El mapa, sea facilitado, realizado o modificado por los docentes.
- ✓ El tipo de vestimenta y accesorios a utilizar, según el lugar en el sendero.
- ✓ El tiempo probable del recorrido.
- ✓ La hora recomendada para la caminata, teniendo en cuenta el microclima de la zona.
- ✓ Los objetivos de la actividad por parte del educador físico como de los otros docentes.
- ✓ El momento de intervención de del profesor de historia, ciencia, estudios sociales, español, biología, matemática entre otros.
- ✓ Los elementos que se encuentran en y al lado del sendero que se van a utilizar.
- ✓ El tipo de suelo del sendero, que permite o no el desplazamiento de la población. Sea que está cubierto de lodo, zacate, piedra, musgo, cemento, piedras grandes o pequeñas, entre otros tipos de material.
- ✓ Las destrezas y habilidades que deben dominar antes de participar de esta actividad.

Materiales a utilizar

Se recomienda llevar solamente lo necesario, el maletín no debe llevar mucho peso. En el maletín se debe cargar bloqueador para protegerse de la radiación solar, capa en caso de lluvia, lentes, gorra, comida, otro par de zapatos y ropa

cómodos para cambiarse posteriormente, merienda, agua para hidratarse, repelente para los zancudos. No se recomienda llevar el maletín al recorrido a menos que sea un recorrido largo que implique hospedarse, en este caso se incluyen otros accesorios personales.

Es importante que el docente brinde un listado de los materiales a utilizar, para que los participantes se organicen con anticipación. Si se va a caminar en la noche, se requiere tomar las provisiones llevando foco o linterna. En caso de caminar entre las 10 y las 2 de la tarde, cuando la radiación solar es directa, se sugiere usar camisas o blusas de manga larga, gorra o visera.

Para el sendero es necesario llevar un mapa y, en caso de que se requiera, brújula para poder ubicarse en el lugar. Una opción es un bastón para facilitar el desplazamiento. Lo mejor es evitar llevar elementos en las manos principalmente si el sendero es de una alta dificultad, por lo tanto se puede usar un bolso pequeño en la cintura para lo necesario como el mapa, el agua y otros. La vestimenta será determinada por el tipo de sendero, lo principal es usar ropa fresca que permita la transpiración, holgada que permita la movilidad y que proteja de la radiación solar, de los raspones por caídas o la vegetación, así como de las picaduras de insectos. En cuanto al calzado, lo mejor es impermeable, con buen agarre, de caña alta para proteger el tobillo, y sobre todo confortables. En caso de ser un sendero corto de una dificultad baja, ubicado en la playa el calzado puede ser sandalia de amarre frontal y trasero.

Es necesario evitar portar radio, audífonos, computadoras, u otro elemento que impida una verdadera sensibilización y concentración en la actividad. Se puede llevar una cámara fotográfica pequeña para captar fotografía y videos de paisajes o explicaciones.

Se requiere una buena hidratación antes, durante y después de participar en la caminata, por lo tanto la bebida hidratante no puede ser omitida entre los elementos a llevar. Los alimentos a llevar para el recorrido deben ser ligeros y livianos como por ejemplo fruta, semillas, barras energéticas, teniendo en cuenta la distancia y duración.

Palacio (2008) menciona que “la sensación de hambre es síntoma de una carencia energética que enseguida irá acompañada de un cansancio” (p. 11). Por tanto, el estudiante debe portar sus alimentos y no esperar tener hambre para ingerirlos, sino consumirlos cuando lo desee hacer. Se requiere tener en cuenta la alimentación antes durante y después de la caminata en el sendero, por el esfuerzo físico realizado. La ingesta calórica debe ser proporcional al gasto calórico generado.

Vestimenta

El ser humano, si algo ha realizado con certeza toda su vida, es caminar, pero de momento se le está dando un énfasis mayor, por diversos motivos, uno de ellos es el factor de salud. Es importante que quien se aventure a caminar, al menos conozca algunas consideraciones de la vestimenta que le facilita la actividad, sin obviar que la misma siempre dependerá de las características del sendero a visitar:

1. Camiseta: Debe de provocar en la persona confort, la misma puede ser ajustada y de manga larga, o corta, su decisión dependerá de su conocimiento en relación a los rayos solares ultravioleta.
2. Guantes: para zonas altura. Que sean cómodos y de lana.
3. Calzado: nunca estrenar calzado, hacer uso del calzado de uso común apropiado para la actividad, con un ajuste adecuado, de preferencias impermeables.
4. Visera: para el verano la visera o gorra, para subir a lugares fríos lo más apropiado es un gorro de lana.
5. Medias: Cómodas, ajustadas de costumbre, tampoco las estrene, debe de sentir las bien. Llevar un par de repuesto.
6. Pantalón: Para este apartado se presentan dos versiones: largo y corto. Lo ideal es que se sienta bien con el pantalón sea largo para el frío y holgado o flojo. Pantalón corto para el calor o con medias largas o licra. Ambos deben de permitir realizar cualquier tipo de movimiento.

7. Suertes o chamarra: Según el lugar a visitar es importante que el mismo sea amplio y cómodo.

Señalización

La señalización tiene información importante para los senderistas como el nombre del lugar, indica el recorrido, kilómetros, cantidad máxima de personas, orientación cardinal, la hora de entrada y de salida; Debe estar ubicado en un lugar visible que no impida el tránsito de las personas. Usar materiales resistentes, la escritura debe ser clara y concisa, en varios idiomas para que pueda ser leída por nacionales y extranjeros.

En lo relacionado con la señalización, es importante que todo sendero administrado por cualquier ente cuente con un mapa, el cual contenga información mínima pero básica para que la persona que haga uso del mismo pueda disfrutar de la actividad con la certeza de saber en qué punto del sendero se encuentra con solo mirar el mapa: este debe incluir la orientación cardinal, entradas, salidas, distancias de un lugar a otro así como el tiempo probable. Indicar la existencia de pendientes, descensos, riachuelos. Cuando el sendero tiene vías alternas, debe de recomendarse que una flecha gruesa guíe el sendero principal y otra más pequeña el sendero secundario.

La señalización puede indicar posibles actividades a realizar, por ejemplo caminata, trote, carrera de obstáculos, ciclismo, estaciones con ejercicios específicos, como por ejemplo estiramientos, actividades contemplativas del medio ambiente que permitirán al senderista la recuperación al esfuerzo físico que está realizando.

Otro tipo de señalización puede evocar a la sensibilización de los y las senderistas en relación al disfrute, preservación, conservación como por ejemplo “Manténgase con el grupo” “Deposite la basura en el basurero” “Si hace silencio podrá observar la fauna del lugar” “No deje y tampoco lleve” “Todos queremos disfrutar”; o sobre normas que se deben tener en el lugar sea evitar tirar la basura en el basurero, gritar, ingresar a áreas restringidas, entre otras.

Acción didáctica

El docente selecciona las paradas a realizar antes de llegar al lugar donde se ubica el sendero, así como la duración de la parada. Una vez en el sendero, las paradas deberán tener una justificación, sea para explicar algún proceso natural y ambiental, para merendar e hidratarse, o para realizar algunos juegos para la integración grupal u otro tema, lo anterior en área que lo permita.

El senderismo se puede combinar con otras actividades como el trote, la bicicleta, el nado en caso de cumplir con lo requerido, el remo, la escala de un árbol, canopi, rapel al bajar una cascada, catarata o pendiente con cuerdas, cruzar un río en andarivel, cabalgata, observar aves u otro tipo de fauna y flora.

Para la práctica de estas actividades intermedias es necesario que el docente determine el momento oportuno para hacerlas. Estas actividades de aventura, causan emoción en el grupo, aumentando el nivel de dificultad en el sendero. Es importante que el docente en estas actividades intermedias no presione a ningún participante, que la ejecución sea voluntaria, podría ocurrir que alguna persona no esté preparada física como emocionalmente, causándole desmotivación para continuar.

Otra posibilidad es hacer el recorrido por el sendero con una actividad de orientación que incluya el superar algunos obstáculos para llegar al punto de cierre, ya sea individualmente o por equipos para mejorar el trabajo grupal. Claro sin perder de vista el objetivo de la actividad.

Los docentes que son parte del trabajo interdisciplinar pueden tener su participación en las actividades intermedias, por ejemplo detenerse para que el profesor de matemática lleve a la práctica con los estudiantes algunas operaciones explicadas en clase con ejemplos vivenciales del lugar donde se encuentran, o para que el profesor de español solicite a los estudiantes hacer oraciones con elementos que se encuentran en el lugar o para que el profesor de ciencias explique porque un tronco caído tiene hongos o porque algunas plantas se adhieren al tronco de un árbol para sobrevivir. Si el senderismo es con adultos mayores se pueden detener a observar la fauna y flora de la zona, permitiéndoles no solo enriquecimiento interdisciplinar sino recuperación física.

Cualquier docente de la institución puede ser parte de la interdisciplinariedad del senderismo por ejemplo el profesor de artes plásticas puede aprovechar la actividad para posteriormente dibujar en relación al lugar determinando formas, colores, distancias, texturas. El docente de educación musical puede lograr desarrollar la percepción auditiva al escuchar sonidos naturales desde el canto de algún ave hasta el sonido que provoca el movimiento de los árboles por el viento.

La interdisciplinariedad permite enriquecer la actividad organizada por el educador físico, contemplando varios objetivos al recorrer el sendero no solamente el relacionado con el área física.

Conclusiones

El medio natural es un recurso interesante, a ser utilizado para desarrollar actividades físicas de índole educativa para todas las edades, como lo es el senderismo, con cualquier población que se pueda ajustar a la actividad, y a las particularidades del sendero.

Permite una gama de beneficios, no solo los físicos, sino cognitivos, afectivos, y sociales, pudiendo entrelazarlo de manera interdisciplinar con otras asignaturas. Generando una sensibilización para la armonía entre ser humano y ambiente.

El docente o persona encargada tiene la responsabilidad de planificar la actividad, desde la visita previa, hasta informar sobre los implementos a llevar, teniendo en cuenta todas las consideraciones mencionadas.

BIBLIOGRAFÍA

Aguado, A. (2001): *Actividades Físicas en el medio natural en la Educación Física Escolar*. Palencia.

Aragón, R. (2003): *Senderismo*. Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia.

Merino, A. (2006): *Senderos, turismo y deporte. ¿Controversias entre senderismo y turismo como elemento de desarrollo rural?*. Recuperado el 6 de julio, de <http://www.amerinomandy.net>

Palacio, A. (2008): *La alimentación en el senderista*. Medellín: Organización Caminera de Antioquía. Recuperado el 3 de julio de http://www.organizacioncamineradeantioquia.org/archivos/OCA_Alimentacion%20para%20el%20Senderista_texto.pdf

Fundamentos epistemológicos de la preparación deportiva sostenible

José Luis Santana Lugones

Profesor Titular, Instructor FIVB nivel II

Orilia Rodríguez Sánchez.

Profesora Asistente del ISCF "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara, SUM de Sagua la Grande

Resumen

El trabajo se inscribe como el resultado de un ambicioso proyecto de investigación dirigido a la fundamentación teórica de la contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del deporte de alto rendimiento en nuestro país, como primer paso y como resultado práctico el diseño y aplicación de un sistema para la formación ambiental de estos profesionales. El proceso de globalización en el campo del Deporte ha introducido importantes cambios en el manejo de las cargas de entrenamiento del deportista de este nivel, cuya calidad de vida se ve cada día más comprometida si no se toman medidas urgentes. Esta es la idea principal que posibilita un enfoque novedoso sobre los elementos que integran el medio ambiente del atleta que evade cualquier concepción reduccionista sobre el término, lo que constituye su principal aporte teórico. El autor realiza una singular determinación de necesidades educativas a la vez que interviene mediante un estudio de caso en uno de los municipios de la provincia de Villa Clara, Cuba. La combinación de acciones formales, no formales e informales durante el estudio valida su posterior integración en un sistema cuyo eje integrador es el curso denominado *Deporte y Medio Ambiente*, que se ofrece a entrenadores del eslabón de base del deporte en la provincia y a otros participantes extranjeros que han solicitado el servicio de nuestra Facultad de Cultura Física.

Introducción

Los problemas de los recursos, la energía, la alimentación y la protección del medio circundante, generados de las relaciones del hombre con la naturaleza y

agudizados por el avance de la revolución científico-técnica contemporánea; constituyen algunos de los problemas globales más acuciantes, en ello está implicado todo el planeta y para cuya solución necesita de los esfuerzos mancomunados de toda la humanidad.

El título que encabeza este trabajo es fiel exponente de los pasos que se han dado desde hace varios años por nuestra Facultad de Cultura Física de Villa Clara para promover la formación ambiental de los profesionales vinculados al deporte de alto rendimiento en nuestro país, que promueva sobre todas las cosas, el cuidado de la calidad de vida de los atletas y que ya se ensaya en los de nuestro deporte a partir de su introducción en el Programa de Preparación del Deportista de Voleibol desde el año 2001.

¿Por qué formación ambiental? Determinamos primeramente que la dimensión ambiental en la Cultura Física se proyecta hacia la sostenibilidad de esta actividad, vista en tres dimensiones: la formación de valores ambientales en el practicante, el carácter humanista de la cultura física y el riesgo para el deportista que provoca el deporte de alto rendimiento, por trabajar casi siempre en los límites de las posibilidades del atleta.

La calidad de vida del hombre está íntimamente relacionada con cada una de las esferas de actuación en las que se mueve el profesional de la Cultura Física en Cuba, léase: educación física en todos los niveles del Sistema Nacional de Educación, la recreación física, la rehabilitación física y el deporte de alto rendimiento; es en este último precisamente en el que este elemento tan importante se ponen en tensión, por cuanto para producir la necesaria respuesta bioadaptativa del organismo del atleta, es necesario “agredir” al mismo con la carga de entrenamiento, lo cual produce la elevación de su capacidad de trabajo, cuyas consecuencias son las altas marcas deportivas, los altos rendimientos en términos generales. A tenor de lo anterior y dándonos cuenta que había un marcado reduccionismo en la concepción de medio ambiente, al no considerar al hombre como parte integrante del sistema complejo sociedad- naturaleza, se hizo el primer aporte teórico al añadir a los restantes componentes del medio ambiente del atleta, intérpretese: el entorno natural, el entorno construido, el entorno

cultural y las condiciones socio – económicas, un nuevo elemento: *la carga de entrenamiento*.

A partir de la concepción teórica anterior, el presente trabajo pretende describir, a la luz de la Epistemología, como ciencia que estudia la Teoría del Conocimiento, la lógica científica que se siguió para primeramente crear lo que en sus inicios definimos como un constructo, al que denominamos *Preparación Deportiva Sostenible* y más tarde sus fundamentos teóricos, ideológicos y jurídicos, así como su aplicación en un sistema para la formación ambiental de los profesionales del eslabón de base de alto rendimiento en nuestro país, que ya lleva lustros de desarrollo.

Desarrollo

Es precisamente en esta arista en la que un grupo de profesionales vinculados al alto rendimiento en la provincia de Villa Clara se reunieron en 1996, apercibidos de la necesidad de aplicar el importante concepto de *desarrollo sostenible* a la preparación deportiva, pues de no acceder a un modelo de desarrollo que humanizara la preparación deportiva de alto rendimiento, se conduciría indefectiblemente al deterioro de la calidad de vida del atleta y a la tergiversación de la esencia humanista del deporte. Así nació el concepto de Preparación Deportiva Sostenible, que se traduce como el *“Proceso pedagógico multifactorial e integrador cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana.”* O sea, que no es solamente el cuidado del atleta en pleno período de esplendor, sino que tiende a garantizar su bienestar en el ocaso de su vida deportiva. Sobre este concepto se han determinado los factores en que se desdobra; estos son: pedagógicos (métodos y medios, rendimiento competitivo, controles de entrenamiento, comunicación, calendario competitivo y personalización del entrenamiento), morfológica y funcional (comportamiento aparato cardiovascular, maduración del niño, pruebas médicas y funcionales y nutrición), psicológica (estrés de la actividad deportiva, clima psicológico, autorregulación, barrera psicológica y tensión psíquica), sociológica

(relación deportista – medio ambiente, calidad de vida, presupuesto de tiempo y evaluación del entrenador), axiológicos (potencialidad educativa del deporte, modelo estético y educación en valores) y materiales y ambientales (vestuario, calzado, higiene y calidad de las instalaciones). También se propone un principio rector, que contiene la contradicción desarrollo deportivo – calidad de vida y que integrado a cualquiera de los sistemas de principio del entrenamiento deportivo vigentes, a los que lógicamente les falta la intencionalidad, les imprima el adecuado rumbo que conduzca a la preparación deportiva de alto rendimiento hacia su sostenibilidad. Este se enuncia así: *el mejoramiento de la calidad de vida del hombre como condición esencial para una preparación deportiva sostenible*. Cuenta en su contenido con cuatro reglas, elaboradas por los autores, que posibilitan el cumplimiento del principio rector.

La fundamentación ideológica de la propuesta de este modelo pedagógico la encontramos en el ideario de nuestro José Martí; este en sus escritos sobre el deporte no solo hace la apología de su necesidad para luchar contra las contradicciones del medio ambiente en las ciudades, tal como se interpreta de sus palabras: *En estos tiempos de ansiedad de espíritu, urge fortalecer el cuerpo que ha de mantenerlo. En las ciudades, sobre todo, donde el aire es pesado y miasmático; el trabajo, excesivo; el placer violento; y las causas de fatiga grandes, se necesita asegurar a los órganos del cuerpo, que todas esas causas empobrecen y lastiman, habitación holgada en un sistema muscular bien desenvuelto* (“El Gimnasio en Casa”, *La América*, Nueva York, 1883.). También aboga por la necesidad de una preparación multilateral cuando dice en el propio artículo: *... nivelar el ejercicio de todas las facultades para que no ponga en riesgo la vida el ejercicio excesivo de una sola* (ibidem). Sobre el profesionalismo en el deporte precisa su posición expresada así: *Porque no es esta porfía de los andadores como aquel estadio griego, donde a ligero paso y dando alegres voces justaban en las fiestas por ganar una rama de laurel los bellos jóvenes de Delfos; sino fatigosa contienda de avarientos que dan sus espantables angustias como cebo a un público enfermizo, que a manos llenas vacía a las puertas del circo con*

los dineros de entrada que han de distribuirse después los gananciosos. (O. C., t. X, p. 49-51).

Hemos querido primeramente aclarar cuál es nuestro enfoque alrededor del alcance del medio ambiente del atleta de alto rendimiento, para ilustrar adecuadamente a los lectores del porqué, cuando decimos que las afectaciones a la sostenibilidad del deporte se deben a la falta de una adecuada formación ambiental de los entrenadores e incluimos elementos de la preparación deportiva de alto rendimiento, como son la carga de entrenamiento, métodos, medios, procedimientos y otros.

Precisamente, para solventar esta dificultad concebimos el proyecto de investigación titulado *Sistema para la formación ambiental de los profesionales del deporte de alto rendimiento*, cuyo primer resultado fue la determinación de necesidades educativas de los entrenadores del eslabón de base del deporte de alto rendimiento del que emergió como proyecto educativo el curso denominado *“Deporte y Medio Ambiente”*, que ya va por su décima edición. Para la selección de los contenidos a tratar en el curso, realizamos una singular determinación de necesidades en la provincia de Villa Clara, seleccionando a Sagua la Grande como municipio objeto de investigación y a la par que iban apareciendo las necesidades, realizábamos una acción interventora para ir resolviendo los problemas en la medida en que afloraban en medio de un proceso de investigación–acción participativa. Se realizaron talleres, conferencias, clases metodológicas, aprovechando los espacios que brindaban un combinado deportivo, el museo histórico de la localidad, el área protegida “Los Mogotes” y el Museo de la Música “Enrique González Manticí”. En todos los casos se trataban temas propios de la preparación deportiva sostenible y al final se aprovechaban todas las potencialidades educativas del entorno para demostrarle a los entrenadores cuántas cosas se pueden lograr movilizandolos valores que atesora el medio ambiente del hombre. Paralelamente se utilizaron medios de educación informal como el aprovechamiento de algunos programas de la emisora “CMES, Radio Sagua” y la entrega de volantes como memoria gráfica de las actividades. Al inicio y al final de la investigación se aplicaron sendas encuestas debidamente

estandarizadas cuyo procesamiento estadístico (Prueba de Mac. Nemar para muestras relacionadas. Ver Anexo No. 1), arrojó diferencias significativas a favor de los cambios realizados en la preparación metodológica, lo que corroboró la eficacia de la gestión pedagógica.

Como resultado de la experiencia anterior se diseñó un curso denominado "*Deporte y Medio Ambiente*" que tiene una concepción curricular flexible, pues en las primeras actividades, utilizando técnicas participativas como la llamada "*árbol semántico*", se determinan aquellos núcleos teóricos que se deben incorporar, así como el nivel de profundidad requerido; queda constancia también de las necesidades individuales para que puedan ser tratadas particularmente. Dicho curso se ofreció por primera vez en Santa Clara, capital de la provincia de Villa Clara, Cuba a un grupo de entrenadores del eslabón de base del deporte, exactamente 18, aprovechando las potencialidades que ofrecía en Museo Provincial "Abel Santamaría", el área protegida "Cubanacán", el Jardín Botánico de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas, la "Loma del Capiro" y otros lugares de interés histórico, medioambiental y cultural de la ciudad. Al final del mismo, los alumnos presentaron trabajos de curso que fueron discutidos en un taller final. Tanto por el contenido de los mismos, como por las reflexiones de los alumnos se pudo constatar la aprehensión de los temas más candentes sobre el medio ambiente y sus implicaciones en la preparación deportiva de alto rendimiento. Más adelante, tuvimos la oportunidad de "compactar" el curso en un taller de 12 horas que se ofreció a colombianos que visitaron nuestra Facultad y que fue altamente apreciado por ellos. Actualmente este curso se ofrece anualmente en la Facultad de Cultura Física de Villa Clara como parte del Diplomado de Alto Rendimiento.

Con los resultados del curso, se integró este a un *Sistema para la Formación Ambiental de los Profesionales del Eslabón de Base del Deporte de Alto Rendimiento*, (Ver Anexo 2), que se aplica hace varios años en la provincia de Villa Clara. Está dirigido tanto a los profesionales que se graduaron antes de la introducción de la dimensión ambiental al Plan de Estudio "C" de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, como a los que lo hicieron posteriormente; para los

primeros actúa como complementación y a los segundos como actualización de los conocimientos en materia de contextualización de la dimensión ambiental en nuestra esfera. El sistema integra desde el curso, como acción formal, a las restantes acciones no formales e informales, categorías que están descritas en la *Estrategia Nacional de Educación Ambiental* (CITMA: 1997) y lleva ya más de diez años que forma parte del Diplomado del Deporte de Alto Rendimiento y el Diplomado para el Eslabón de Base del Deporte, que se ofrece anualmente por la Facultad de Cultura Física Villa Clara y que es dirigido por el autor del presente trabajo.

Conclusiones

No hay dudas que el curso denominado “Hacia un Voleibol Sostenible” complementa la necesidad de modelar la preparación deportiva de alto rendimiento con un enfoque humanista en el que el hombre ocupa el plano central y que mediante la misma se pueda garantizar el mejoramiento de la calidad de vida del atleta, incluso en un período tan difícil como es el del retiro. El esfuerzo está dirigido, en primera instancia, hacia el primer nivel de la reserva deportiva cubana, para prepararla a afrontar las situaciones tan traumáticas y deshumanizantes que proliferan en el nivel elite internacional.

Bibliografía

- CUBA. CITMA (2007): *Estrategia Ambiental Nacional*. La Habana: Editorial Academia. 92 p.
- CUBA. CITMA (1997): *Estrategia Nacional de Educación Ambiental*. La Habana, Centro de Información, Divulgación y Educación Ambiental (CIDEA). 36 p.
- CUBA. CITMA (1997): *Ley de Medio Ambiente (Proyecto)*. La Habana, CITMA. 45 p.
- CUBA. INDER (2002): *Estrategia Ambiental del INDER*. La Habana INDER. 9 p.

- Martí Pérez, José (1991): "El Gimnasio en casa", *La América*, New York, Marzo de 1883. *Obras Completas*, Tomo 8. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales. 389-392 p.
- Pascual Rodríguez, Rebeca (1998): *Enfoque sistémico para la formación ambiental de los profesionales de la cultura física a través de la Educación Avanzada*. Santa Clara: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona", CENESEDA.-- Tesis de Maestría.
- Santana Lugones, José Luis (2000): *Apuntes para una mesa redonda sobre Martí y el Deporte*. Santa Clara, ISCF "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara. 6 p.
- _____ (2003): *La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del deporte de alto rendimiento.--* Santa Clara, ISCF "Manuel Fajardo", Facultad de Villa Clara,.-- Tesis Doctoral.-- 113 pp.
- _____. (1999) *Curso de Deporte y medio ambiente: una alternativa para la formación ambiental de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento*. Santa Clara, Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona". Tesis de Maestría. 63 p.
- _____ (1998): *Integración de la dimensión ambiental al Plan de Estudio de la Licenciatura en Cultura Física*. Santa Clara, ISCF (VC). 9 h.
- Santana Lugones, José Luis y Orilia Rodríguez Sánchez (2008): *Fundamentos Teóricos de la Escuela Cubana de Voleibol*. (CD ROM), Santiago de Cuba, Facultad de Cultura Física.
- Santana Lugones, José Luis y Orilia Rodríguez Sánchez (2007): *Reflexiones acerca de un proyecto educativo para la formación ambiental de los entrenadores deportivos*. No. 114 Disponible en: <http://www.efdeportes.com> Consultado el 17 de mayo de 2009.

Anexo 1

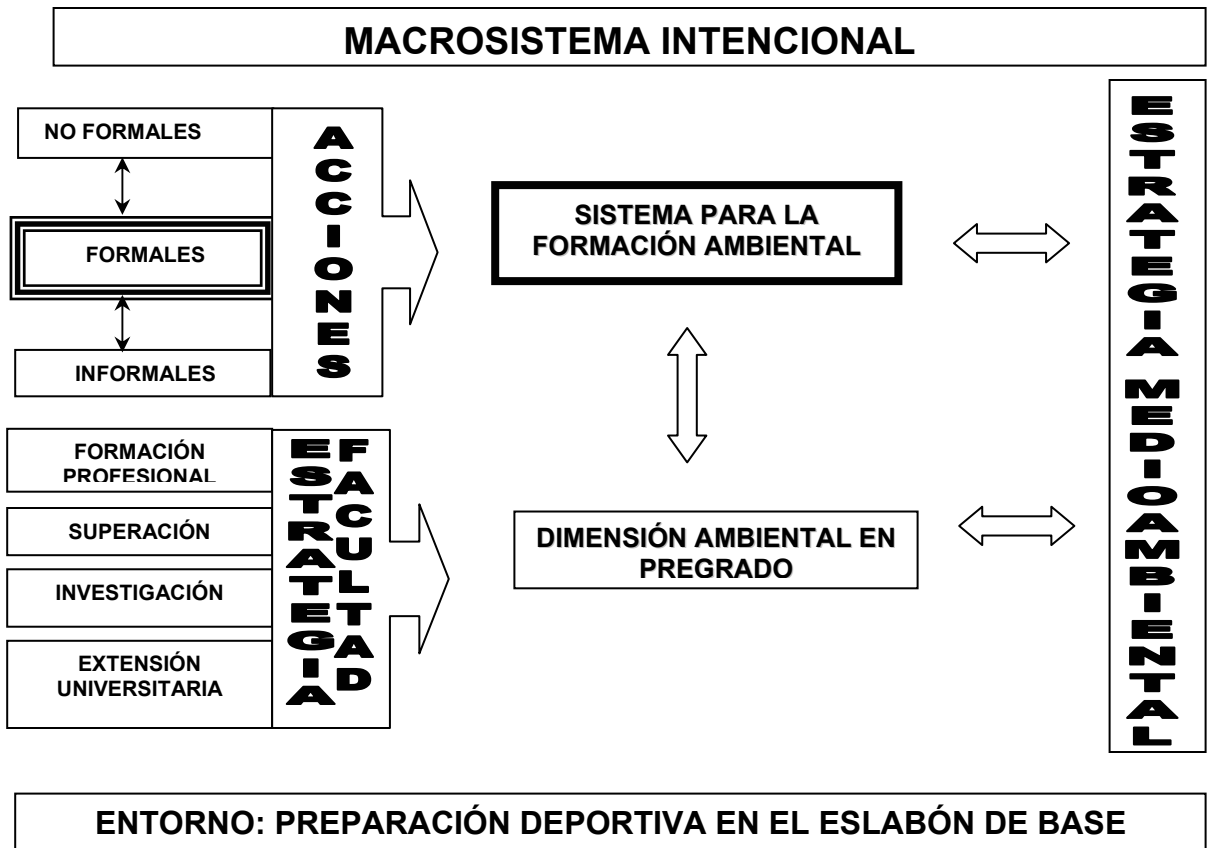
Tabla 1

Análisis del resultado de las pruebas (comparación antes y después de la intervención)

TEMAS	Valor Calculado	Valor Teórico ($\alpha=0,01$)	Valor Teórico ($\alpha=0,05$)	Diferencias
Preparación Deportiva Sostenible	13,06	7,879	5,024	SI
Problemas Globales y Locales	1,454	7,879	5,024	NO

Anexo 2

MACROSISTEMA DE ACCIONES PARA LA FORMACIÓN AMBIENTAL DE LOS PROFESIONALES DEL ESLABÓN DE BASE DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO



La integración estratégica de la dimensión ambiental en el sistema organizativo de actividad física y deportiva de base

Martha L. Armenteros Pimentel
Facultad de Cultura Física Camagüey

Rogelio Montero Delgado
Facultad de Cultura Física Camagüey

Anselmo González Burgos
Facultad de Cultura Física Camagüey

Resumen

La investigación está determinada por la necesidad de lograr la integración de la dimensión ambiental en el sistema organizativo de actividad física y deporte de base en Cuba como condición necesaria para poder lograr el desarrollo de la estrategia de medioambiente en el contexto deportivo, donde se muestran insuficiencias, expresadas en el campo de la gestión ambiental desde la organización por los actores participantes, es una investigación descriptiva de corte cualitativo. Los métodos teóricos empleados son: el sistémico estructural, la modelación y análisis de documentos, los empíricos: la encuesta, la observación y la entrevista, empírico de frecuencias y el cálculo porcentual. Su novedad e importancia radica en que toma como base conceptual la dimensión ambiental y la contextualiza en el sistema organizativo de actividad física y deportes de base, sus resultados forman parte de una tesis doctoral.

Introducción

Se han elaborado muchas concepciones alrededor del medio ambiente y la convivencia humana, las fricciones culturales manifiestan la necesidad inmediata de capacitar al hombre con relación al tema, es responsabilidad de las instituciones, los países, las organizaciones y las personas que asumen esta tarea el contribuir a salvar el mundo creando la conciencia de defensa del medio ambiente para las nuevas generaciones.

El INDER (Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación) ha asumido su estrategia medio ambiental dando respuesta al programa internacional organizado por la ONU desde 1975 y respaldado por nuestro país.

El desarrollo de las Actividades Deportivas por su naturaleza tienen un alto grado de relación con el medio ambiente general y específico, por ello es importante la identificación de los problemas medio ambientales y las tareas para su solución en aras de mitigar los que pueden ocasionar afectaciones en las actividades deportivas e instalaciones en el organismo.

La existencia de un sistema medioambiental para el sistema organizativo de actividad física y deportes de base ha facilitado el desarrollo de la gestión ambiental en el ámbito deportivo en función de mitigar los problemas ambientales. Sin embargo se hacen necesarios perfeccionar las tecnologías de dirección que posibiliten la integración de este sistema a los procesos generales de la organización deportiva.

El objetivo del trabajo es presentar las particularidades un modelo de integración estratégica que posibilite el desarrollo de la temática ambiental en el sistema organizativo de actividad física y deportiva de base en Camagüey Cuba.

La idea científica a defender enuncia que es necesario partir de un modelo de integración estratégica específico para poder enfrentar la integración de la dimensión ambiental en la estrategia trazada por la organización de actividad física y deportiva de base.

El aporte teórico del trabajo lo constituyen las particularidades del modelo para

evidente independientemente de las formas de dirección con las cuales se proyecte su perfeccionamiento (Montero, 1999, pág. 45).

Elementos teóricos generales de medioambiente, la gestión y la educación ambiental

Son variados los conceptos sobre medio en el material de la *Estrategia Nacional de Educación Ambiental, 1997*, se plantea :

Medio Ambiente: Sistema complejo y dinámico de interrelaciones ecológicas, socio-económicas y culturales, que evolucionará a través del proceso histórico de la sociedad. (1997)

También se plantea como todo aquello que rodea al hombre.

Objeto, fundamental físico hacia el cual se dirige la actividad humana, contenida en forma de relación social particular y cuya distinción, a diferencia de otras relaciones se manifiesta a través de un vínculo más inmediato con el medio físico. El mismo, además de contener el aspecto natural, posee un componente constituido y social. (Bello, 2001)

En este proceso se observan aspectos y factores que desempeñan un destacadísimo papel en el diagnóstico, ellos son:

Elementos que integran el sistema de gestión ambiental en el sector deportivo.

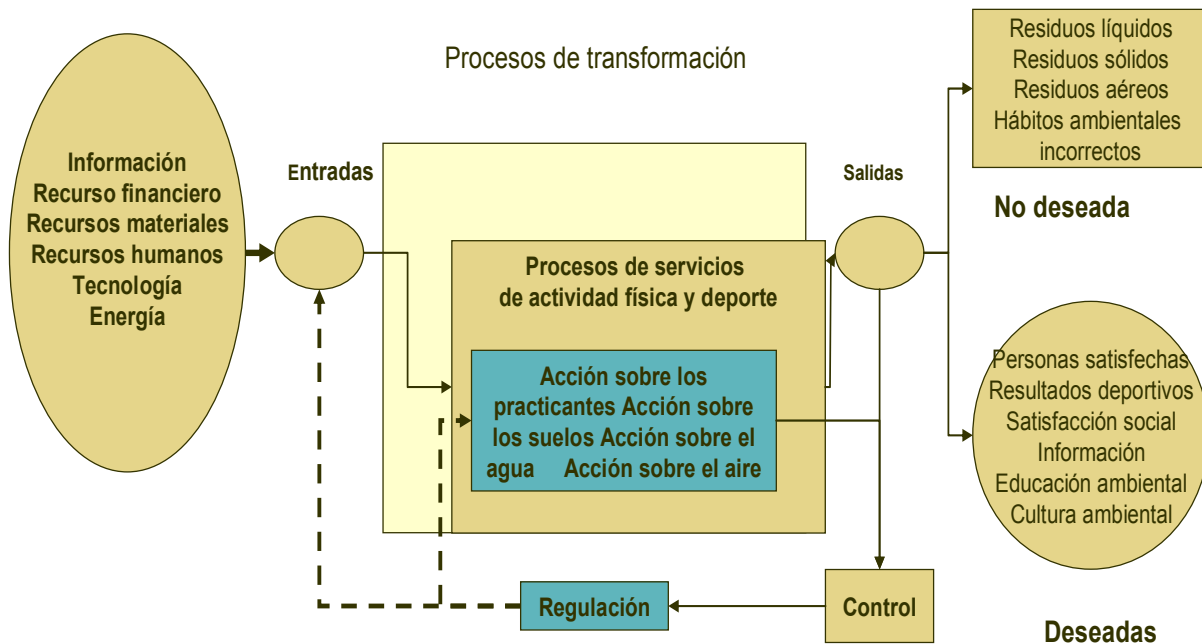
- Los practicantes y espectadores,
- las instalaciones,
- los ruidos,
- agua potable,
- iluminación,
- ventilación,
- microclima apropiado,
- servicio deportivo,
- uso y mantenimiento de instalaciones,
- impacto de las instalaciones sobre los practicantes y de los practicantes sobre las instalaciones deportivas,.
- planificación y la política ambiental de la organización.

Mostramos a continuación las particularidades de la dimensión ambiental

dentro el sistema organizativo y deportes de base.

SISTEMA MEDIOAMBIENTAL DENTRO DE LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA DE BASE

Particularidades de la dimensión ambientales el sistema organizativo de actividad física y deportes de base ..



Elaboración propia a partir de Bueno (1995)

Dentro de las mismas encontramos la información, los recursos humanos, financieros, tecnológicos y la energía, los que juegan un importante papel en la entrada, luego se manifiestan en el proceso de los servicios de actividad física y deportes, la acción de los practicantes sobre las instalaciones y el medio considerando dentro de las variables el uso del agua potable, el aire, el ruido, el ambiente global estable y seguro y un microclima apropiado así como la alimentación.

Todas las reflexiones al respecto arribaron a las salidas en dos momentos uno

el deseado y otro el no deseado; en el deseado se evidencia la satisfacción por la información sobre una cultura ambiental y se declara un conversatorio de se grandes figuras para abordar la necesidad de una cultura ambiental sostenida. La actividad física es un elemento que por su naturaleza está unida al medio ambiente; para lograr un correcto desempeño de los practicantes es necesario que se tengan en cuenta los factores básicos que se manifiestan en los diagnósticos de todas las áreas y que de una u otra manera también están presentes.

Para el área del deporte, este sistema es necesario, pues sin la existencia del mismo se dificulta el tratamiento de la dimensión ambiental en el ámbito deportivo de base .

Momentos importantes desarrollados en la implementación.

Determinación de un sistema de gestión ambiental en la esfera deportiva:

- Revisión inicial Identificación de leyes y reglamentos ambientales.
- El conocimiento de la Ley 81 y la *Estrategia Nacional de Medio Ambiente* y la del organismo.
- Definición de una política ambiental
- Diagnóstico de la situación medio ambiental hasta el eslabón de base.
- Definición de la estrategia de Medioambiente para el INDER en el municipio Camaguey.
- Programa de objetivos con metas ambientales
- Estructura para la implementación, capacitación y control.
- Comunicación
- Capacitación, conocimiento y competencia
- Verificación y acción correctiva
- Plan de mejoras
- Revisión de la gerencia de la estrategia.
- Análisis y retroalimentación.

Particularidades generales del modelo de integración estratégica para el

sistema organizativo de actividad física y deportiva de base para propiciar procesos de integración estratégica.

Los supuestos formulados por Betancourt, (2001), Ronda(2003), Doblefeuy col. (2004) coinciden en sus principales aportaciones relacionadas con brindar herramientas para la integración del proceso de dirección en los niveles tácticos y operativos. No obstante, sus puntos críticos están en que los mismos son modelos que se enmarcan dentro del proceso de la elaboración de las estrategias generales de la organización y no abordan las estrategias específicas.

A razonamiento de la autora, los modelos revisados anteriormente ponen en evidencia que el tratamiento a la integración estratégica ha sido enfocado principalmente desde la perspectiva de los procesos de dirección estratégica y planificación estratégica donde las variables de integración se centran en los ajustes generales del esquema estratégico que se construye y en su relación con la fase de implementación confiriéndole a esta última menor importancia a partir de que los procedimientos de realización están menos formalizados.

Por otra parte, se pone de manifiesto la inexistencia de modelos que desde el enfoque de las estrategias específicas desarrollen procesos de integración estratégica para lograr ajustes de enfoque estratégico, ajustes de acciones, ajustes de presupuesto y ajustes de control dentro de una dinámica que involucre a las áreas principales de actividad y las áreas funcionales a través de un proceso interactivo de participación que alcance los niveles estratégico, táctico y operativo.

Otro modelo considerado por la autora es el modelo conceptual de recreación y aventuras en el medio natural en Málaga, España, de López (1997), que toma como fuente a Hollenhorsr (1991), y contiene en sus aportes la frecuencia de participación, el nivel de riesgo social a partir de las actividades deportivas, También resulta positivo que se consideren los niveles de las prácticas deportivas y los riesgos que estas ocasionan a la naturaleza y el entorno para el posicionamiento de los consumidores. Sus limitaciones, a nuestro criterio están en que no expresa cómo la organización considera la integración de estas

demandas, dejando las mismas a las expectativas del consumidor con un enfoque comercial que resta valor ambiental al vínculo directo con la naturaleza. También valoramos el modelo cubano de integración de la dimensión ambiental para el eslabón de alto rendimiento de base (Lugones, 2003), en el se le da tratamiento a la dimensión ambiental desde las concepciones del alto rendimiento, pero sus aportaciones esenciales se expresan en que el mismo trata su relación con la formación del profesional y la superación pero no considera esta integración desde el sistema organizativo de actividad física y deportiva de base del INDER.

Como se puede apreciar, los conceptos centrales de los autores en los modelos de dirección y planificación estratégica están referidos esencialmente a la fase de formulación, lo que evidencia la ausencia de integración entre los niveles estratégico, táctico y operativo. Asimismo, se pone de manifiesto la ausencia de modelos que enfoquen la integración desde las estrategias específicas.

Los puntos de vista referidos a la dimensión medioambiental se centran en sistema de gestión y no abordan la integración en los niveles estratégico, táctico y operativo.

Toma en consideración también las aportaciones y limitaciones de los modelos empíricos y científicos estudiados que han servido para realizar la fundamentación de la propuesta para la integración de la estrategia de la dimensión ambiental en el sistema organizativo de actividad físico deportivo de base.

En este caso particular, el modelo consiste en un esquema teórico de un proceso complejo de la realidad del medio y la integración de la dimensión ambiental a partir de la estrategia de medio ambiente en el conjunto de los programas y niveles de relación del sistema organizativo de actividades físico-deportivas en el nivel de base.

El modelo de integración estratégica de la dimensión ambiental en la organización deportiva de base sigue la lógica de los modelos de planificación estratégica, tomando en consideración los planteamientos metodológicos de

Walliser (1977) y Chiavenato (1992) quedando conformado por los siguientes aspectos:

Estructura del modelo de integración estratégica.

Niveles	Componentes	Elementos	dinámica
	Variables	Indicadores	<ul style="list-style-type: none"> •Interacción entre niveles organizacionales: <ul style="list-style-type: none"> ▪Ápice estratégico. ▪Línea media. ▪Núcleo de operaciones. ▪en los procesos de tarea principal. •tareas de apoyo. •con actores externos (entradas y salidas)
Diseño	Dinámica	Interacción de niveles organizacionales de procesos de actores	
	Control	Sistema de control	
	Implantación	Ajuste de presupuesto de planes de acción estructura objetivos	
	Elaboración	Elaboración de estructura Elaboración de objetivos Ajuste de estrategias.	
Realidad	Diagnóstico	Análisis externo Análisis interno	

Walliser (1977) y Chiavenato (1992)

En el desarrollo del proceso del modelo interviene varias etapas.

En la primera etapa se desarrolla: La estructuración del sistema de elaboración de la estrategia medio ambiental, en ella se realiza la identificación de las políticas ambientales a través de las políticas generales de la organización.

En la segunda etapa se realiza: La elaboración de la estrategia a través de las siguientes fases.

1. Ajuste de enfoque estratégico.

Fase No.2. Diagnóstico (análisis estratégico interno y externo). En esta etapa ocurre un ajuste del diseño de la realidad.

Como resultado, se incorporó, a través del sistema medioambiental, un

conjunto de acciones prácticas.

1. El estudio de la Ley 81 y la estrategia de medio ambiente Nacional y del organismo , las internacionales como la agenda 21 del COI ,la sección 2 de la carta Olímpica y las normas ISO14001
2. Definición de la estrategia medio ambiental del INDER en la provincia.
3. Diagnóstico de la situación medio ambiental hasta las unidades organizativas de base.
4. Elaboración del Plan de acción medio ambiental.
5. Implementación, capacitación y control.

Se desarrollaron 14 talleres. Se diseñaron todas las estrategias ambientales de las unidades organizativas.

Se confeccionó un manual con juegos ecológicos, aplicado en las áreas de recreación para programas a jugar y comunidades rurales, se impartió programa de post grado a los cuadros sobre gestión ambiental Se elaboraron los planes de acción de las de actividades ambientales de forma segmentadas considerando el tipo de practicantes y los motivos de su participación una variable que se tomo en cuenta en la implementación del sistema dado el enfoque humanista de la practica deportiva.

Resultados generales

La estrategia particular queda definida a partir del ajuste estratégico, ajuste de las acciones ajuste de presupuesto, ajuste de políticas, y ajuste de control de manera invariable con la estrategia de la organización deportiva de base.

El estudio de este tema contribuyó a mejorar la calidad de vida de los recursos humanos, el incremento de los servicios en el mercado nacional como resultado despertó un gran número de investigadores en la temática y un movimiento de base más ajustado a las necesidades en el tratamiento de la temática ambiental y a la obtención de una cultura medio ambiental enfocada al tratamientos preventivos y profilácticos como el uso del agua antes, durante y después del entrenamiento, uso adecuado del horario y las capacidades instaladas, las campañas de higienes desarrolladas y la adecuación de este

proceso al de dirección por objetivos en fin de alcanzar una conciencia para garantizar una práctica deportiva segura para todos a través de las salidas de las políticas ambientales trazadas .

Conclusiones

1. Las particularidades del sistema medioambiental para el sistema organizativo de la organización deportiva de base se concreta en identificar los elementos de entrada en el sistema dar seguimiento al proceso de manera práctica y valorar la salida con un enfoque integral para el ámbito deportivo ajustado al contexto de las organizaciones deportivas de base como premisa para el desarrollo del tratamiento de la dimensión ambiental.
2. Para lograr la integración estratégica en el sistema organizativo de actividad física y deportes del nivel de base es necesario partir de un sistema medioambiental dentro del contexto deportivo.
3. La gestión ambiental en la esfera deportiva asume las variables de modelo de integración estratégica específica como un elemento dinámico y determinante en la integración de la dimensión ambiental .

Bibliografía

- 1- Alarcón de Quesada, Ricardo. "Ley 81 de Medio Ambiente". *Gaceta Oficial de la República de Cuba*. La Habana 11 de Julio de 1997.
- 2- Alonso, Gisela, "Medio Ambiente". *Mesa Redonda Informativa de la Televisión Cubana*. 27 de Febrero de 2001.
- 3- Alonso, Porro, Iramis Prado. "Economía y Medio Ambiente". *Bohemia* Junio de 2001, P. 27- 35.
- 4- Armenteros, Pimentel Martha. *Proyecto Comunitario ECODEVID*, Camagüey 1999.
- 5- Colectivo de Autores. *Elementos de Ecología*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnico. 1989, P. 93 – 118.
- 6- Colectivo de Autores. *INDER, Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica*. Ciudad de La Habana, 1998.
- 7- Colectivo de Autores. *INDER, Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica*. Camagüey, 1998.
- 8- Colectivo de Autores. *Gestión Tecnológica y Sociedad*. La Habana: Editorial Félix Varela.1999.
- 9- Colectivo de Autores. *Los Derechos Ambientales, una visión desde el sur*. Cali: Editorial FIPMA y CELA, agosto 1994. P. 13- 14.
- 10- *Enciclopedia Medio Ambiente y Salud*. Barcelona: Editorial Labor, 1970. P. 126- 138.
- 11- "El rendimiento físico en condiciones de polución ambiental en el deportista", en libro *Olimpismo y Medicina Deportiva*. Editorial Rafael Santoya, Madrid, 1996. P. 361- 368.
- 12- Lucera, CL.: *El reto de la Ecología*. México: Editorial Continental, 1976. P. 187- 206.
- 13- Lage Dávila, Carlos: *Conclusión de Reunión sobre Medio Ambiente*. La Habana: Imprenta del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros, Octubre del 2000.
- 14- Medio Ambiente. Ministerio del Comercio Interior. Resolución 393/96. La Habana, 1996. P. 1- 5.

- 15- Menguzzatu, Martina, Renal B. *La Dirección Estratégica de la Empresa, un enfoque innovador del Management*, 1995.
- 16- Montero Delgado, Rogelio. *Apuntes para el Sistema de Dirección de la Cultura Física*. Ciudad de La Habana: Instituto Superior de Cultura Física 1999.
- 17- Peláez, Orfilio. “¿Sólo un problema de experto?” *Granma*, 23 de Mayo 2002. P. 8.
- 18- *Propuesta de estrategia Ambiental del INDER*. Ciudad de La Habana 1998.
- 19- *Universidad para todos*. “Introducción al conocimiento del Medio Ambiente”, TVC. Marzo 3 de 2002.
- 20- Yassi, Annalee; Kjellstom, Ford; de Kok, Theo; Guidotti, Teco. *Salud Ambiental Básica*. Madrid, 1999.

La formación ambiental del profesional de la Educación Física y el Deporte desde las Ciencias Biológicas

Julio Nodarse Autié*

Metodólogo de la DDP, juliona@eiefd.co.cu

Leticia Centelles Badell

Jefa de Disciplina de C. Bilógicas, leticiacb@eiefd.co.cu

Resumen

La educación, como elemento priorizado de nuestro proyecto de desarrollo económico y social, ha estado dirigida a toda la población sin distinción de razas, religión, sexo y edad.

La Educación Ambiental tiene como objetivo, fortalecer la capacidad institucional orientada a perfeccionar su quehacer en la formación integral de sus educandos con mayor desempeño profesional para establecer sus relaciones con el medio ambiente.

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte desde su creación fue concebida como un centro universitario de promoción de salud y conservación del medio ambiente.

Actualmente el trabajo sobre Educación Ambiental en la EIEFD se desarrolla, en la enseñanza de pregrado siguiendo las vías formales “actividades docentes” y utilizando las vías no formales “actividades extradocentes, extraescolares y de extensión universitaria”.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, todas las disciplinas académicas que conforman el currículo establecen la interrelación con el medio ambiente.

La preparación de los estudiantes debe hacerse mediante la incorporación de la dimensión ambiental desde lo curricular en función de lograr una mayor efectividad en la preparación del futuro egresado de la EIEFD.

Para aplicar la dimensión ambiental en la EIEFD, se elaboró la estrategia de Formación Ambiental que tiene las acciones a realizar.

Objetivo general

Lograr la formación ambiental del egresado para que aplique la promoción de salud y conservación del medio ambiente en el contexto docente, investigativo

y en la gestión administrativa como profesional de la Educación Física y Deportes en sus países de orígenes.

Introducción

La educación, como elemento priorizado de nuestro proyecto de desarrollo económico y social, ha estado dirigida a toda la población sin distinción de razas, religión, sexo y edad.

La Educación Ambiental tiene como objetivo, fortalecer la capacidad institucional orientada a perfeccionar su quehacer en la formación integral de sus educandos con mayor desempeño profesional para establecer sus relaciones con el medio ambiente.

Después de celebrarse, en 1979, el Primer Seminario Nacional de Educación Ambiental, se analizaron las acciones dirigidas a sensibilizar a los niños y jóvenes con la naturaleza y el medio ambiente.

En los años ochenta se inició la incorporación de elementos de conocimientos sobre protección de la naturaleza en los programas de la Educación General. Se realizaron acciones de Educación Ambiental a través de actividades docentes, extradocentes y extraescolares.

Los centros de Educación Superior han venido introduciendo la dimensión ambiental en algunas carreras, a nivel de pregrado, en aquellas que están relacionadas con las Ciencias Naturales y de especialización tecnológica.

Las bases legales que sustentan el trabajo de Educación Ambiental están en el artículo 27 de la Constitución de la República, que plantea: "El Estado protege el medio ambiente y los recursos naturales del país. Reconoce su estrecha vinculación con el desarrollo económico y social sostenible para hacer más racional la vida humana, y asegurar la supervivencia, el bienestar y la seguridad de las generaciones presentes y futuras. Corresponde a los órganos competentes aplicar esa política. Es deber de los ciudadanos contribuir a la protección del agua, la atmósfera, la conservación del suelo, la flora, la fauna y todo el rico potencial de la naturaleza."

En el Capítulo VII, "Educación Ambiental", artículo 50 de la Ley 81 (Ley del Medio Ambiente) se plantea: "El Ministerio de Educación Superior garantizará la introducción de la dimensión ambiental, a partir del modelo de profesional y los planes de estudio de pre y post grado y de extensión y de actividades

docentes y extradocentes, dirigidas a la formación y el perfeccionamiento de los profesionales de todas las ramas."

Al fundamentar la relación deporte y medio ambiente, debemos destacar que, en 1992, cuando los Juegos Olímpicos de Barcelona, el COI responde al llamado de La Cumbre de Río de Janeiro para que todas las delegaciones de los CON firmasen ".El Pacto de La Tierra."

Con el objetivo de satisfacer los objetivos generales de La Agenda 21, el Movimiento Olímpico ha procurado un programa de acción diseñado con tres objetivos para preparar el camino para mejorar las condiciones socio-económicas, preservar el medio ambiente y los recursos naturales, y lograr un desempeño más significativo de sus miembros en el desarrollo del deporte sostenible. El COI ha considerado al medio ambiente como el tercer pilar del Olimpismo, conjuntamente con el deporte y la cultura, como resultado, ha desarrollado una defensa proactiva del medio ambiente que ha encontrado su expresión en "El Pacto de la Tierra".

En 1994 durante Los Juegos Olímpicos de Invierno en Noruega, el presidente del COI firma un acuerdo con El Programa de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente. (PNUMA) para participar en proyectos que relacionen el deporte con el medio ambiente.

En 1996, al celebrarse La Olimpiada de Atlanta se incorpora a La Carta Olímpica la norma # 2, referida a la celebración de lo juegos olímpicos, teniendo como premisa el tratamiento responsable del Medio Ambiente. Este aspecto ha estado presente en las olimpiadas de Sydney (2000) y en Atenas (2004).

En Cuba, el INDER y el CITMA, para el bienio 1998/2000, firmaron un acuerdo de colaboración en el cual se señala. "Identificar y determinar las tareas que mitiguen y den solución a los problemas ambientales que puedan asociarse a las instalaciones y actividades deportivas."

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte desde su creación fue concebida como un centro universitario de promoción de salud y conservación del medio ambiente.

Actualmente el trabajo sobre Educación Ambiental en la EIEFD se desarrolla, en la enseñanza de pregrado siguiendo las vías formales "actividades

docentes” y utilizando las vías no formales “actividades extradocentes, extraescolares y de extensión universitaria”.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje todas las disciplinas académicas que conforman el currículo, establecen la interrelación con el medio ambiente.

Está diseñada la asignatura Medio Ambiente y Deporte como asignatura facultativa, para alumnos de cuarto años.

La EIEFD tiene creada la cátedra de Medio Ambiente y vinculado con esta cátedra funciona el grupo GEUMA, desarrollando actividades educativas y recreativas relacionadas con el medio ambiente con carácter extradocente y extraescolar.

Problema

1. ¿Cómo instrumentar la formación ambiental del profesional de la Educación Física y el Deporte desde las Ciencias Biológicas. en la EIEFD?
2. ¿Por qué una formación ambiental para el profesional de la Educación Física y el Deporte?

La Educación Ambiental debe estar orientada hacia la formación de los individuos y de los colectivos para la participación en los procesos de gestión ambiental, con el interés de tomar decisiones para resolver los problemas de su entorno.

Hay necesidad de conocer la realidad en la que se desenvuelve el estudiante, porque la Educación Ambiental no solo esta relacionada con el medio natural en que se desenvuelve el individuo, sino con el medio social y cultural en que se educa el individuo, según el grupo social al cual pertenece.

La Educación Ambiental contribuye a la educación integral de los individuos, por lo que forma parte del sistema educativo permanente que busca el desarrollo de una actitud responsable del hombre ante el medio ambiente.

Para instrumentar la formación ambiental se deben tomar en consideración los siguientes requisitos.

- El conocimiento de la realidad ambiental de la EIEFD, diagnosticando sus problemas.
- El desarrollo de una conciencia ambiental que se traduzca en formas de actuación social.

- La Educación ambiental debe basarse en el trabajo con los problemas ambientales y educativos concretos, desde lo local a lo global, para pensar globalmente y actuar localmente.
- El tratamiento de los problemas ambientales deben ser teniendo en cuenta la situación socio ambiental del país, la provincia y el municipio donde está la escuela.
- Dar a la Educación Ambiental un enfoque multidisciplinario e interdisciplinario como concepción metodológica integradora.

El reto que tiene la EIEFD es la incorporación de la dimensión ambiental mediante la vía interdisciplinaria que sume a los profesores, cuadros de dirección y a todos sus recursos laborales bajo una concepción integradora que logre formar una cultura ambiental en nuestro centro como está declarado en la misión de la escuela, para resolver sus necesidades básicas relacionado con:

- Insuficiente preparación de los cuadros, profesores y los trabajadores de servicio, para incorporar la dimensión ambiental en la docencia, la investigación y la gestión administrativa para lograr la formación de un Licenciado en Educación Física y Deportes capaz de desarrollar el deporte sostenible en sus países de orígenes.
- Insuficiente enfoque interdisciplinario en el trabajo metodológico, que limita la introducción de la dimensión en el proceso docente educativo para lograr la formación integral de nuestros estudiantes.

La formación ambiental debe formar parte a la formación integral siguiendo las siguientes direcciones.

1_Dirección organizativa

La creación del grupo interdisciplinario de formación ambiental en la disciplina que estará integrada por la jefa de disciplina y de asignaturas, que utilizando las vías metodológicas, planifique y desarrolle las acciones que permita a cada asignatura establecer su relación con la formación ambiental del futuro egresado de la EIEFD.

2_Dirección Metodológica

La Planificación del trabajo de educación ambiental debe estar dirigida a la formación y actuación profesional.

2.1-La formación ambiental tiene el objetivo de garantizar la preparación de los profesores para encaminar a los estudiantes desde lo personal a lo profesional para que tengan conocimiento y una conducta responsable en el desarrollo del deporte sostenible. Para ello es necesario garantizar la capacitación del personal docente de la disciplina.

2.2- La actuación profesional garantizará acciones positivas a favor del medio ambiente en su labor docente-educativa que permita la solución de problemas en la escuela y la comunidad. La actuación profesional se desarrollara mediante la clase, conferencias, revisión de materiales científicos, videos debates en reuniones educativas, para es necesario precisar los objetivos de la Educación Ambiental para cada año de la carrera en el trabajo de la disciplina académica y las asignaturas según el plan de estudio D.

2.3_Incorporación de la dimensión ambiental al trabajo metodológico, se realizará planificadamente, de forma concreta, coherentemente y organizada según lo requiera cada asignatura académica, teniendo en cuenta el objetivo de cada año, el grupo multidisciplinario de la disciplina será los encargados de incorporar la dimensión ambiental al trabajo metodológico.

2.4_La preparación de los estudiantes debe hacerse mediante la incorporación de de la dimensión ambiental desde lo curricular en función de lograr una mayor efectividad en la preparación del futuro egresado de la EIEFD.

La preparación del egresado debe realizarse teniendo en cuenta tres niveles cognoscitivos relacionados con el plan de estudio.

Nivel informativo – formativo (primer año).

Para este nivel tiene gran peso el componente académico, requiere la adquisición de conocimientos medioambiental mediante el currículo y la toma de decisiones y actitudes hacia el medio ambiente y el deporte sostenible.

Nivel ejecutivo_ evaluativo (segundo a quinto año).

Para este nivel se debe lograr mayor desarrollo de conocimientos y habilidades en materia de educación ambiental, que debe poner en práctica en su aula, residencia, comunidad y su práctica laboral investigativa y preprofesional.

Debe egresar con plenos conocimientos sobre la función de la Educación Ambiental como parte de la formación integral de los individuos.

Nivel aplicativo comunitario (primero a quinto año).

Para este nivel se debe lograr que el estudiante ponga de manifiesto en sus actividades vinculada a la escuela y a la comunidad todos los conocimientos y habilidades adquiridos. Este nivel debe manifestarse en los tres componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo académico, lo laboral y lo investigativo.

Los profesores deben lograr que los alumnos desarrollen acciones concretas en la escuela y su comunidad, concebidas por las disciplinas académicas y por extensión universitaria.

2.5_Incorporar los contenidos de salud. Esta dirección orienta preparar a los estudiantes aportándoles los conocimientos, habilidades y valores en relación con el contenido de su futura profesión, su importancia para la salud y su relación con el medio ambiente.

En la dirección metodológica estarán presentes los tres componentes del plan de estudio.

3_Dirección Evaluativo.

3.1_Control sistemático de la introducción de la dimensión ambiental en la actividad docente, investigativa y de gestión administrativa.

Esta dirección tiene la función de evaluar y controlar las acciones realizadas, comprobar la preparación teórica y práctica que han alcanzado los educando en los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje.

El componente académico. Preparación en el marco conceptual desde las asignaturas de la disciplinas. (Conceptos, principios, leyes que permiten lograr una formación ambiental como parte de la formación integral).

El componente laboral. Se tendrá en cuenta si el futuro egresado aplica en su práctica laboral investigativa o práctica preprofesional la dimensión ambiental en su actividad docente como uno de los pilares del olimpismo y que forma parte de la formación integral de los egresados.

Incluir acciones en la preparación de la práctica laboral investigativa o práctica preprofesional que les permita a los estudiantes contribuir con la educación ambiental.

El componente investigativo. Por esta vía se potencia al futuro egresado a realizar el diagnóstico ambiental de la escuela o área deportiva donde desarrolla su actividad de práctica laboral investigativa o práctica preprofesional que le permita desarrollar trabajos curriculares de curso y trabajos de diploma vinculando la influencia del medio ambiente en la Educación Física y el Deporte, con vista a lograr la sustentabilidad de las actividades deportivas.

Definiciones básicas

Dimensión Ambiental. Enfoque que en un proceso educativo, de investigación o de gestión se expresa por el carácter sistémico ambiental de un conjunto de elementos con una orientación ambiental determinada. Diccionario de términos medio ambientales.

La Educación Ambiental es un proceso permanente que propicia a los individuos y a la colectividad los conocimientos, los valores, la experiencia y la voluntad que los capacita para actuar de forma individual y colectiva en la solución de los problemas no solo actuales, sino también futuro del medio ambiente. Estrategia Nacional de Educación Ambiental 1996.

Formación ambiental. Capacitación de profesionales para abarcar la problemática ambiental de acuerdo a su perfil profesional. Diccionario de términos medio ambientales.

Formación ambiental, es parte de la formación integral y tiene el objetivo garantizar la preparación de los cuadros, profesores y todo el personal del centro para encaminar a los estudiantes desde lo personal a lo profesional para que tengan conocimiento y una conducta responsable en el desarrollo del deporte sostenible.

Estrategia de formación Ambiental. Constituye un sistema de acciones de dirección (decisiones de alto mando) para alcanzar un objetivo a largo alcance que es expresión de la política cubana en materia de medio ambiente, en la estrategia se plasman las proyecciones y directrices principales de trabajo a realizar. Diccionario de términos medio ambientales.

Desarrollo sostenible. Es un proceso de mejoramiento equitativo de la calidad de vida de las personas mediante el cual se aspira el crecimiento económico y social en una relación armónica con la protección del medio

ambiente. De modo tal que satisfaga las necesidades de las generaciones actuales y futuras. Diccionario de términos medio ambientales.

El **deporte sostenible** es la forma superior de integración de los espacios naturales al mejoramiento de la calidad de vida integrada a modelos económicos de desarrollo sostenible. Rebollo Rico Socorro. (2002), Andalucía, España

Para aplicar la dimensión ambiental en la EIEFD, se elaboró la estrategia de Formación Ambiental que tiene las acciones a realizar, las asignaturas que forman la disciplina desde lo curricular contribuyen a la educación ambiental

Morfología Funcional Deportiva. Brinda especial atención al desarrollo de la locomoción en función de los conocimientos anatómicos y el movimiento del hombre en su medio, brinda los instrumentos para el futuro desempeño profesional de los estudiantes.

Bioquímica del Ejercicio. Interpretación de las transformaciones y procesos bioquímicos que caracterizan al abastecimiento energético para el trabajo muscular, además de proporcionar los conocimientos y fundamentos básicos a nivel molecular de los cambios que fundamentan la adaptación biológica que experimenta el organismo del sujeto sometido a un régimen de actividad física sistemática en el medio donde se desarrolla.

Fisiología de la Actividad Física. Integra los conocimientos y habilidades que la disciplina debe formar para interpretar los cambios morfobiológicos funcionales como una respuesta única de la adaptación biológica dirigida del organismo que conduce a la mejoría de la salud, al incremento de la capacidad de trabajo físico y a la elevación de las posibilidades funcionales.

Biomecánica. Contribuye al conocimiento del trabajo mecánico que realizan los animales mediante la dinámica y estática del cuerpo, aportando además los fundamentos biomecánicos del ejercicio físico en diferentes medios.

Conclusiones

- En el PDE de hoy como una propuesta de educación viable para lograr la formación integral del educando es necesario la formación ambiental.
- La preparación de los estudiantes debe hacerse desde lo curricular, por la vía interdisciplinaria, donde la disciplina Ciencias Biológicas juega una función rectora.

Bibliografía.

1. *Programa Universidad para todos*. "Introducción al conocimiento del medio Ambiente".
2. Castro Díaz-Balar, Fidel (2004): *Ciencia, Tecnología y sociedad*. Ed. Ciencia y Técnica. La Habana.
3. Ayes, G, N. (2003): *Medio Ambiente Impacto y Desarrollo*. Ed. Ciencia y Técnica. La Habana.
4. *Diccionario de Términos Ambientales* (2000) Ed Centro Félix Varela. La Habana.
5. Mc pherson Sayu, Margarita y colectivo de autores (2004): *La Educación Ambiental en la Formación Docente*. Ed Pueblo y Educación. La Habana
6. Rebollo Rico Socorro (2002): *Curso sobre Deporte, Turismo y Medio Ambiente*. Ed. Instituto de Deporte de Andalucía.
7. *Constitución de la República de Cuba*.
8. *Estrategia Nacional de Educación Ambiental*. CITMA- MINED. 1997.

Estrategia de Educación Ambiental a través de la labor del equipo Cuba, GSA.

Fernando Emilio Valladares Fuente

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza"

Calle Capitán San Luis s/n. Pinar del Río, Cuba.

fernandoe@fcf.vega.inf.cu

Lourdes González Núñez

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza"

Calle Capitán San Luis s/n. Pinar del Río, Cuba.

fernandoe@fcf.vega.inf.cu

Resumen

Este trabajo consiste en la presentación de una estrategia para desarrollar la Educación Ambiental en la provincia de Pinar del Río establecido por la Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza", para los estudiantes, docentes y miembros de la comunidad en que se encuentra enclavada la misma. Su objetivo es elaborar una propuesta educativa e instructiva que permita el desarrollo sostenible de la actividad física y deportiva, así como la formación de firmes convicciones medioambientales que se manifiesten en la forma de actuación de estudiantes y profesionales de esta rama. Para lograr este objetivo, el equipo de trabajo parte de un diagnóstico donde se determinaron las principales debilidades de la dimensión ambiental en los estudiantes y trabajadores de la institución a partir del trabajo de un círculo de interés de medio ambiente y deportes. Esta estrategia no se queda en los marcos del proceso pedagógico sino que sale de los muros de la Universidad irradiando hacia la comunidad para lograr su transformación, convirtiéndose nuestros profesores y los futuros egresados en gestores de la actividad educativa en la misma, labor que desarrollarán en los centros hacia donde dirigirán su futura labor como profesionales. Esta propuesta responde no sólo al programa de Educación Ambiental en la rama del deporte sino forma parte del proyecto medioambiental internacional GSA (Global Sports Alliance) que su sede central radica en Tokio, Japón. La labor del equipo Cuba GSA ha obtenido resultados muy satisfactorios, ejemplo de ello es la obtención del premio por ser uno de los tres mejores equipos locales GSA.

Introducción

La Conferencia Internacional sobre Ambiente y Sociedad: Educación y Conciencia para la Sustentabilidad, celebrada en Thessaloniki, Grecia del 8 al 12 de Diciembre (1997), en su Declaración final refiere: No. 9 - La educación es un medio indispensable para ofrecer a todas las mujeres y hombres del mundo la capacidad de ser dueños de sus vidas para ejercer su responsabilidad y libertad de elegir y de aprender a lo largo de la vida sin fronteras geográficas, políticas, culturales, lingüísticas o de género. No. 10 - La reorientación de Educación como un todo hacia la sustentabilidad involucra a todos los niveles de educación formal, no formal e informal en todos los países. El concepto de sustentabilidad abarca no solo al ambiente sino la pobreza, la población, la salud, la seguridad alimentaria, la democracia, derechos humanos y la paz. (Estrategia Ambiental Nacional. República de Cuba. Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), 1997) Cuba en tal sentido ha dado pasos importantes, uno de ellos lo constituyó la circular 10/90 del Ministerio de educación donde se orienta a las direcciones de educación y los diferentes colectivos pedagógicos, fundamentalmente en lo relacionado con la educación ambiental , la necesidad de sistematizar la superación y la formación del personal docente en los aspectos científicos, técnicos, pedagógicos y metodológicos para desarrollar esta conciencia ambiental de una forma más holística, pues las relaciones sociales tienen una gran incidencia en la formación de un ambiente favorable sostenido y desde aquí se nutre una conciencia ambiental preocupada hacia los elementos naturales de su entorno .De aquí el interés en proyectar trabajos como este para fomentar desde edades tempranas, valores que gradualmente de una forma natural y espontánea se convertirán en convicciones creando así la personalidad constructiva que necesitan nuestros pueblos para ver más cerca la realidad de que un mundo mejor es posible.

Fundamentación del problema

Después de haber realizado una exhaustiva búsqueda bibliográfica sobre el tema y sobre los resultados del diagnóstico inicial, constatamos que la dimensión ambiental dentro de los programas de la carrera de Cultura Física carece de una metodología organizada y en muchos de los

casos prevalece un concepto limitado del medio ambiente y la educación ambiental y como consecuencia de esto no se concretan acciones ni medios para realizarla , al menos explícitamente para lograr una conciencia ambiental sostenible en los alumnos y en su relación con la comunidad donde habitan o realizan su práctica laboral

Por lo que considerando el interés que poseen los promotores deportivos en hallar una vía efectiva para implementar una educación ambiental desde el trabajo comunitario, mediante el planteamiento del siguiente:

Objetivo General:

Crear una propuesta educativa e instructiva que permita el desarrollo de una cultura física sostenible en los estudiantes del círculo de interés de Medio ambiente y Deportes así como la dirección y formación de firmes convicciones medioambientales que se manifiesten en la forma de actuación de estudiantes y profesionales de esta rama y su labor en la comunidad

Tareas

- Caracterizar el nivel cognoscitivo de los estudiantes del círculo de interés en cuanto a los elementos básicos de la educación ambiental fundamentalmente aplicada al área de los deportes. Impartir talleres y cursos de Superación para contribuir al desarrollo de una conciencia ambiental en estudiantes del Círculo de interés, docentes y miembros de la comunidad. Promover acciones que contribuyan a preservar el medio ambiente en la práctica de los deportes. Extender los resultados del proyecto a la Comunidad.

Indicadores

Para constatar la efectividad de nuestra propuesta se tendrá en cuenta los siguientes indicadores para de esta forma evaluar los impactos en la aplicación del instrumento:

1. Satisfacción de los estudiantes por las actividades recreativas y ambientales realizadas en el tiempo libre.
2. Conocimiento de la educación ambiental por parte de los estudiantes del círculo de interés y los miembros de la comunidad.
3. Realización de prácticas ambientales desde las actividades recreativas.

Esto permitirá constatar si existió o no un desarrollo cualitativamente superior en la Educación Ambiental mediante la instrumentación de actividades grupales de carácter ambiental a través de los miembros del equipo.

Muestra y universo

Para la realización de esta investigación desde el punto de vista comunitario se tomó una muestra de 20 estudiantes de un universo correspondiente a 30 en las edades de 15 a 25 años representando el 66,6%, todos pertenecientes a la Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza".

Análisis de los resultados

Siguiendo el orden de los objetivos propuestos se procede al análisis de los resultados, para lo cual se parte de la observación realizada. En la observación inicial se pudo percibir algunas dificultades en el diseño de las asignaturas de la carrera de Cultura Física en la Facultad Nancy Uranga Romagoza de Pinar del Río y de su incidencia en la comunidad, se pudo percibir en los estudiantes miembros del círculo de interés que existían discordias entre ellos debido a la falta de unión en el grupo, no se preocupaban por mantener el ambiente organizado y limpio debido a la falta de conciencia ambiental, estos vertían desechos en las instalaciones, y en algunos de sus hogares no se hacía un uso racional del agua como fuente natural indispensable para la vida y además agotable.

Después de aplicada la observación, se aplicó un segundo instrumento, consistente en una encuesta a estos jóvenes, con vistas a evaluar el conocimiento de los elementos de la educación ambiental y de las prácticas realizadas para tomar una conciencia ambiental desde actividades para la recreación, la cual arrojó los siguientes resultados.

La pregunta # 1 que tiene como objetivo fundamental, evaluar el conocimiento que tienen los jóvenes sobre medio ambiente y educación ambiental reflejó que de los 20 jóvenes encuestados 5 expresan respuestas positivas, 6 expresan respuestas aceptables y 9 emiten respuestas insuficientes. La pregunta # 2 se refiere al nivel de satisfacción en las actividades recreativas de la comunidad, ésta pudo reflejar que de 20 encuestados 2 expresan respuestas positivas, 3 emiten respuestas aceptables y 12 jóvenes emiten respuestas insuficientes. La pregunta # 3 Hace referencia a la importancia que los jóvenes le confieren al cuidado y conservación del Medio Ambiente y las prácticas que se han realizado desde el empleo del tiempo libre y de los 20 encuestados 3 de ellos argumentan que estas prácticas sólo se han desarrollado ocasionalmente para

mejorar el embellecimiento del CDR en salud a una fecha histórica pero no para promover una conciencia ambiental en los cederistas (R) , el resto de los encuestados 17 emitieron criterios insuficientes en cuanto a este aspecto Después de la aplicación del experimento se aplican entrevistas a estos jóvenes y se pudo comprobar que de los 20 jóvenes entrevistados, el total de ellos expresa una respuesta positiva y el resto expresa un criterio aceptable del concepto de medio ambiente y educación ambiental. Los 20 entrevistados se sienten motivados por las actividades propuestas en el folleto y le dan una gran importancia al cuidado y protección del medio ambiente. De forma general se realizó una observación y se pudo constatar el cambio de actitudes en el grupo, pues a partir de estas actividades grupales, el colectivo había logrado unidad y mucho más conciencia ambiental favoreciendo el ambiente propicio para la comunidad, además a partir de esta cohesión comenzaron a surgir iniciativas para proteger el entorno, como lo es el de promover el ahorro del agua y la electricidad en el hogar recuperar materiales reciclables con un enfoque ambiental, y evitar la acumulación de desechos.

Conclusiones

El proyecto que se muestra ha logrado:

- Fomentar una conciencia medioambiental en los estudiantes del círculo de interés y los participantes en la investigación.
- Lograr una intra e interdisciplinariedad de las disciplinas a través de esta dimensión.
- Contribuir a la formación de valores positivos ante el medio ambiente.
- Elevar el nivel cultural de los estudiantes experimentados.
- Desarrollar investigaciones por parte de los estudiantes a través de los trabajos de diploma, cursos, trabajo científico estudiantil.
- Impartir cursos de superación a profesores de las disciplinas humanísticas relacionados con la temática.
- Publicar artículos relacionados con el tema.

Recomendaciones

De las conclusiones arribadas plantea las siguientes recomendaciones.

1. Continuar validando la experiencia y hacerla extensiva a otras circunscripciones de la Comunidad.
2. Convocar a concursos sobre técnicas participativas de corte ambiental para el empleo del tiempo libre.

Bibliografía

- 1- Bustillo Graciela: *Educación ambiental*. Popular. México. 1982.
- 2- Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente (CITMA): "Cuba: Datos e Informaciones Sobre Medio Ambiente y Desarrollo". Agencia de Medio Ambiente. La Habana, 1995.
- 3- "Educación y Medio Ambiente: Conocimientos Básicos". *Educación, Ciencia y Tecnología*. UNESCO-OEI. Editorial Popular S.A. 1989.
- 4- *El Campo: Espacios Naturales Protegidos*. Banco Bilbao. Vizcaya. No. 128; Abril- Junio, 1993.
- 5- Gaceta Oficial de la República de Cuba: Ley # 81 del Medio Ambiente. La Habana. 1997.
- 6- Jacobs, Michel.: *La Economía Verde. Medio Ambiente, Desarrollo Sostenible y la Política del Futuro*. Barcelona; ICARIA. FUHEN, 1990.
- 7- Lancis Sáez, Carlos; Jorge Boronat Torino y col.: *Guía Práctica para el estudio de los Ecosistemas*. Instituto de Cultura Juan Gil-Albert. 1991.
- 8- Montes de Olmo, C y L Ramírez Díaz: *Descripción y Muestreo de Poblaciones y Comunidades Vegetales y Animales*. Universidad de Sevilla. 1978.
- 9- Romero, Carlos: *Economía de los Recursos Ambientales y Naturales*. Alianza Editorial S.A, Madrid (segunda edición ampliada), 1997.
- 10- Seoanez Calvo, Mariano y col.: *Medio ambiente y desarrollo: manual de Gestión de los Recursos en Función del Medio Ambiente*. Ediciones Mundi-Prensa; Madrid, Barcelona, México. 1998

La práctica deportivo-recreativa en Cuba frente al reto de la educación para la sostenibilidad

M. Sc. Santiago R León Martínez

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) "Manuel Fajardo"
Cuba

RESUMEN

A pesar de los esfuerzos de la comunidad internacional para tomar conciencia frente al serio deterioro ambiental del mundo, ha predominado lo que se conoce como *la crisis de implementación de acuerdos y tratados ambientales* (Rey, 2001; León, 2006).

Mientras varios sectores económicos, productivos, científicos y profesionales avanzan en sus estrategias para enfrentar la crisis ambiental global y lograr un desarrollo sostenible, en el mundo del deporte y la actividad física, pese al compromiso del Comité Olímpico Internacional, desde la propia Cumbre de Río, y las acciones realizadas por este organismo en el mundo del deporte para todos, que incluye las prácticas deportivo-recreativas, poco se ha avanzado aun para instrumentar la dimensión ambiental en dicho ámbito.

Muchas son también las instituciones educativas en Cuba y el mundo, que ya están ejecutando acciones que comprometen para implementar el paradigma de la sostenibilidad en sus sistemas educativos. Por lo que consideramos que la comunidad de profesores, científicos, pedagogos, promotores, participantes o gestores de las prácticas deportivo-recreativas no puede ignorar la emergencia cada vez con más frecuencia e intensidad de eventos ambientales extremos y la degradación del medio ambiente.

La presente ponencia constituye una versión actualizada de una indagación realizada por este autor para el capítulo *Tiempo Libre, actividad deportivo-recreativa y estilos de vida en Cuba*, que en coautoría con el Dr Aldo Pérez forma parte del libro "*Tiempo libre, ocio y Recreación en Latinoamérica*" en proceso de edición por la Universidad Federal de Minas Gerais, Brasil. Esta investigación exploratoria revela, que en nuestras prácticas y estudios sobre tiempo libre y recreación, solo asumiendo, la educación ambiental como superación de límites culturales del mundo occidental, donde la naturaleza es mero entorno y objeto de nuestros antojos, se puede encarar el reto de la *educación para la sostenibilidad*.

DESARROLLO

Nuestro insigne educador y Héroe Nacional José Martí, expresó que “*es criminal el divorcio entre la educación que se recibe en una época y la época*” (Martí, 1983: 281), lo cual tiene singular vigencia en la formación de promotores de actividades deportivo-recreativas, en un escenario mundial que vive una de sus más dramáticas encrucijadas.

La contaminación de los mares y océanos, la pérdida de la biodiversidad, la deforestación, el incremento de las emisiones de gases de efecto invernadero, el calentamiento global y la contaminación de la atmósfera, caracterizan la degradación ambiental mundial que impacta todas las formas de actividad humana (León, 2008) incluso la diversidad de prácticas deportivo-recreativas tales como la carrera de orientación, el ecoturismo, la espeleología, el buceo, la inmersión en agnea, el senderismo, la natación deportivo-recreativa, la pesca deportivo-fluvial, entre otras . Así mismo la “noble acción” de estas prácticas, pueden contribuir a la degradación del medio ambiente mediante desechos sólidos, compactación o contaminación de los suelos e impactos desfavorables en la flora o la fauna.

A pesar de los esfuerzos de la comunidad internacional para tomar conciencia frente al serio deterioro ambiental del mundo, ha predominado lo que se conoce como *la crisis de implementación de acuerdos y tratados ambientales* (Rey, 2001; León, 2006).

Sin embargo, no pocos sectores económicos, productivos, científicos y profesionales avanzan en sus estrategias para enfrentar la crisis ambiental global y lograr un desarrollo sostenible. Tal es el compromiso del Comité Olímpico Internacional, desde la propia Cumbre de Río.

Muchas instituciones educativas ya están ejecutando acciones que comprometen a asimilar el paradigma de la sostenibilidad en sus sistemas educativos.

La comunidad de profesores, científicos, pedagogos, promotores, participantes o gestores de las prácticas deportivo-recreativas no puede ignorar la emergencia cada vez con más frecuencia e intensidad de eventos extremos como sismos, huracanes, terremotos, tsunamis, inundaciones, olas de calor y grandes sequías. Se requiere de un alto grado de compromiso y responsabilidad para disminuir los impactos desfavorables de algunas prácticas sobre el ambiente y prever los riesgos para la salud de personas de diferentes grupos etarios que participan en estas en determinadas horarios, contextos, épocas del año y regiones del planeta. Para los recreadores y los practicantes de actividades deportivo recreativas es también inevitable encarar el reto de la *educación para la sostenibilidad*.

Durante el Congreso sobre Medio Ambiente y desarrollo efectuado en Johannesburgo, Sudáfrica, se reafirmó que la educación era la base del desarrollo sostenible, reiterando el compromiso del Congreso de Río. Mientras en diciembre 2002, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la resolución 57 / 254 relativa al *Decenio de las Naciones Unidas para la Educación* con miras al Desarrollo Sostenible (2005-2014) y responsabilizó a la UNESCO con la organización del evento. (Motrel, Lazzarini, 2007).

La educación para la sostenibilidad implica la formación de futuros ciudadanos y ciudadanas que vivan social, económica y ambientalmente comprometidos. Para alcanzar tal meta se requieren acciones educativas transformadoras de concepciones, hábitos y estilos de vida. Es imprescindible un reposicionamiento frente a la riqueza natural y cultural del planeta. Se debe lograr en los ámbitos científico, cultural, comunitario, familiar y personal, un compromiso de todos con el futuro, que no sólo competa al mundo educativo sino a la sociedad en su conjunto. Estamos en presencia de un desafío interdisciplinario que necesita del respaldo y el compromiso de los gobiernos y del sector privado para ser realmente sostenible. (Motrel y Lazzarini, 2007).

El reto llega también para promotores, gestores y practicantes de actividades deportivo-recreativas en constante intercambio con la naturaleza. Por lo tanto, ¿no será hora ya de modificar los conocimientos, hábitos, costumbres y actitudes deportivo-recreativas que degradan el medio ambiente? ¿Acaso no se debe reconsiderar esta concepción antropocéntrica por actitudes biocéntricas? Es decir, renunciar a considerarse fuera de la naturaleza o por encima de ella. Se necesita una red de acciones educativas y participativas que modifique concepciones, hábitos y políticas medioambientales, hacia una sociedad sostenible. En el ámbito recreativo urge hacer proyectos científicos que permitan, intersectorial y multidisciplinariamente, evaluar el entramado entre las prácticas deportivo-recreativas, el ambiente y la salud.

Cuba trabaja por incorporar el nuevo paradigma de la educación para la sostenibilidad. El país goza de reconocimiento internacional por su evolución ambiental durante los casi 50 años de Revolución, mejorando sus índices ambientales como la disminución de la carga contaminante, la elevación de la superficie boscosa, el incremento de sus producciones limpias, todo esto pese al recrudecimiento del bloqueo norteamericano. (León, 2008) Los informes anuales sobre La Situación Ambiental Cubana evalúan recursos tales como la tierra, los bosques, la biodiversidad, el agua, el ambiente marino-costero y atmosférico, en cuanto a las principales afectaciones y los programas emprendidos para mitigarlo a corto, mediano y largo plazo. (CITMA, 2001). Cuba es participante activo en convenios, tratados

y acuerdos regionales e internacionales en materia ambiental, con un notable protagonismo del líder histórico de la Revolución Cubana, Fidel Castro, en la lucha frente al deterioro ambiental contemporáneo, y muy especialmente contra los agro-combustibles que comprometen el desarrollo y la vida de los países del tercer mundo. Se reconoce también la voluntad política del estado cubano en materia de política, legislación y gestión ambiental. Paralelo a estos logros son aún insuficientes la conciencia, conocimientos y educación ambientales, así como la incorporación de la dimensión ambiental en las políticas, planes y programas de desarrollo. (CITMA, 1997). Cuestión en la que se ha avanzado en el último quinquenio.

Cuba posee también un eficiente sistema de respuesta ante los impactos de las anomalías climáticas, que garantiza la participación de todos los niveles de la sociedad en el sistema nacional de defensa civil cuya principal prioridad es la preservación de las vidas humanas. No obstante la percepción popular y de algunos sectores sobre los eventos de la variabilidad climática es incompleta y resulta de capital importancia profundizar en el conocimiento sobre los diferentes elementos de la variabilidad del clima en Cuba, sus extremos y la magnitud de sus impactos (Pich, 2002).

En el caso de la enseñanza superior cubana la introducción de la dimensión ambiental ha tenido un proceso gradual iniciado por los estudios más vinculados a las temáticas ambientales tales como: la Ingeniería Civil, Medicina, Geografía, Biología, Química, etc. Hoy se trabaja en todas, incluidas el área de las pedagógicas y las humanidades, donde se ubican las ciencias de la cultura física, de la que forman parte los recreadores.

La instrumentación de la dimensión ambiental en el ámbito y las universidades de la Cultura Física tiene importantes precedentes. Se constituyó la Comisión de Medio Ambiente del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), derivada de su Estrategia Nacional, patrocinada por el propio organismo, el Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente (CITMA), el Comité Olímpico Cubano (COC) y el Ministerio de Educación Superior (MES) y posteriormente surgió el Programa Ramal de Ciencia y Técnica y las Cátedras Universitarias de Deporte y Medio Ambiente para promover la educación y gestión ambiental en esa esfera. Se avanza hacia una toma de conciencia sobre la importancia de educación ambiental. (León, 2006). Se hace muy necesario en la formación profesional y las prácticas deportivo-recreativas promover la introducción de la dimensión ambiental y el desarrollo de competencias profesionales ambientales. Estas son comprendidas como un conjunto de conocimientos, cualidades, capacidades y aptitudes que habilitan para la discusión, la consulta, la decisión de todo lo

que corresponde a un oficio, presuponiendo conocimientos teóricos fundamentados, acompañados de las cualidades y de la capacidad que permiten ejecutar las decisiones sugeridas (Gomes, 2007). Se les considera también como una posibilidad multidimensional, que involucra facetas de lo individual, sociocultural, situacional (contextual-organizacional) y procesual (Gomes, 2007). Precisamente atendiendo a que:

la noción de competencias profesionales se refiere, por lo tanto, a contextos, espacios y tiempos socioculturales, políticos y económicos; a transformaciones técnicas y organizacionales; a los impactos ambientales, a los saberes formales e informales de los propios trabajadores, a las contradicciones de sociedad, a los lazos colectivos y de solidaridad, siendo significativo considerar también las influencias de clase social, género, credo, etnia y grupos generacionales, entre otras. (Gomes, 2007:2).

Se puede considerar las competencias profesionales ambientales como un conjunto de conocimientos y valores profesionales y una actitud social que requiere la responsabilidad ante el reconocimiento de una concepción holística y sistémica del ambiente, que permita: advertir las interrelaciones de sus componentes fundamentales (naturales, sociales y culturales), los principales deterioros del contexto en que se desarrollen las prácticas deportivo-recreativas, conocer o estudiar para su posible mitigación los impactos nocivos que pueden provocar algunas prácticas deportivo-recreativas sobre los ecosistemas y la posible vulnerabilidad de la salud de individuos y colectividades humanas donde estas se realizan y los posibles riesgos para la salud de los propios practicantes, ante el latente deterioro del ambiente. Se refuerza entonces, la concepción de que la recreación es más que un simple entretenimiento o momento de enajenación, es una práctica que implica también una responsabilidad con la naturaleza, los practicantes y su salud; un compromiso con la vida.

En el Instituto Superior de Cultura Física encuestas realizadas a cursantes nacionales y extranjeros revelan la necesidad de la formación y desarrollo de competencias profesionales ambientales en el área de la gestión, pues el conocimiento y percepción ambiental es crítica en decisores, lo que impide el liderazgo para orientar la educación y gestión ambiental en el ámbito de la cultura física y deteriora la eficacia y eficiencia de su labor de dirección (León, 2006).

Como parte del esfuerzo sistemático por incorporar la educación para la sostenibilidad en la formación de profesionales, educadores, entrenadores, recreadores, estudiantes y

científicos de la cultura física, la Cátedra de Deporte y Medio Ambiente en coordinación con la Vice Rectoría de Superación y Postgrados del ISCF “Manuel Fajardo”, ha instrumentado cursos y maestrías, desde una perspectiva transdisciplinar, entre las que se destacan *la Especialidad de Recreación* y las *Maestrías de Educación Física Contemporánea y Cultura Física Terapéutica*, así como los Talleres por el “*Día Mundial del Medio Ambiente*” donde especialistas del Departamento de Recreación de esta universidad, la Sociedad Espeleológica de La Habana, la Federación Cubana de Actividades Subacuáticas (FCAS) e instituciones de salud, han mostrando sus proyectos de promoción, investigación, educación ambiental vinculados a actividades deportivo-recreativas u otras modalidades que contribuyen a elevar la calidad de vida.

El reto de la sostenibilidad obliga a reducir o mitigar algunos riesgos presentes en un ambiente deteriorado como se ha escrito con respecto a los impactos desfavorables de ambientes degradados para la salud; en particular, para los sistemas respiratorio y cardiovascular. Se sugiere considerar muy en serio el estado de la calidad del aire, las aguas, la situación forestal de aquellos espacios en que se realizan las actividades recreativas así como las condiciones y horarios de las mismas.

Una breve referencia a las relaciones entre el Sol y la salud muestra que la radiación ultravioleta es beneficiosa para el ser humano, incluso en su estado de ánimo, resulta esencial para la producción de vitamina D y contribuye a la eliminación de algunos microorganismos dañinos que parasitan la piel. Sin embargo, la exposición inadecuada al sol puede provocar insolaciones, quemaduras, envejecimiento prematuro de la piel, alteraciones del sistema inmunológico, afecciones oculares y cáncer de piel. Según OMS, el cáncer cutáneo es el tipo más frecuente en el mundo. La excesiva exposición al sol debido a actividades de ocio al aire libre o a la búsqueda del bronceado y, en algunas áreas terrestres, la depleción de la capa de ozono, han contribuido al incremento de los problemas cutáneos y oculares fotoinductivos.” (Martínez, 2007). Por tanto es muy necesario realizar las prácticas deportivas–recreativas considerando los horarios y lugares así como la debida fotoprotección.

Apostar a una verdadera educación para la sostenibilidad implica, ante todo, comprender que no basta con enseñar a cuidar la naturaleza, el entorno, proteger unas u otras especies de la flora o la fauna porque existen en franca extinción y se reconoce la importancia para la vida, porque así, no se habrá resuelto completamente el problema de la sostenibilidad. La educación ambiental ha de plantearse como superación de límites culturales que han perpetuado la idea dicotómica y reductora de la naturaleza al entorno exterior, que persiste hoy en la sociedad occidental con rostro propio en varios terrenos, en

especial de la economía, la política y la ideología (Delgado, 2007) y también en el ámbito de las prácticas deportivo-recreativas.

Conclusiones

- ◆ A pesar del protagonismo del Estado Cubano en el enfrentamiento a la problemática ambiental mundial, los resultados ambientales de múltiples instituciones cubanas, incluidas sus universidades y en particular y la red de facultades de cultura física, así como la proyección estratégica del Comité Olímpico Cubano y del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), en función de promover la dimensión ambiental en las prácticas deportivo recreativas, este es un asunto en el que mucho se puede avanzar aun, en el camino de la educación para la sostenibilidad.
- ◆ Para alcanzar la educación para la sostenibilidad se requiere de ciudadanos y ciudadanas que vivan social, económica y ambientalmente comprometidos; es imprescindible un reposicionamiento frente a la riqueza natural y cultural del planeta; una transformación en los ámbitos científico, cultural, comunitario, familiar y personal, así como un compromiso de toda la sociedad con el futuro.
- ◆ Para alcanzar comportamientos saludables desde la práctica de actividades físico-deportiva se requiere considerar las condiciones ambientales del contexto en que se realizan las mismas, especialmente las relaciones entre el sol y la salud.
- ◆ Para los recreadores y los practicantes de actividades deportivo-recreativas es inevitable encarar el reto de la educación para la sostenibilidad, lo cual lleva implícito la formación de competencias profesionales ambientales y la superación de límites socioculturales predominantes en la educación ambiental.

Bibliografía

1. CITMA (2001) Panorama Ambiental de Cuba 2000. CIGEA. Editorial Academia.
2. CITMA (2007) Estrategia Ambiental Nacional. Editorial Academia.
3. Constitución de la República de Cuba. Actualizada según la Ley de Reforma Constitucional aprobada el 12 de Julio de 1992. Ciudad de la Habana: Editora Política.
4. De Grazia, S. (1966). *Tiempo, trabajo y Ocio*. Madrid: Tecnos.

5. Delgado, C. J. (2007) "Hacia un nuevo saber. La bioética en la revolución contemporánea del saber." Publicaciones Acuario. Centro "Félix Varela". La Habana.
6. Gomes, C. L.(2007) "Formación y acción profesional en recreación: la cuestión de las competencias" en <http://www.efdeportes.com/efd107/formacion-profesional-en-recreacion-la-cuestion-de-las-competencias.htm>
7. González Socarrás, L. (1999). Reflexiones históricas, acerca del surgimiento y desarrollo de la formación de profesores de Educación Física en Cuba. *Acción, Revista Cubana de la Cultura Física*, 1, 9-19.
8. INIEM (2002). *Estudio de desarrollo humano en Cuba*. Ciudad de La Habana: Palcograf.
9. INDER (1998). Sistema de Ciencia e Innovación (SCI). Ciudad de La Habana: Editorial deportes.
10. León, S. (2004) "Ambiente, Actividad Física y Promoción de Salud: atrapados por la complejidad" en II Seminario Bienal Internacional acerca de las implicaciones filosóficas, epistemológicas y metodológicas de la Teoría de la Complejidad. La Habana. Génesis Multimedia.
11. León, S. (2006) "Cuba, Estadio limpio: Potencialidades y retos para alcanzar la sostenibilidad ambiental." publicado en Revista ACCION. No 3. La Habana, versión reducida de la ponencia presentada al II Congreso Internacional del ALBA, Caracas, Venezuela, 2008.
12. Martí, J. (1883) Escuela de Electricidad. Las Américas. Nueva York. Obras Completas. Tomo 8, p 281.
13. Martínez, G. (2007) "Sol y salud" Colección Pinos Nuevos. Editorial Científico Técnica. La Habana.
14. Motrel, A. P.; Lazzarini, B. "La educación para la sostenibilidad" Disponible en http://portalsostenibilidad.upc.edu/detall_01.php?numapartat=3&id=198 consultado en 2008.
15. Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico*. México, D. F.: Trillas.
16. Pérez Bello, R. (1996). *Estudios de tiempo libre en Cuba*. Ciudad de La Habana: INDER.

17. Pérez Sánchez, A. (1988). *Determinación del orden de realización de los sectores de actividades recreativas en el tiempo libre de la población cubana*. Ciudad de La Habana: ISCF “Manuel Fajardo”.
18. Pérez Sánchez, A. (2005). *Hábitos físico – deportivos y estilos de vida en la población de Ciudad de la Habana Cuba*. Madrid: Gimnos.
19. Pichs, R. (2002) “Memorias del Taller del Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el cambio climático”. La Habana. disponible en www.onu.org.cu/havanarisk/eventos/cchange4/evento.html
20. Rey Santos, O “Diez años después de Río”. Revista Ciencia, Innovación y Desarrollo. Editada por la “Agencia de Información y Desarrollo” AID. Volumen 6. no. 3. La Habana, Cuba 2001
21. Rojas Ochoa, F y López Pardo, C. (2003). Desarrollo humano y salud en América Latina y el Caribe. *Revista Cubana Salud Pública*, 29(1), 8-11.
22. Zamora, R. y García, M. (1984). *El tiempo libre de los jóvenes cubanos*. Ciudad de La Habana: Ciencias Sociales.

Recuperación como parte de la formación de deportistas elites

Phillip Bishop

Universidad de Alabama, Estados Unidos

Resumen

Elite sportsmen's performance can plateau or decrease over time, often because recovery time is inadequate before subsequent training bouts. Because limited time is available for training plus recovery, improving recovery is important in enhancing training that can subsequently result in improved performance. However, recovery has not been well-studied. Our results indicate that for 5-km running, 72 hrs of passive rest was the average minimum for complete recovery and active recovery offered no advantages over passive recovery, although substantial subject variability was present. Post-run cryotherapy (ice bath) was not effective in accelerating recovery. Likewise, large inter-subject variability in recovery was observed after resistance training. In 7 elite swimmers, the combined impact of 4 recovery aids (ibuprofen, antioxidant vitamins E and C, protein, & cryotherapy), improved mean power and mean power per unit body weight after recovery without significantly affecting creatine kinase, muscle soreness, or rating of perceived exertion. Our results provide evidence that recovery from a running, resistance training, or swimming workout may take as long as 72 hours with middle-aged subjects requiring even longer recovery intervals. Higher volume training requires longer recovery periods. For coaches and athletes it is important to recognize that there is great inter-athlete variability, and thus recovery techniques and aids must be examined in light of their impact on individuals and on group means.

La actuación de los deportistas de elite puede llegar a estancarse o descender con el tiempo, esto debido a que el tiempo de recuperación es inadecuada después de el trabajo de entrenamiento. Con un tiempo para entrenar limitado, mejorar la recuperación eficiente el entrenamiento, resultando

subsecuentemente en un mejor desempeño. Sin embargo, la recuperación no ha sido bien estudiada. Nuestros resultados indican que cada 5 Km que se corran, 72 horas de recuperación pasiva fue el tiempo promedio mínimo para una completa recuperación y una recuperación activa no ofrece diferencias con una recuperación pasiva, aunque existe una gran variabilidad dependiente del sujeto. La crioterapia, no resultó efectiva para lograr acelerar la recuperación. Otra vez, existe gran variabilidad en los resultados dependiendo del sujeto. En 7 nadadores elite, el impacto combinado de 4 tratamientos (ibuprofeno, antioxidantes, vitaminas E y C, proteínas y cryotherapy), mejoró el poder efectivo después de la recuperación, sin afectar significativamente los niveles de creatina kinasa, el dolor muscular o el radio de esfuerzo percibido. Nuestros resultados revelan que la recuperación, de una carrera, de un entrenamiento de resistencia o de natación, puede tomar hasta 72 horas con individuos de edad mediana requiriendo intervalos de recuperación aún mayores. Volúmenes de entrenamiento mayores, requieren periodos de recuperación más largos. Para entrenadores y atletas es importante reconocer que existe una gran variabilidad entre deportistas, y por lo tanto las técnicas y auxiliares de recuperación deben ser examinados bajo la luz del impacto que puedan tener sobre individuos o grupos específicos.

El curso de Prácticas Deportivas de Atletismo a través de una página electrónica <http://mx.geocities.com/practicasadletismo>

Juan Josué Morales Acosta

Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. México

josuema4680@hotmail.com

Lizette Michel Gómez

Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. México

lizette_michel@hotmail.com

Resumen

Esta ponencia tiene el propósito de dar a conocer, dentro del marco de AFIDE 2009, una página electrónica que ofrece una guía orientada al aprendizaje y desarrollo del curso de Prácticas Deportivas de Atletismo. El sitio electrónico está dirigido a los alumnos de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes (LCFyD) del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la Universidad de Guadalajara y al público en general, que se interesa en la aplicación y desarrollo del atletismo. La metodología para desarrollar está de acuerdo con el programa de estudios del curso en cuanto a objetivos, contenidos temáticos, actividades de aprendizaje, criterios de evaluación y bibliografía. Los resultados de este trabajo, además de la página en Internet, son un Disco Compacto y una Guía comentada e ilustrada impresa. En conclusión, este proyecto basado en las Tecnologías de la Información y Comunicación ha permitido fortalecer los procesos de aprendizaje del curso, ya que los estudiantes pueden acceder, través de Internet; a la información y orientación acerca de las características del curso y de la correcta ejecución de las prácticas en forma anticipada e ilustrada con fotografías digitales. La información relativa a esta propuesta se encuentra en la siguiente dirección electrónica: <http://mx.geocities.com/practicasadletismo/>

Palabras clave: TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación), LCFyD (Licenciatura en Cultura Física y Deportes), CUCS (Centro Universitario de Ciencias de la Salud).

Estrategia pedagógica para la formación integral de los ciclistas de alto rendimiento deportivo en Guayaquil, Ecuador

Maritza Gisella Paula Chica

Resumen

A nivel internacional, el Ciclismo se ha colocado en unos de los peldaños más relevantes. El Ciclismo deporte espectáculo se ha diversificado en sus modalidades olímpicas. En el mundo, en la formación de los atletas del Ciclismo, solo se realiza el entrenamiento deportivo, es decir, se tiende a hacer al hombre y la mujer una máquina que maneja otra máquina. En los tiempos actuales, están ocurriendo profundos cambios tecnológicos en el área del ciclismo. La globalización es una variable relevante a tener en cuenta como resultado inevitable del desarrollo histórico de la sociedad, sus fuerzas productivas y el desarrollo de la ciencia y la técnica. El desarrollo del deporte en Latinoamérica, incluido el Ciclismo, tiene que estar a tono con las tendencias innovadoras que se están desarrollando en este “cambio de época”. El paradigma que debe regir en nuestros países es el rescate de los principios del amateurismo, adecuados a las condiciones económicas actuales y cuya base de realización debe ser un paradigma humanista.

Una estrategia pedagógica para cualquier deporte, y en particular para el Ciclismo, debe contener en su concepción una triada obligatoria: la formación ciudadana, la formación cultural general integral y la formación deportiva estructurada y coherentemente desarrollada.

Acercamiento teórico al concepto de formación integral

A partir de utilizar el método histórico lógico para conocer los fundamentos históricos, teóricos y metodológicos alrededor del proceso de formación integral en los atletas de alto rendimiento, la autora se acercó a la obra de diferentes investigadores.

Se busca en la formación integral de los atletas el desarrollo de los procesos educativo-informativos y educativo-formativos en la preparación de su rendimiento deportivo. Los educativos-informativos van dirigidos a las partes culturales, académicas y disciplinarias, que en este caso se traducen en los elementos de la educación teórico-práctica y metodológica que rodean a un objeto disciplinario. Los educativos-formativos se refieren al desarrollo de habilidades y a la integración de valores, que vinculen la dignidad, el patriotismo, el humanismo, la solidaridad, la honradez, y que cada uno de ellos se retroalimenten, donde se llevará el rendimiento deportivo vinculado en cada actividad que hagan con las dos antes mencionadas.

En el primer epígrafe (1.1) se realiza el estudio de la Formación Integral.

La sistematización de los autores Bernad Honore, Cooper, K. D. Ushinski, entre otros, permite identificar como tendencias en la formación las siguientes: aparece como la influencia de fuerzas externas e internas, sociales y naturales, constituye un sistema de ideas científicas acerca del hombre y se organizan de forma espontáneas, sistemáticas y asistemáticas. Con estas tendencias la autora dirige la atención hacia la formación integral.

El establecimiento de una nueva forma de dirigir el entrenamiento deportivo como proceso pedagógico da una orientación en su contenido, puesto que se define y da identidad a la especialidad del Ciclismo en el nivel más alto de su desarrollo deportivo, señalando los valores y actitudes que todos los integrantes deben asumir, planteando los grandes objetivos de esta figura de la Cultura Física, que orienten e inspiren todas las acciones, la estructura y el funcionamiento de los diferentes elementos que deben ir de la mano con la sociedad actual. A partir de estas propuestas, se debe adoptar una forma responsable para la elaboración de los contenidos del programa de entrenamiento y, por consiguiente, en marcha a la incorporación real de los enfoques transversales en los procesos educativos, elevando la eficiencia formativa y educacional de manera integradora.

El análisis de las definiciones anteriores posibilitaron que la autora critique las posiciones poco integradoras alrededor de la formación integral, en tanto que alguno de estos autores la manifiestan:

- solo como los contenidos de la enseñanza;
- reflejo de la capacidad para el quehacer técnico o profesional, no incluyendo lo humano;
- asociada con la flexibilidad curricular y no refieren al ser humano que se forma.

Estas posiciones teóricas nutren los fundamentos de esta investigación, valorando que la formación, para que sea verdaderamente integral, debe contener los conocimientos, habilidades y virtudes, estar presente en todos los principios que rigen los proyectos educativos y desarrollar, de forma equilibrada y armónicamente, las diversas dimensiones del sujeto que se forma. Desde estas posiciones y no encontrando una definición que aborde estas características en su concepción, la autora se vio precisada a proponer su definición propia de formación integral.

La autora define como Formación Integral para la dirección de entrenamiento deportivo del Ciclismo de Alto Rendimiento Deportivo, el vínculo de la enseñanza y el aprendizaje para el desarrollo deportivo de los atletas, nutrido de los saberes científicos y tecnológicos, desde una educación interdisciplinaria, humanista, social, intelectual, profesional, que trascienda a la sociedad.

Esta definición de formación integral implica: saber defender lo que uno siente, saber que se ha desarrollado durante varios años, darle al sujeto herramientas con las cuales pueda defenderse y formarse, como entrenador, profesor masajista, psicológico, mecánico, nutricionista, entre otras profesiones u oficios.

En el epígrafe 1.2 se le dedica atención a la dirección de entrenamiento deportivo en la formación integral del atleta de alto rendimiento.

Desde la formación de pregrado ya se trabajan las tecnologías de dirección como parte del programa de las tecnologías de dirección, dentro de las que se

reconocen áreas tan importantes como el proyecto en la cultura física y su enfoque sistémico.

Dentro de esta área de la Cultura Física se trabajan, entre otros los siguientes temas: Plan, programa, proyecto; Ciclo de Vida del Proyecto de la esfera deportiva; La Gestión de Proyectos Deportivos y su contexto; Estructuras para la gestión por proyectos; El diseño del proyecto: algunas herramientas; La fase de planificación del proyecto; Estructura de fraccionamiento del trabajo; Cálculo y ordenamiento de las actividades, y la Red del Proyecto. Ruta Crítica y Diagrama de Gantt.

Sin embargo, para la autora sería muy importante incluir el área del entrenamiento deportivo como proyecto educativo, en tanto que mostraría el camino de la organización y la dirección de este proceso en su función pedagógica.

Utilizando como fuente el mismo programa de las tecnologías de dirección en la Cultura Física, se reconocen de vital importancia para la dirección correcta del entrenamiento deportivo, para la formación integral de los atletas de alto rendimiento, aspecto como los que se refieren a continuación: La nivelación de los recursos que trabajan en el entrenamiento deportivo; La gestión de la información en los equipos multidisciplinario del proyecto que trabaja en el alto rendimiento; Los presupuestos y la curva de costos de las federaciones que financian el entrenamiento deportivo del alto rendimiento; Las fases de ejecución del entrenamiento deportivo como proceso pedagógico; El control y la evaluación a lo largo del ciclo de vida del entrenamiento deportivo como proyecto de investigación y los estudio de casos de las glorias del deporte.

Otro de los procesos vitales para la dirección del entrenamiento deportivo que logre la formación integral de los atletas de alto rendimiento es el auto-perfeccionamiento.

Cierra este primer capítulo abordando el tema del entrenador en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo para la formación integral del atleta de alto rendimiento. (Epígrafe 1.3)

Las exigencias normadas para su papel social incluyen múltiples funciones, de las cuales las fundamentales son la enseñanza y educación de los deportistas, la dirección de ellos y del equipo, tanto durante las clases de entrenamiento y en las competencias como en el tiempo libre; y también en los amplios contactos con otras organizaciones y equipos.

Las funciones de enseñanza y educación están relacionadas, ante todo, con el objetivo fundamental de la educación comunista, con el desarrollo armónico espiritual y físico, mediante los métodos de la Cultura Física y el Deporte, en el transcurso periódico del proceso organizativo del entrenamiento deportivo, al resolver tareas educativas y de enseñanza que el entrenador realiza.

El éxito del entrenador en la educación y la enseñanza de los deportistas y del equipo que entrena, y también en la dirección de ellos en este proceso pedagógico, está relacionado con el reconocimiento por los practicantes de su autoridad.

Caracterización del estado actual de la formación integral de los ciclistas de alto rendimiento deportivo en la provincia de Guayaquil. resultados de los instrumentos del diagnóstico

Este capítulo presenta el proceso desarrollado para las indagaciones empíricas realizadas a los atletas y especialistas y, así, lograr la Estrategia Pedagógica para la formación integral de los ciclistas de alto rendimiento en la provincia de Guayaquil de la República del Ecuador.

A partir de los análisis realizados en las indagaciones empíricas aplicadas a los atletas y especialistas, debemos manifestar que la investigación estuvo encaminada a una estrategia pedagógica para la formación integral de los ciclistas de Alto Rendimiento Deportivo. La importancia conferida al estudio propició concebirlo en tres fases que engloban una serie de acciones y estudios, permitiendo conformar el resultado principal para dar respuesta al problema definido (primera fase: precisión del problema y diagnóstico, la segunda fase: fundamentación y elaboración de la propuesta de la Estrategia Pedagógica para la Formación Integral de los Ciclistas de Alto Rendimiento

Deportivo aplicable en la provincia de Guayaquil, y Tercera fase: Validación de la Estrategia Pedagógica propuesta).

Además, en el epígrafe 2.2 aparece la metodología utilizada por la autora, dentro de ella se destacan: la población, la muestra y los métodos utilizados.

Estratos	Población	Muestra	%	Tipo de muestreo
Atletas	7	7	100	Intencional
Especialistas	2	2	100	Intencional

Los métodos de investigación científica empleados en la tesis están basados en una estructura determinada y en los criterios que permitan avanzar en el proceso del conocimiento, desde lo conocido a lo desconocido, con la finalidad de la caracterización y el diagnóstico. La autora identificó como los métodos, técnicas e instrumentos a utilizar los siguientes: Análisis – síntesis, el enfoque sistémico estructural, la encuesta, la entrevista, la Matriz DAFO, la Tormenta de ideas, los Criterios de especialistas, la Triangulación, la Reducción de Listado y las Pruebas técnicas.

En el epígrafe 2.3, se realiza el análisis de la encuesta aplicada a los atletas con el objetivo de determinar el conocimiento de la formación integral de los ciclistas de Alto Rendimiento Deportivo en Guayaquil Ecuador y utilizando como variables: la formación ciudadana, la formación cultural general, la formación deportiva y la formación profesional.

En la formación ciudadana se manifiesta desconocimiento acerca de los símbolos patrios de Ecuador, en la formación cultural general, se expresa el desconocimiento sobre el arte contemporáneo y las culturas originarias, así como sobre el héroe nacional del Ecuador.

En la variable formación deportiva se analiza como los ciclistas no valoran la necesidad de conocer de otros deportes para su formación física e intelectual y así poder tener mejores resultados deportivos. Dentro de estos aspectos salen como significativos: el desconocimiento de la importancia en las capacidades

físicas condicionales en el ciclismo, la integralidad en la preparación deportiva en los aspectos fisiológico (29%), físico (57%) y técnicos (14 %)

En la formación profesional se revelan problemas en el conocimiento de los libertadores Simón Bolívar y San Martín, así como en el tema de la colonización y la independencia de la Real Academia de Santiago de Guayaquil.

Desde estos resultado se puede conocer el grado de afectación que poseen los 7 atletas de alto rendimiento en su formación integral, expresado en los indicadores valorados en las preguntas antes analizadas en cada una de las formaciones valoradas: ciudadana, cultural general, deportiva y profesional.

En el epígrafe 2.4, se analizan los resultados de las entrevistas realizadas a los especialistas, obteniendo como resultados que sería bueno la formación escolar y entrenamiento deportivo del ciclismo, pero de forma unidas, ya que la formación que reciben los atletas solo es deportiva. Además refieren que la motivación debe ser muy especial, para que desarrolle el amor propio de un deportista por su especialidad y por su país. Otro aspecto que coincide está asociado a la capacitación porque daría a un atleta más integral y para ello es necesario que conozcan lo psicológico, la preparación física, la alimentación, recuperación si uno descuida esto el deportista baja de rendimiento.

En el epígrafe 2.5, se refieren los resultados del test para la medición de las situaciones de conflicto de los atletas, se pudo valorar que el manejo de las situaciones de conflicto, que presentan los atletas de ciclismo a través de la toma de decisiones que realizan en cada caso, evidencian que su formación dista mucho de ser integral y, en correspondencia, con las necesidades del deporte de alto rendimiento en la actualidad. En particular, este test muestra carencias en el área de la formación ciudadana y de la cultural general.

En el epígrafe 2.6, se refiere el análisis de los resultados del diagnóstico a través de la aplicación de la matriz DAFO.

Esta técnica permitió observar desde dos dimensiones: en lo interno, las fortalezas (F) y debilidades (D); y en lo externo, las amenazas (A) y oportunidades (O), respectivamente realizadas por los especialistas en el ciclismo.

En la variable formación ciudadana se manifiestan problemas en: el pobre manejo de las situaciones de conflicto que presentan los atletas de ciclismo en las etapas de pre-competencia y competencia, así como el bajo nivel de motivación para el desarrollo del amor propio del deportista por su especialidad y por su país.

En la variable cultural general se manifiestan problemas en: el desconocimiento de la historia de las civilizaciones que conforman la identidad del ecuatoriano, además del pobre dominio de los símbolos patrios.

En la variable formación deportiva se manifiestan problemas en: la poca exigencia en la metodología del entrenamiento y competencias del ciclismo a nivel internacional; el dominio limitado de otras disciplinas que brindan una preparación física y técnica más integral y que las técnicas y tácticas de los entrenamientos deportivos a los que tienen que acceder, está referido solo a los planes de carreras del ciclismo y no al conocimiento más integrador de la especialidad.

En la variable formación profesional se manifiestan problemas en: la insuficiencia preparación y selección de métodos de entrenamientos; la falta de un programa de preparación del deportista; así como que la capacitación que reciben los entrenadores no les posibilita preparar al atleta de forma integral por el desconocimiento del área psicológica.

En este capítulo se manifestaron los resultados obtenidos en la primera de las fases de la investigación antes explicadas. El conocimiento de cómo está el estado actual de los atletas de alto rendimiento de Ciclismo de Ecuador brinda la posibilidad de acceder a las otras dos fases: la referida a la fundamentación y elaboración de la propuesta de la Estrategia Pedagógica para la Formación Integral de los Ciclistas de Alto Rendimiento Deportivo, aplicable en la provincia de Guayaquil, y la que establece las formas de validación de la misma, aspectos que serán tratados en el próximo capítulo.

Estrategia pedagógica para la formación integral del ciclista de alto rendimiento en Guayaquil, Ecuador

En el epígrafe 3.1, se aborda la dirección del proceso pedagógico como rasgo del proceso de entrenamiento deportivo.

La sistematización realizada a diferentes autores (Neuner, G. y otros, 1981, Colectivo de autores del MINED-ICCP, 1984, Labarrere, G. y G. Valdivia, 1988; (Baranov, S. P., L. R. Bolotina y V.A. Slastioni, 1989, Addine, F. y otros. 1998 y Granado, L. A., 2003, entre otros) en la dirección del proceso pedagógico, como rasgo del proceso de entrenamiento deportivo, es entendida como *la actividad de planificación, organización, regulación y control del proceso pedagógico en el entrenamiento deportivo, donde las relaciones de interdependencia entre los sujetos de la educación se desarrollan conscientemente, bajo la orientación del docente-entrenador, en aras de lograr una participación activa, creadora y transformadora, teniendo en cuenta los objetivos y la búsqueda de resultados deportivos sostenibles.*

Esta definición tiene un carácter particular ya que opera al nivel de la dirección como actividad en el entrenamiento deportivo, válido para todo proceso pedagógico escolarizado o no, donde la institución deportiva, como centro cultural y educativo, aglutine las diversas influencias que reciben los sujetos durante la formación y desarrollo de su personalidad.

La definición expresada con anterioridad por la autora refleja, en sí misma: a) las relaciones dialécticas que tienen lugar entre los protagonistas del proceso pedagógico y de entrenamiento deportivo encargados de tomar las decisiones; b) la dinámica en la estimulación de la actividad de la personalidad de todos los implicados; c) los objetivos como expresión de los resultados del desarrollo premeditado (estratégico) de los estudiantes; d) la actitud positiva del docente-entrenador hacia el cambio que exige esfuerzo e innovación pedagógica; las exigencias necesarias para que tenga lugar el trabajo profesional de los docentes y entrenadores con los estudiantes – atletas y e) los ajustes a las condiciones cambiantes e imprevisibles del entorno educacional.

La dirección del proceso pedagógico presupone un enfoque de actualidad para dar respuesta a los cambios que tienen lugar en el campo de la educación, caracterizado por proyectar estratégicamente el trabajo del profesor/entrenador

en busca de mejores y mayores aprendizajes en los estudiantes/atletas, por el predominio de la dirección participativa, dado el carácter protagónico del estudiante, el profesor y el grupo, y por la constante determinación de vías, métodos, estrategias, instrumentos y procedimientos desarrolladores.

La definición de la dirección del proceso pedagógico, como rasgo del proceso de entrenamiento deportivo, posibilita que la autora se acerque a una de las vías que existen en esta dirección: la estrategia pedagógica, sobre esto se reflexiona a continuación.

En el epígrafe 3.2 se refirió la Estrategia Pedagógica como una manera de proyectar la dirección del proceso pedagógico.

Este tipo de sistema de dirección del entrenamiento deportivo para el alto rendimiento, como expresa el doctor Omar Paulas, constituye la unidad a través de la cual se alcanzan los objetivos y la razón de ser del sistema, y donde se desarrolla el servicio de actividad física y deporte a partir de la combinación de los recursos humanos, materiales, tecnológicos y financieros necesarios para este fin.

En la definición anterior predomina la idea de la integralidad, la consecución de un estado deseado, inspirado en la formación de un individuo social que responda directamente a satisfacer las necesidades de esa sociedad que colabora en su formación y desarrollo, de tal manera que, a la luz de las concepciones de transformación que requieren estas instituciones en América Latina en general, y en Ecuador en particular, revelen su encargo social, específicamente en la formación integral de los estudiantes-atletas de Alto Rendimiento.

El carácter sistémico de la dirección del entrenamiento deportivo, como proceso pedagógico, permite que se implementen o adopten estrategias que persigan la solución al problema científico identificado en esta tesis.

Las estrategias son “elementos de dirección que aseguran el tránsito del estado actual al estado deseado”(6), factible de alcanzar, precisamente porque nos permiten solucionar los problemas detectados, prever los que puedan surgir, incentivar las situaciones y recursos que actúan favorablemente para el logro de

los resultados propuestos e identificar los puntos de éxito sobre los que se debe incentivar las acciones y, de hecho, indicar una dirección de toda la organización del entrenamiento deportivo en función de la calidad de sus procesos, que resulte en el impacto social deseado en los estudiantes/atletas de alto rendimiento como es propósito de esta investigación.

La importancia que tiene el papel de los docentes y entrenadores deportivos en la conducción de estos procesos, lleva a prestar atención a la manera en que los mismos pueden llegar a las estrategias pedagógicas, ante la especificidad de estudiantes, contextos y situaciones que se les presenta en las instituciones encargadas de la formación integral en el alto rendimiento, y hacia esa dirección se encamina el próximo epígrafe.

En el epígrafe 3.3, se refirió a la Estrategia Pedagógica, su conceptualización y modelación, valorando que en dependencia del contexto o ámbito concreto sobre el que se pretende incidir, existen varios tipos de estrategias. La autora de esta tesis, a partir del problema detectado, asume aplicar una Estrategia Pedagógica y concuerda con la definición que ofrece la Doctora Addines Fernández.

“Estrategia pedagógica: Es la proyección de la dirección pedagógica que permite la transformación de un sistema, subsistema, institución o nivel educacional para lograr el fin propuesto y que condiciona el establecimiento de acciones para la obtención de cambios en las dimensiones que se implican en la obtención de ese fin. (Organizativas, didácticas, materiales, metodológicas, educativas, etc.)”

Los componentes declarados por Addine en su definición de estrategia pedagógica asumida por la autora, están presentes en los estudios realizados por Mintzberg, H y J. Quinn, 1995, quienes se detienen de manera especial en la modelación de estrategias.

La sistematización de investigaciones asociadas a la dirección del entrenamiento deportivo, al diseño o elaboración de estrategias pedagógicas y a la medición de resultados de estas alternativas dentro de la cultura física y el

deporte, permitió que la autora identificara las variables e indicadores utilizados en la aplicación de la matriz Chanlat.

Conclusiones

1. Los resultados de la sistematización realizada a diferentes autores especialistas en la Cultura Física y en la estructuración de estrategias pedagógicas permitieron la identificación de los antecedentes históricos de la formación integral de los deportistas de alto rendimiento deportivo en Guayaquil-Ecuador.
2. El análisis documental realizado permitió a la autora que conceptualizara un conjunto de categorías esenciales que se relacionan con el objeto de estudio, tales como: Diseño, Diseño Pedagógico, Mejoramiento, Formación, Formación Integral, Formación Integral Multilateral y Deportistas de Alto Rendimiento, entre otros.
3. Desde el proceso de modelación de las estrategias pedagógicas, se reconocen las teorías (o enfoques) acerca de modelos teóricos relacionados con la formación integral de los deportistas de alto rendimiento deportivo en Guayaquil, Ecuador, como la que se propone.
4. Los resultados de las indagaciones empíricas aplicadas permitieron la caracterización y diagnóstico del estado actual de formación integral de los deportistas de alto rendimiento deportivo en Guayaquil, Ecuador.
5. El proceso de abstracción que acompañó a esta investigadora, desde el estudio de su objeto de estudio en la investigación, facilitó la determinación de los componentes de la estrategia pedagógica para la formación integral de los deportistas de alto rendimiento deportivo en Guayaquil, Ecuador, dentro de los que se encuentran las etapas, los objetivos, las prioridades y los principios que se manifiestan en las relaciones esenciales del modelo.
6. Los resultados de la implementación parcial de la Estrategia Pedagógica que se propone, procesados a través de la matriz Chanlat y de la consulta a expertos, analizados desde el método Delphy, permitieron la validación teórico-práctica de dicho modelo.

Recomendaciones

1. Divulgar los resultados de esta investigación entre los directivos del deporte de alto rendimiento de Ecuador.
2. Ejecutar el plan de acción de la Estrategia Pedagógica propuesta para valorar su impacto en la elevación de la calidad del entrenamiento deportivo en el país y en los resultados a nivel nacional e internacional del ciclismo ecuatoriano.
3. Proponer a las autoridades la conformación de la infraestructura deportiva para lograr la ejecución de la estrategia pedagógica propuesta.
4. Exponer estos resultados en eventos científicos y publicaciones en revistas especializadas del deporte.
5. Capacitar a los entrenadores de alto rendimiento en las técnicas, estrategias y metodologías que soporten la introducción de los resultados y su generalización a otras especialidades en Ecuador.

Referencias Bibliográficas

1. Ecuador - MSN Encarta. MSN Encarta: Online Encyclopedia, Dictionary, Atlas, and Homework. http://encarta.msn.com/encyclopedia_761565312/Ecuador.html Copyright Microsoft Encarta. Mayo 18, 2007.
2. Fernández, Lázaro (2007, Junio): *Organización y funcionamiento de escuelas deportivas*: http://www.mailxmail.com/curso/vida/escuelasdeportivas_co.mht.
3. Paula Chica, Maritza Gisella: Introducción. Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciada en Educación Física y Deporte. Ciudad de la Habana, 2006. p 57.
4. Paulas, Omar: *Administración y Gestión de las Organizaciones Deportivas*. Conferencia magistral en la segunda Convención Internacional de Ciencias de Actividad Física y Deporte "AFIDE". La Habana. 2007.
5. Ponce Aníbal: *La Educación en la Comunidad Primitiva. Educación y Lucha de Clases*. República de Cuba. Ministerio de Educación. Imprenta Nacional de Cuba. 1961. p 294.
6. Sierra Salcedo, Regla Alicia: *Modelación y estrategia: Algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica*. Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, Cuba, 2002, p. 317. Ídem, p. 319.
7. Paula Chica Maritza Gisella: Sistema de Capacitación para los entrenadores de ciclismo – pista – velocidad masculino en la ciudad de Guayaquil, Ecuador. Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciada en Educación Física y Deporte. Ciudad de la Habana, Cuba 2006.
8. _____: *Modelo de escuela de ciclismo para la formación integral de los ciclistas de Alto Rendimiento Deportivo en la ciudad de Guayaquil, Ecuador*. 2^{da}. Convención Internacional de Actividad Física y Deportes (AFIDE`2007). Palacio de las Convenciones. Instituto de Cultura Física "Manuel Fajardo". Ciudad de la Habana, Cuba. 2007.
9. _____: *Sistema de Capacitación para las entrenadoras de ciclismo en la ciudad de Guayaquil, Ecuador*. Evento Internacional Mujer

Creadora. Instituto de Cultura Física "Manuel Fajardo". Ciudad de la Habana, Cuba. 2008.

10. _____: *Sistema de Capacitación para los entrenadores de ciclismo en la ciudad de Guayaquil, Ecuador*. Material impreso. Ministerio del Deporte Ecuatoriano. 2009.

EL PENTATHLON MODERNO

Lic. Romulo Otazo.

Confederación Suramericana de Pentatlón Moderno.

otazodeporte@hotmail.com

Venezuela

Resumen

El trabajo consiste en toda la información histórica y actual de este deporte olímpico, representante genuino del espíritu creativo del hombre completo que deseo impregnarle el Barón Pierre de Coubertin a una de las mas grandes convocatorias de la humanidad como son los JUEGOS OLIMPICOS de la era moderna.

Dada es su importancia histórica y el papel que juega en la preservación del espíritu olímpico, que este multidisciplinario deporte, permanece en el programa de cada edición de los Juegos Olímpicos, aún a pesar de no poseer un target publicitario al nivel de los grandes deportes masivos de demostrada espectacularidad y de creciente afición.

Tal es su importancia que el PENTATHLON MODERNO, no podía dejar de estar incluido en los I JUEGOS OLIMPICOS JUVENILES, que han honrado a la oriental ciudad de Singapur, como su primera anfitriona, por su condición de deporte olímpico, multidisciplinario, arraigado en la historia olímpica de la era moderna y convertido en icono de la trascendencia de los juegos de la antigüedad a los modernos,

Permanece, como ofrenda al fundador del movimiento olímpico, y como reconocimiento al reto atlético de enlazar en una sola competencia y en un solo día, cinco disciplinas deportivas con transitoriedad de gran rendimiento agónico a extrema precisión y concentración, además de dominio, elegancia y condicionamiento de ritmo, semejando la puesta en escena de una antigua gran obra dionisíaca de lucha, danza, serenidad y exigente resistencia por su extensa durabilidad. Si la final de los 100 mts. Planos, es considerada la

Prueba Reina de los Juegos Olímpicos, el Pentathlon Moderno es la poesía de los mismos.

Su desarrollo se basa en la detección de talentos deportivos, auscultando sus valencias naturales y teniendo como base la comprobación de su formación de nadadores y corredores de alta competencia, teniendo el perfil psicofísico y “*personal raport*” que permita introducirles inicialmente en la esgrima y el tiro, y paulatinamente para confrontaciones de categorías mayores, en la prueba ecuestre.

A los entendidos, les es difícil aceptar, que un atleta pueda en menos de tres años consolidarse técnica y tácticamente, en estas disciplinas, exigentes de precisión y concentración, de acoplamiento y ritmo y de velocidad y fuerza cómo son el tiro, el salto del ecuestre y la espada de la esgrima, respectivamente.

En el trabajo se detallan cada una de las especialidades deportivas que se conjugan para la realización armónica del Pentathlon Moderno,

Desarrollo de futbolistas de elite. Modelo de cargas acentuadas para la etapa especializada de rendimiento en Fútbol juvenil (edades: 16 a 18años)

Eduardo Hugo Víctor Espona

edespona@yahoo.com

Resumen

Tras haberse determinado las limitaciones e insuficiencias de los modelos actuantes de planificación y su carácter descontextualizado con respecto a las necesidades específicas del entrenamiento deportivo en el Fútbol, en el trabajo se diseña y valida un modelo alternativo de planificación de cargas acentuadas para el Fútbol juvenil en la etapa especializada de rendimiento, con énfasis en el proyecto de vida del futbolista.

El modelo diseñado se probó experimentalmente en condiciones naturales de proceso de entrenamiento deportivo con 42 atletas de las divisiones 1985 y 1986 del Club Atlético Boca Juniors de Argentina.

Se produjo la constatación inicial y final de las capacidades condicionales de los sujetos estudiados a partir de baterías de pruebas validadas y estandarizadas. La constatación inicial permitió planificar en forma individualizada las cargas en diferentes fases macrocíclicas.

La efectividad del modelo alternativo propuesto, se probó a partir de pruebas de significación estadística para muestras relacionadas e independientes T de Student y rangos señalados de Wilcoxon. Determinándose niveles de significación prefijados para determinar la naturaleza de los cambios.

Los resultados de la estadística descriptiva expresaron homogeneidad en el grupo estudiado que se encontraba en similar etapa evolutiva de su proyecto de vida. En el caso de la inferencia estadística se obtuvieron cambios significativos y muy significativos en el desarrollo de todas las capacidades condicionales lo cual expresa la efectividad del estímulo manipulado y sus posibilidades de aplicación en condiciones de proceso de entrenamiento deportivo.

Diseño de test de terreno para evaluar el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx) en voleibolistas del sexo femenino

Maurício Borges de Oliveira

UNIVÁS – Universidad del Valle del Sapucaí. Brasil

mauriciocambuquira@yahoo.com.br

Calixto Andux Deschappelles

Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Cuba

Resumen

En un entrenamiento es necesario conocer las situaciones que ocurren en la actividad a ser entrenada. La literatura muestra la utilización de índices para el análisis de la condición física de atletas y no atletas a través de tests en laboratorio y de terreno intentando aproximar al máximo de las ocurrencias de la actividad, respetándose uno de los principios del entrenamiento que es el de la especificidad. El VO_2 max es utilizado en la evaluación y prescripción del entrenamiento en las actividades de larga duración, específicamente en las actividades cíclicas. En actividades acíclicas como el voleibol, la potencia aerobia es importante para que sus practicantes puedan recuperarse de las acciones anaerobias en los entrenamientos y juegos, soportar las acciones de la actividad, mientras hay aún una grande dificultad en se evaluar la potencia aerobia en voleibolistas a través de tests específicos, bajo costo, una tecnología simple y ser aplicado en el local de entrenamiento. El test tiene estadios que duran un minuto controlados por un CD de audio con un aumento de carga de 0,2 km/h llevando las evaluadas al cansancio voluntario. Son necesarios estudios respetándose los criterios científicos para validación del test en cuestión.

Palabras-claves: Ciencia. Tecnología. Voleibol. Potencia aerobia. Test.

Objetivo

Los objetivos del presente estudio son: desarrollar un test de terreno y una ecuación matemática para evaluar indirectamente el $VO_2\text{max}$ en voleibolistas del sexo femenino en el rango de edad de 12 a 14 años llevándose en consideración las acciones peculiares del voleibol (saltos, desplazamientos, duración de los rallis, intervalos entre los rallis, etcétera).

Metodología

Participaron del estudio 50 atletas del sexo femenino, 12 a 14 años, con el mínimo dos años de experiencia en la modalidad y que entrenaban por lo menos dos veces en la semana. Fueron analizados juegos para la determinación de la duración de los rallis (tiempo del balón en juego llamada de fase activa) presentando un promedio y desviación estándar de $7,47 \pm 6,46$ (s) y el intervalo entre un ralli y otro (llamado de fase pasiva) presentando un promedio y desviación estándar de $15,67 \pm 17,57$ (s). Se elaboró un método que reprodujo las acciones pertinentes al juego como remates, bloqueos y desplazamientos.

El test fue desarrollado en tres etapas siendo que en la primera etapa, fueron aplicados dos diseños experimentales que presentaban acciones del juego (Acciones Defensivas – AD, Acciones de Preparación para el Remate – APR, Acciones de Remate – AR, Acciones Preparativas para el Bloqueo – APB, Acciones de Bloqueo – AB con sus debidos desplazamientos), siendo cada uno de ellos con dos estadíos de esfuerzo con un intervalo de recuperación entre los mismos, aplicados en tres días consecutivos con el objetivo de reproducirse el tiempo de duración de los rallis y el tiempo de duración entre ellos.

En la aplicación del diseño experimental A (DEA), conforme a la Figura 1, cuyas dimensiones fueron sugeridas al azar, se verificó que la duración de cada estadío tuvo un promedio de $13,43 \pm 1,05$ segundos con un intervalo de 20 segundos establecido al azar para recuperación.

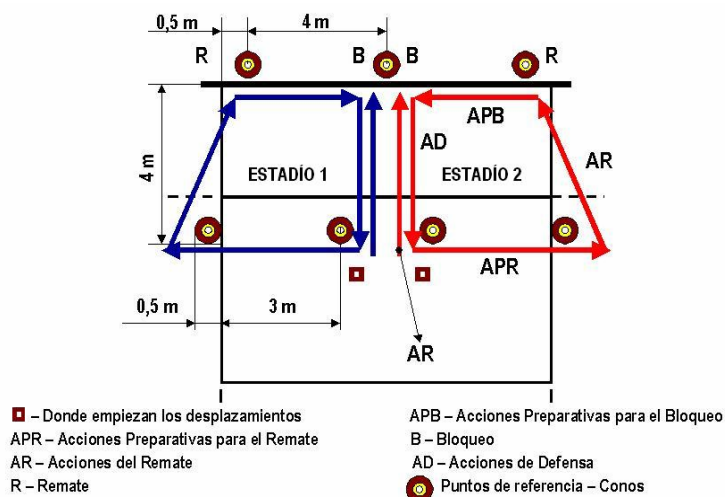


Figura 1. Diseño experimental A (DEA)

Analizando el DEA, se verificó que los desplazamientos, con acciones semejantes al juego, no expresaban la realidad de un partido entonces fue hecho un nuevo diseño llamado diseño experimental B (DEB), Figura 2, cuyas dimensiones también fueron sugeridas al azar, donde los desplazamientos eran también más semejantes a los que las jugadoras hacían en un partido. En la aplicación del DEB se verificó que la duración promedio del estímulo de cada estadio fue de $8,16 \pm 0,51$ segundos con los mismos 20 segundos de recuperación entre los estadios utilizados en el DEA.

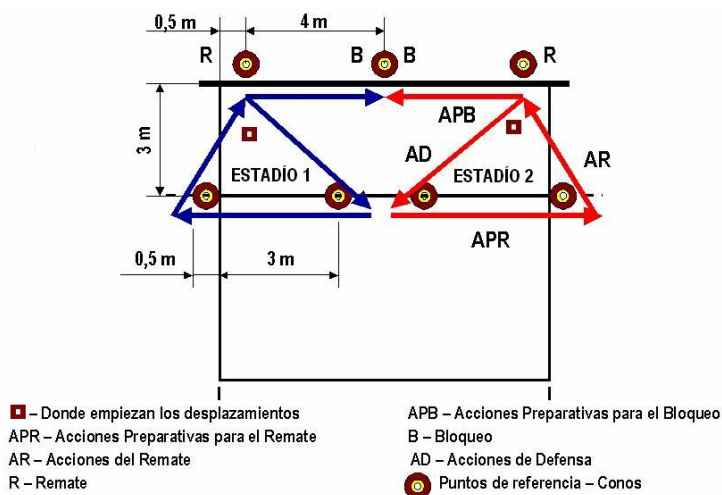


Figura 2. Diseño experimental B (DEB)

En esta etapa los objetivos principales fueron la creación de una situación que expresase las acciones del juego como remates, bloqueos y desplazamientos bien como la duración de cada estadio de esfuerzo.

En la segunda etapa fueron analizados dos juegos para la determinación de la duración de los rallis (tiempo del balón en juego, considerado como fase activa), que presentó un promedio de $7,47 \pm 6,46$ segundos de duración y el intervalo entre un *rally* y otro (considerado como fase pasiva – balón “muerto”), que presentó un promedio de $15,67 \pm 17,57$ segundos de duración.

Con los datos recogidos de los dos juegos se verificó que en la aplicación del DEA la duración de cada estadio, que tuvo un promedio de $13,43 \pm 1,05$ segundos, extrapolaba la duración media de los rallis en 44,39% y que el intervalo de 20 segundos establecido previamente para la recuperación no expresaba la realidad durante los juegos que tuvo un promedio de $15,67 \pm 17,57$ segundos.

Haciendo el mismo análisis con la aplicación del DEB se verificó que la duración promedio del estímulo de cada estadio fue de $8,16 \pm 0,51$ segundos la cual se presentó bien más cerca de la realidad de los juegos ($7,47 \pm 6,46$ s), con aproximadamente 8,44% de diferencia. De esa forma fueron utilizados los valores del DEB por ser más apropiado llevándose en consideración la duración de los rallis.

En la tercera etapa el DEB fue aplicado en tres días consecutivos, siendo que cada atleta ejecutó 10 repeticiones de los movimientos propuestos en el DEB en cada día, con el objetivo de reproducir el tiempo de duración de los rallis y el tiempo de duración entre los rallis, bien como las distancias de desplazamientos en cada fase del diseño propuesto. El análisis de los desplazamientos fue hecho durante la aplicación del DEB, por el lado izquierdo y por el derecho, obteniéndose valores promedios y desviación estándar de $3,50 \pm 0,26$ metros (AD), $3,69 \pm 0,21$ metros (APR) y $3,82 \pm 0,35$ metros (AR) que fueron aproximadas para AD = 3,50 metros, APR = 3,50 metros y AR = 4,0 metros.

Así, fue hecho un diseño con dos estadios de esfuerzo, Figura 3, y un intervalo de recuperación entre los mismos.

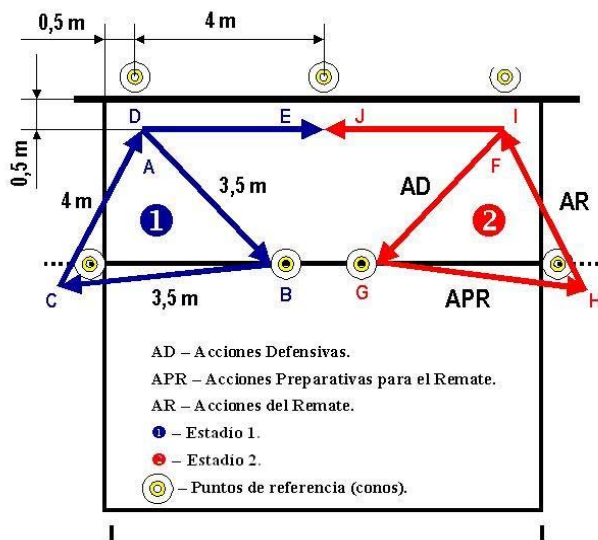


Figura 3. Diseño del test con los estadios del esfuerzo.

Ese diseño recibió, de momento, el nombre de Test de los dos Triángulos (T2T) siendo su ejecución hecha de la siguiente manera: saliendo del punto “A” (figura 3) hacia el punto “B”, las atletas hicieron un desplazamiento realizando Acciones Defensivas (AD), utilizadas en el juego, para la cobertura de la diagonal corta. A continuación fueron del punto “B” hacia el punto “C” con desplazamiento para la preparación del remate (Acciones de Preparación para el Remate – APR), utilizando los movimientos semejantes que la atleta hacía en un partido. Del punto “C” para el punto “D” realizaron las Acciones del Remate (AR). Después de la recuperación del equilibrio, después del remate, las atletas hicieron desplazamientos laterales con Acciones de Preparación para el Bloqueo (APB) hasta el punto “E” realizando un bloqueo (B). Después del esfuerzo las atletas hicieron una recuperación de 15 (s) y empezaron el estadio 2 a partir del punto “F” (posición 2) hasta el punto “J” repitiendo los mismos movimientos que en el estadio 1 (A, B, C, D y E) empezando los desplazamientos nuevamente desde el punto “A” (Figura 3). Se determinó un punto de alcance de salto de ataque y bloqueo colocándose un hilo de nylon arriba de la net respetándose la altura de alcance de la jugadora conforme lo que plantean Haag y Dassel (1995), Arruda y Hespanhol (2008) y también la

altura de la net de acuerdo con la edad y categoría de la jugadora de acuerdo con la Federación Minera de Voleibol - FMV (2009).

Para el diseño del test propuesto, llevándose en consideración que el punto de partida del primer estadio estaba a 50 centímetros de la línea lateral de la cancha, y que para empezar los desplazamientos en el segundo estadio iba a ser necesario recorrer una distancia de ocho metros, entonces hubo una estandarización: todos los desplazamientos tenían 4 metros, conforme la figura 5.

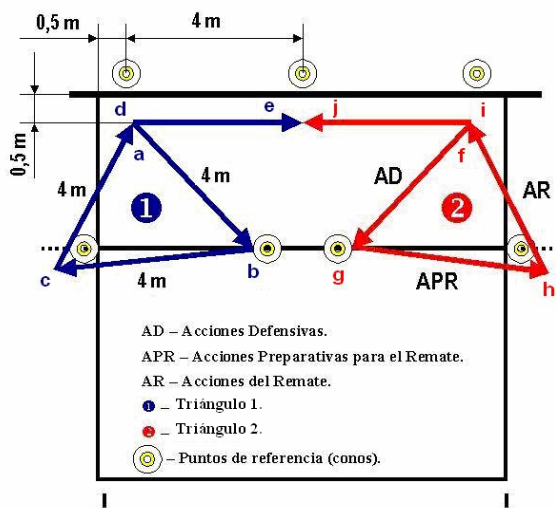


Figura 5. Diseño esquemático del T2T.

Para la determinación de las cargas utilizadas en el test se realizó un estudio piloto con cinco jugadoras (una atacante de entrada de red; una atacante de medio de red; una atacante de salida de red; una atacante opuesta y una líbero) para verificarse una posible velocidad inicial de desplazamiento durante tres minutos de desplazamiento siendo monitorizada la frecuencia cardiaca final (FC_{FINAL}); se cronometró el desplazamiento a cada cuatro metros y se encontró un tiempo promedio de $2,65 \pm 0,63$ segundos (que correspondería a aproximadamente 5,5 km/h), una distancia promedio de $272,8 \pm 12,77$ metros recorridos y una frecuencia cardiaca promedio final de $173,8 \pm 12,93$ pulsaciones por minuto.

Los aumentos de carga, que antes de hacerse este estudio para la determinación de una velocidad inicial, serían de 0,5 km/h, pero después del

resultado obtenido se optó por un aumento menor que experimentalmente fue de 0,2 km/h debido al aumento muy rápido de la velocidad de un estadio para otro. Se quedó entonces determinado que la velocidad inicial sería de 4,0 km/h, que corresponde a 3,60 segundos a cada cuatro metros.

También hubo un cambio en la duración de los estadios, o sea, cada estadio, en cada velocidad, pasó a ser de 1 minuto con un aumento de carga de 0,2 km/h hasta el agotamiento y también fue sacado el intervalo de recuperación entre los estadios basado en la literatura donde los tests continuos caracterizan mejor el trabajo aerobio (Guedes y Guedes, 2006).

Para la determinación de los ritmos de los desplazamientos de acuerdo con la velocidad inicial y los aumentos de carga fue montado un CD en el programa SONIC FOUNDRY SOUND FORGE 6.0.

Resultados

Con el tratamiento estadístico utilizando el paquete SPSS, versión 11.5 en el idioma español con la aplicación de promedio, desviación standar, regresión lineal múltipla, correlación de Pearson y test “t” de Student, através del metodo introducir se llegó a la siguiente ecuación matemática que juntamente con el diseño del test se puede evaluar indiretamente el VO₂máx en voleibolistas en el rango de edad y sexo estudiados:

$$VO_2\text{máx} = 44,884 + (1,296 * E) - (0,031 * MC) - (0,018 * FC_{FINAL}) - (2,284 * V_{FINAL}) + (0,788 * T)$$

Donde el VO₂máx es en ml/kg/min; los valores numéricos son constantes; E es la edad en años; MC es la masa corporal en kilogramos; FC_{FINAL} es la frecuencia cardiaca al final del test; V_{FINAL} es la velocidad, en km/h, alcanzada por la evaluada y T es el tiempo de duración del test en minutos.

Presentase la tabla 1 con los valores mínimos, promedios±desviación standar y máximos del VO₂máx obtenido en el T2T.

Tabla 1. Valores mínimos, promedios±desviación standar y máximos del VO₂máx obtenidos con la aplicación del T2T considerando la categoría y la edad.

CATEGORÍA	EDAD (Años)	N	T2T					
			VO ₂ máx					
			ml/kg/min		l/min ^A		MET ^B	
Iniciante	12	17	Mínimo	48,17	Mínimo	1,82	Mínimo	13,76
			Promedio	49,98±1,24	Promedio	2,33±0,42	Promedio	14,28±0,35
			Máximo	52,37	Máximo	3,31	Máximo	14,96
Pré Mirim	13	21	Mínimo	49,08	Mínimo	2,08	Mínimo	14,02
			Promedio	51,56±1,30	Promedio	2,56±0,42	Promedio	14,73±0,37
			Máximo	53,38	Máximo	3,72	Máximo	15,25
Mirim	14	12	Mínimo	50,00	Mínimo	2,47	Mínimo	14,28
			Promedio	51,89±0,99	Promedio	3,03±0,50	Promedio	14,83±0,28
			Máximo	53,40	Máximo	4,12	Máximo	15,26

A. Multiplicación de la masa corporal por el VO₂máx (ml/kg/min) dividido por 1000 (Oliveira, 2005, p. 11). B. Valores del VO₂máx (ml/kg/min) divididos por 3,5 (Oliveira, 2005, p. 9).

Conclusiones

Comparando con algunos datos de la literatura teniendo en consideración solamente la edad y no el tipo de deporte los resultados del VO₂máx encontrados en ml/kg/min son un poco mayores que los encontrados por Armstrong;Welsman (1994) citados por Denadai (1999). Cuando los resultados son en l/min los valores también son un poco mayores que los encontrados por los mismos autores ya citados. El VO₂máx en ml/kg/min disminuye con la edad pero en los resultados encontrados el VO₂máx aumenta con la edad. Sin embargo cuando el VO₂máx es en l/min aumenta con la edad. Los resultados encontrados y el comportamiento del VO₂máx (en ml/kg/min y en l/min) pueden ser debido a la especificidad del test.

Si llevamos en consideración los valores del VO₂máx encontrados específicamente en jugadoras de voleibol como los estudios de Manso, Valdivielso y Caballero (1996) que encontraron valores de VO₂máx en voleibolistas españoles de elite utilizando bicicleta ergométrica con valores de 4,52±0,12 l/min y de 55,73±1,42 ml/kg/min; de Esper (2001) utilizando el *Shuttle Run Test* 20 metros (SRT20m) donde el valor mínimo fue 41,6 ml/kg/min y el valor máximo fue 50,6 ml/kg/min; los estudios de Cambraia y Pulcinelli (2002)

utilizando el test de 12 minutos encontraron un VO_2 máx promedio de $38,34 \pm 4,92$ ml/kg/min; de acuerdo con Esper y Bedogni (2003) que encontraron los valores de VO_2 máx en ml/kg/min de jugadoras de voleibol, se puede afirmar que los valores encontrados con la aplicación del test de los dos triángulos – T2T (Tabla 1) son semejantes a los encontrados por los autores ya citados.

Los resultados presentados por Neumann (1988) citado por Platonov (2008) en voleibolistas de elite categoría adulta del sexo femenino que es de 48 – 52 ml/kg/min se puede verificar que los valores están dentro de un rango semejante a los valores encontrados en ese estudio, o sea $49,98 \pm 1,24$ para la categoría Iniciante (12 años), $51,56 \pm 1,30$ ml/kg/min para la categoría Pre Mirim (13 años) y $51,89 \pm 0,99$ ml/kg/min para la categoría Mirim (14 años), siendo categorías con diferencias en la edad, fisiológicas, psicológicas, técnicas y tácticas mostrando una vez más que el T2T evalúa el VO_2 máx de jugadoras de voleibol.

Concordando con Platonov (1993) el test propuesto tiene duración total del trabajo, estructura de coordinación de los movimientos, intensidad del trabajo y las reacciones de los principales sistemas funcionales evaluando así el VO_2 máx en voleibolistas en el rango de edad y sexo considerados en nuestro estudio. Además, es importante evaluar el VO_2 máx en jugadores de voleibol considerando que la condición aerobia es un factor muy importante para que los jugadores tengan una mejor recuperación durante y entre las sesiones de entrenamiento, soporten las acciones del juego en su larga duración y también tengan una recuperación más rápida después del partido respetándose la individualidad biológica de los jugadores y la relación trabajo/descanso. Sin embargo, se recomienda cumplir toda la metodología científica para validar el test propuesto, o sea, su validez, reproducibilidad, objetividad, aplicabilidad y confiabilidad.

Bibliografia

- Arruda, M. y J. E. Hespanhol (2008): *Fisiologia do voleibol*. São Paulo, Editorial Phorte.
- Cambráia, A. N. y A. J. Pulcinelli (2002): “Avaliação da composição corporal e da potencia aeróbica em jogadoras de voleibol de 13 a 16 anos de idade do Distrito Federal”. *Rev. Bras. Ciênc. e Mov. (Brasília)*, v. 10, n. 2, p. 43-48.
- Denadai, B. S. (1999): *Índices fisiológicos de avaliação aeróbia: conceitos e aplicações*. Ribeirão Preto, Editorial BSD.
- Esper, A. (2001): “El entrenamiento de la potencia aeróbica en el voleibol”. *Lecturas en Educación Física y Deportes - Revista Digital*, Buenos Aires, año 7, nº 43, diciembre 2001. Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 27 agosto 2009.
- Esper, A. y G. Bedogni.(2003): “Evaluación de todas las categorías de un club de voleibol femenino con diferentes tests de capacidades físicas”. *Lecturas en Educación Física y Deportes - Revista Digital*, Buenos Aires, año 8, n. 57, febrero. Disponible en <http://www.efdeportes.com>, Consultado el 19 julio 2009.
- FMV – Federação Mineira de Voleibol (2009): *Regulamento geral*, p. 16. Disponible en: <http://www.fmvolei.org.br/arquivos/treinadores/regulamentogeralfmv2009.doc>. Consultado el 13 febrero 2009.
- Guedes, D. P. y J. E. R. P. Guedes (2006): *Manual prático para avaliação em educação física*. Barueri, Editorial Manole.
- Haag, H.; H. Dassel (1995): *Tests de la condición física: en el ámbito escolar y la iniciación deportiva*. Editorial Hispano Europea.
- Manso, J. M. G.; M. N. Valdivielso y J. A. R. Caballero (1996a): *Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones*. Madrid, Gymnos Editorial Deportiva, Colección Entrenamiento Deportivo.
- Oliveira, M. B. (2005): Medidas e avaliações em educação física e esportes: estudo e avaliação da potência e capacidade anaeróbia e aeróbia. Material

docente da disciplina Medidas e Avaliações em Educação Física e Esportes da Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações – MG, Brasil.

Platonov, V. N. (1993): *El entrenamiento deportivo teoría y metodología*. 3ra. ed. Editorial Paidotribo, Colección Deporte.

_____. (2008): *Tratado geral de treinamento desportivo*. São Paulo, Editorial Phorte.

Determinación de las carga de trabajo en el Taekwondo

Yldemaro Pena

Universidad Iberoamericana del Deporte San Carlos Edo. Cojedes Venezuela

yldemaropb@hotmail.com

Resumen

El presente trabajo aborda sobre la determinación de las cargas en el Taekwondo", utilizando experiencias vividas, como atleta y como entrenador, así como también tomando en cuenta el nivel de los atletas a entrenar en Barquisimeto estado Lara en Venezuela en edades de 15 a 17 años de ambos sexos, así como algunos que también forman parte de la selección nacional en la categorías junior. Con el objetivo de incrementar las capacidades físicas para el rendimiento deportivo así como también el como el desarrollo del sistema técnico táctico y utilizando como métodos, la observación, la entrevista, se logro determinar que las capacidades no estaban adecuadas para el periodo de entrenamiento en el cual ellos se encontraban, por lo tanto se reestructuro la planificación del entrenamiento en el cual logramos obtener resultados satisfactorios en el rendimiento deportivo individual y general del equipo. Antes de ponernos hablar de alto rendimiento en el Taekwondo, debemos conocer perfectamente en que lugar nos encontramos hoy, nuestro deporte no escapa del estado actual de lo que es la elite deportiva mundial. Por lo cual el sistema de entrenamiento tiene que ser adaptado a los cambios efectuados del reglamento, para así obtener el mejor rendimiento competitivo.

Descriptores: entrenamiento, combate, rendimiento, taekwondo,técnico,tactico

Las distancias de la velocidad general y especial en las pruebas de selección del Béisbol profesional

Carlos Alfredo Conde

Resumen

Para las pruebas de velocidad en el béisbol, las academias especializadas en ese deporte ubicadas en Venezuela y el mundo utilizan la distancia de 54,86 metros para medir la velocidad del aspirante. Sin embargo, existen organizaciones del Béisbol que utilizan la distancia de 36,54 y 27,43 metros; pero al menos este investigador no ha encontrado dato alguno sobre los tiempos en el corrido de las bases como una manifestación de velocidad especial, es decir, el del comportamiento de la propia actividad competitiva, y todo parece indicar que este tipo de prueba no se tiene en cuenta a la hora de seleccionar el jugador de velocidad especial del Béisbol. Por tal razón, en esta investigación se plantea: Determinar las distancias utilizadas en las mediciones de velocidad, tanto general como especial, que permitan establecer cuáles son las que propician obtener una mejor respuesta en las pruebas de selección del béisbol profesional. En tal sentido, se seleccionó una muestra de 23 beisbolistas de la Selección Juvenil de Cojedes. En cuanto a los instrumentos de medición, a fin de ampliar el nivel de confianza de la prueba, se utilizó cronómetro marca Casio. Posteriormente, se chequeó la normalidad, apoyados en la aplicación estadística Minitap; con esos datos se realizó un análisis de datos correlacionando los registros de los tiempos de las distancias anteriormente mencionadas y las situaciones ofensivas entre bases del Béisbol. En conclusión, en las distancias de 54,86 metros, resultaron con un valor de P de 0,38 en las situaciones de una base. Aquí se comprueba que las pruebas de 27,43 metros con un valor P de 0,44 es un predictor más influyente en las situaciones típicas de una base que las pruebas de 54,86 metros.

Descriptores: Prueba general, prueba especial, correlación, ofensiva

Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas de elite

Edita M. Aguilar Rodríguez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

emar@inder.cu

Resumen

Se realizó un estudio prospectivo transversal descriptivo explicativo, con el objetivo de establecer una vía que desde una perspectiva general, contribuya al proceso particular de desentrenamiento de los atletas elite retirados de diferentes agrupaciones deportivas disminuyendo de forma progresiva las cargas recibidas por los atletas durante su vida deportiva activa, contribuyendo así a la reducción de afectaciones que en la esfera de la salud pueden ocurrir una vez llegado el retiro del deporte activo, asumiendo el proceso de desentrenamiento de los atletas elite como objeto de estudio y como objetivo de la investigación: Diseñar un metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de los atletas elite retirados, el cual define como campo de acción el entrenamiento físico como parte del proceso de desentrenamiento. La novedad de este estudio está dada por la propuesta de un metaprograma de entrenamiento físico que, a partir de una concepción de preparación deportiva sostenible, se dirige al desentrenamiento de los atletas elite que concluyen su vida activa, teniendo en cuenta una estructura y ordenamiento metodológico que permite la construcción de programas particulares, dirigidos a la aplicación de cargas de acuerdo a las características de los atletas y del deporte al que pertenecen, proponiéndose además orientaciones para su implementación dentro del Sistema Deportivo Cubano de Alto Rendimiento. Los resultados de su valoración, permitieron confirmar su validez.

Introducción

La actividad física es generadora de bienestar bio-psico-social, a partir de su práctica racional y sistemática se alcanza una mayor educación y desarrollo de las cualidades físicas, incremento de la correlación consciente de la actividad física intelectual, menos enfermedades, descongestionamiento hospitalario, menos medicina curativa, menos gastos, alta capacidad laboral, intensificación de la producción, sana ocupación del tiempo libre, menos delincuencia y tranquilidad espiritual. ⁽⁵⁶⁾

Sin embargo, no es un secreto que debido a los grandes adelantos científico-técnicos, la Cultura Física ha ido incrementando su nivel en todas sus esferas de actuación, sin excepción del deporte de alto rendimiento, desencadenándose en los últimos años una gran explosión que ha llevado a un acelerado proceso de preparación de todo el personal que en él labora y a un alto nivel de preparación de los atletas.

En Cuba, el deporte y la actividad física están al alcance de todos y a pesar de que nuestros atletas compiten en los mejores escenarios internacionales, es una preocupación constante el control de su salud, siendo posible esto, gracias a la organización adecuada de la infraestructura deportiva, dispuesta desde la masividad hasta el deporte de élite. ⁽³⁵⁾

El deporte de elite precisa de un atleta que entrene a diario y que dedique gran parte del año a competir, de manera que asegure mantener su forma óptima. Estos durante su vida activa son sometidos a diversas influencias sobre su organismo que van desde el aspecto morfofuncional hasta las exigencias de las competencias. Deben adaptarse a grandes esfuerzos, gran explosividad, agresividad, teniendo que desarrollar una férrea voluntad. Esta adaptación se logra durante el proceso de preparación deportiva.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, fisiológico, al cual se somete el atleta con el propósito de desarrollar sus cualidades físicas, para obtener un alto performance físico para sus competencias deportivas. ⁽¹⁰¹⁾ Este requiere de una organización científica basada en el cumplimiento de diferentes principios básicos, además de tener presente las particularidades individuales de cada individuo. Todos los elementos referidos con anterioridad deben ser considerados por el entrenador para poder concebir un sistema de planificación adecuado, con el rigor científico que exige la realidad actual. Ello ha permitido que en los últimos tiempos, producto de la dinámica que presenta el deporte de

elite en el mundo, se hayan tenido que tomar medidas que permitan dar respuesta al incremento acelerado de los resultados, ⁽³⁷⁾ entre las que encontramos el aumento de los volúmenes de trabajo en un corto tiempo, el aumento del volumen del entrenamiento específico, el desarrollo de los nuevos medios de entrenamiento así como su organización; sin embargo, una vez cumplimentada esta etapa se hace necesario descargar todo ese arsenal de cargas a las que ha sido sometido el atleta. ⁽⁹⁾

De ahí la necesidad de orientar el trabajo de este atleta cuando culmina su vida deportiva activa, garantizando así la preparación deportiva sostenible, de no tenerlo presente y no realizar un proceso de descarga del entrenamiento recibido por el atleta, se pueden desencadenar alteraciones que repercuten en su accionar diario, con la familia, el colectivo laboral en general y en la sociedad, poniendo en peligro la calidad de vida.

Teniendo en cuenta lo anterior y considerando que una vez llegado el momento del retiro, todas las adaptaciones que ha logrado el organismo del atleta durante su vida activa para poder dar cumplimiento a las exigencias del nivel competitivo actual, requieren de un perfeccionamiento que permita que dicho atleta regrese a condiciones de vida similares a las de un practicante sistemático de actividad física, es necesario considerar el planteamiento de Alonso (2000), ⁽⁹⁾ referido al establecimiento de una nueva etapa dentro de la concepción de la vida de los deportistas, denominada: desentrenamiento deportivo.

En Cuba, a finales de la década de los años noventa se comenzó a hacer intentos por resolver esta problemática, instrumentando cada vez más el carácter humanista de la revolución cubana.

Entre los años 1998 al 2006 estudiosos del tema del Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) y el Instituto de Medicina del Deporte (IMD) tales como Carabeo Delgado, A.I.; Curbelo Verano, A.D.; Cartaya Jorge, R.A.; González, M.O.; Aguilar, E.M.; Pino Rivero, P.; Dreke Salgado, I.; Lara, C.; Valdivia, E.; y Tamary, Y. realizaron investigaciones dirigidas a determinar las principales características de los atletas retirados, desde el punto de vista epidemiológico.

Dentro de las alteraciones encontradas en los atletas estudiados encontramos enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial y enfermedades endocrinas, no coincidiendo en la mayoría de los casos con los antecedentes patológicos familiares de los afectados, además se encontró, la presencia de

hábitos tóxicos y tensión emocional como factores de riesgo importantes para la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Se precisaron así, un gran número de secuelas dadas por lesiones ocurridas durante su etapa activa, dirigidas sobre todo a las estructuras musculares y articulares; además de una cifra considerable de atletas con afecciones psicosociales, fundamentalmente en los deportes de combate y tiempos y marcas, donde se desarrolla la agresividad y la explosividad de los deportistas.

Ante esta situación, algunos especialistas, han tratado de resolver la problemática al realizar investigaciones encaminadas a orientar el trabajo a desarrollar durante el proceso de desentrenamiento de los atletas élite retirados.

En el año 2002 un colectivo de autores de la Universidad de Ciego de Ávila, ⁽⁹²⁾ propuso actividades para ser incluidas en un programa de desentrenamiento para ciclistas retirados, quedándose sólo a nivel de una propuesta. Los médicos Francisco Montesinos Flores y Osvaldo García González (2003), ⁽⁶⁶⁾ dirigieron su intención hacia el trabajo de fuerza para atletas cubanos en el proceso de desentrenamiento, centrándose en un único elemento (fuerza) a utilizar dentro de todo el contenido que debe poseer un programa de desentrenamiento para atletas con esas características.

Francisco F. Porto López (2004), ⁽⁷⁹⁾ propuso una metodología para el desentrenamiento en estos atletas, abordando de manera convincente el tema desentrenamiento, en específico para el judo.

Barrizontes y Coll del Instituto de Medicina del Deporte (IMD) en el año 2000, ⁽¹⁵⁾ confeccionaron el Programa Nacional de Atención Médica y Psicológica al atleta retirado, este contempla una propuesta de ejercicios para la descarga del trabajo físico acumulado por los atletas durante su vida deportiva activa, no obstante, al no estar estructurado de una forma que permita al Licenciado en Cultura Física desarrollarlo, se considera insuficiente en la solución del fin para el que fue propuesto.

Teniendo en cuenta lo anterior y considerando además, lo planteado en las reuniones realizadas por el Grupo Nacional de Atención al Desentrenamiento, acerca de la necesidad de implementar vías metodológicas para el desarrollo del proceso de desentrenamiento en los deportistas y dada su importancia en la conservación del estado de salud de estos, a partir de una concepción de preparación deportiva sostenible, se hace evidente la necesidad de

implementar vías metodológicas abarcadoras que contribuyan a este fin, aunando los aportes particulares que en el conocimiento de este tema se han producido hasta el momento, por lo que se formula el siguiente problema científico:

¿Qué vía metodológica puede contribuir, desde una perspectiva general, al proceso particular de desentrenamiento de los atletas élite retirados de diferentes agrupaciones deportivas?

Siendo el objeto de estudio de la investigación el proceso de desentrenamiento de los atletas élite, para el cual se propone como objetivo: Diseñar un metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de los atletas élite retirados, del cual se deriva como campo de acción, el entrenamiento físico como parte del proceso de desentrenamiento.

A partir del problema planteado se derivan las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Cuáles fundamentos teórico-metodológicos sustentan el proceso de desentrenamiento en los atletas elite, una vez llegado el retiro del deporte activo?
2. ¿Qué afecciones desde el punto de vista epidemiológico, psicológico y social se presentan en los atletas elite luego de su retiro?
3. ¿Qué características debe tener un metaprograma de entrenamiento físico para contribuir, desde una perspectiva general, a la disminución de las alteraciones epidemiológicas, psicológicas y sociales que afectan a los atletas retirados?

Teniendo en cuenta el objetivo y las interrogantes científicas formuladas, se establecieron las siguientes tareas:

1. Estudio de los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan el proceso de desentrenamiento deportivo.
2. Análisis de los antecedentes de vías para lograr el desentrenamiento físico de los atletas elite retirados.
3. Diagnóstico de las principales afecciones desde el punto de vista epidemiológico, psicológico y social que aparecen en los atletas élite retirados.
4. Diseño de un metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de los atletas elite retirados.

5. Valorar, desde la perspectiva de los expertos, la pertinencia del metaprograma de ejercicios físicos para el desentrenamiento de los atletas elite.

Por las características e intenciones del programa a elaborar, se decidió abordar su construcción, a partir de las etapas descritas por Ariel Ruiz, modificadas por Rodríguez Vargas, A⁽⁸²⁾. en el 2008.

Estas fueron adecuadas de la manera siguiente: Primera etapa: de estudio diagnóstico (abarca los antecedentes históricos y situación del estado presente de la temática); segunda etapa: elaboración propiamente (determinación de la estructura y elementos del programa) y tercera etapa: de implementación y valoración. (a partir del criterio de expertos).

Los métodos y técnicas empleadas fueron:

Del nivel teórico: el método histórico lógico, que se aplicó para estudiar el comportamiento y desarrollo que ha tenido el objeto de investigación, lo que permitió establecer la relación entre la historia del fenómeno, su desarrollo y esencia y analizar la evolución del problema estudiado; el método análisis de documentos para valorar la información de las historias clínicas de 673 atletas retirados, su caracterización epidemiológica, además de las propuestas que sustentan y sirven de antecedentes al metaprograma. Para ello se utilizaron procesos lógicos del pensamiento, tales como: la síntesis, lo inductivo deductivo, que permitió sistematizar elementos de la práctica y de la teoría, confrontarlos y arribar a pautas de posible inclusión en la propuesta de programa.

Como método fundamental para la concepción del metaprograma, el sistémico-estructural-funcional que permitió establecer los componentes, estructura y metodología del programa propuesto, a partir del tránsito de lo abstracto a lo concreto para revelar la correspondencia entre lo concreto percibido y el ideal pensado, como forma superior del proceso de modelación.

Dentro de los métodos empíricos fue utilizada la encuesta para constatar las enfermedades y lesiones sufridas por 165 atletas elite retirados, el efecto psicológico y social que les provocó el retiro; así como el nivel de conocimiento que poseían los 45 entrenadores encuestados sobre la importancia del desentrenamiento, además, fue utilizada la entrevista, aplicada a 25 médicos del deporte, con la finalidad de precisar las enfermedades y lesiones más

frecuentes de los atletas durante su vida activa y luego del retiro, así como el nivel de orientación que brindan a sus atletas.

Para procesar la información se utilizó el Paquete Estadístico SPSS (versión 12 sobre Windows), al realizar una valoración descriptiva sustentada en tablas de frecuencia, que permitieron corroborar los ítems analizados, de acuerdo a criterios de organización establecidos durante el proceso de investigación y el método Delphy para la valoración del programa propuesto.

La novedad de este estudio está dada por la propuesta de un metaprograma de entrenamiento físico que, a partir de una concepción de preparación deportiva sostenible, se dirige al desentrenamiento de los atletas elite que concluyen su vida activa, teniendo en cuenta una estructura y ordenamiento metodológico que permite la construcción de programas particulares, dirigidos a la aplicación de cargas de acuerdo a las características de los atletas y del deporte al que pertenecen.

La contribución a la teoría se manifiesta en la elaboración de un constructo sobre el desentrenamiento deportivo desde una visión más abarcadora en relación con las definiciones existentes, la concepción del programa propuesto que desde una perspectiva general, contribuye al proceso particular de desentrenamiento de los atletas elite retirados de diferentes agrupaciones deportivas, la fundamentación de esta propuesta que hace énfasis en su carácter humanista basado en la sostenibilidad del deporte elite, considerándose que el aporte práctico, es el propio programa y las orientaciones para su implementación dentro del Sistema Deportivo Cubano de Alto Rendimiento.

En el diagnóstico realizado, son importantes las opiniones de especialistas de vasta experiencia en la atención a atletas como los médicos deportólogos Sonia Izquierdo y Raúl Mazorra, quienes desde la década de los años 80 observaron la ocurrencia de algunas afectaciones que aparecían en los atletas luego de concluir su etapa de protagonismo activo y pasar al retiro; estas alteraciones están relacionadas con incrementos en los factores de riesgo cardiovascular en lo referido a la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad y el hábito de fumar como factor de riesgo cardiovascular importante.

La prevalencia de enfermedades endocrinas así como hipertrofia del ventrículo izquierdo, modificaciones en los trazos electrocardiográficos además de complicaciones de la Hipertensión arterial como dolor de cabeza, isquemia e

infarto, aumento de peso corporal, fatiga mental más que física, aumento del consumo de alcohol y aumento del consumo de cigarro ⁽⁷⁵⁾.

Pino Rivero J. P 1998 ⁽⁷⁵⁾, Dreke Salgado I. en el año 2000 y un colectivo de autores de la Universidad de Ciego de Ávila en marzo del 2002, a partir de estudios realizados encontraron los principales factores de riesgo coronario, como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la obesidad, el sedentarismo y la tensión emocional, hábitos tóxicos y enfermedades renales.

Otros resultados fueron encontrados por la autora y colaboradores, en la revisión de 663 historias clínicas existentes en la consulta de atención a atletas retirados en los deportes de juegos deportivos, combate y atletismo para caracterizar los atletas desde el punto de vista epidemiológico, determinar la prevalencia de enfermedades con relación a los deportes a los cuales pertenecían, relacionar la incidencia de hábitos tóxicos con las enfermedades cardiovasculares, relacionando los antecedentes patológicos familiares con las enfermedades que en ese momento padecían los atletas retirados y el tiempo de retiro del deporte activo.

A continuación se exponen algunos de los resultados obtenidos en dicho diagnóstico:

Tabla 1. Caracterización epidemiológica de los atletas retirados de juegos deportivos y deportes de combate

ENFERMEDADES	CANTIDAD	%
Ninguna	212	33,8
Cardiovasculares	194	31
Respiratorias	5	0,8
Nerviosas	21	3,4
Endocrinas	39	6,2
O.M.A	28	4,5
Otras	127	20,3
Total	626	100

En cuanto al atletismo (Tabla 2) se evidenció que dentro de las enfermedades más frecuentes se encontraron las cardiovasculares seguidas de las endocrinas, mientras que el 10% padecían de otras enfermedades como

alergia, trastornos digestivos, varices y miopía que varias de ellas pueden estar provocadas por la influencia del entrenamiento en el organismo.

Tabla 2. Caracterización epidemiológica de los atletas retirados de atletismo

ENFERMEDADES	CANTIDAD	%
Ninguna	11	9,2
Cardiovasculares	11	9,2
Respiratorias	2	1,7
Nerviosas	1	0,8
Endocrinas	8	6,2
O.M.A	2	1,7
Otras	12	10.0

En los juegos deportivos y deportes de combate, se observó que predominaban las cardiovasculares, endocrinas y las enfermedades declaradas como otras, con una mayor incidencia en el caso de las cardiovasculares en el béisbol, el boxeo y el voleibol, mientras que en las endocrinas fueron el béisbol y el boxeo; en otras enfermedades los deportes más incidentes fueron el voleibol, el baloncesto y el boxeo. Los deportes menos afectados fueron el Taekwondo, el Hockey y la Pelota Vasca.

En el atletismo la clasificación fue realizada teniendo en cuenta los eventos a los cuales pertenecían los atletas (tabla 4), mostrándose que las enfermedades con mayor incidencia fueron las endocrinas y cardiovasculares, considerada esta última la de mayor énfasis en el área de lanzamiento seguidas de fondo y velocidad mientras que las endocrinas fueron la velocidad seguida de fondo.

Tabla 4. Prevalencia de las enfermedades con relación al evento en el atletismo

EVENTO	ENFERMEDADES								Cant. Enfer.	%
	Ning.	Cardio v.	Respi r.	Nerv .	Endoc.	O.M.A.	Otras			
Fondo	5	3	1	0	2	0	1	7	20	
Lanzamiento	3	4	0	0	1	1	0	6	17.1	
Salto	1	1	1	0	1	0	4	7	20	
Velocidad	3	3	0	1	4	1	6	15	42.8	
Total	12	11	2	1	8	2	11	35	74.4	

Se observó gran coincidencia de los hábitos tóxicos con las enfermedades cardiovasculares en los deportes estudiados, sin embargo al relacionar las enfermedades encontradas con los antecedentes patológicos familiares, se evidencia una escasa relación, lo que indica que los atletas que presentan antecedentes patológicos familiares pueden estar enfermos por razones hereditarias, pero los demás que padecen dichas enfermedades puede estar dado por otras causas, entre las que no se puede descartar el incumplimiento de la etapa de desentrenamiento.

Al relacionar el tiempo de retiro con las diferentes enfermedades que presentan los atletas retirados de juegos deportivos y deportes se observa que en ambos grupos el rango de 21 – 30 años fue el más afectado, mientras que en el atletismo los ubicados en el rango de 11 a 30 años.

La autora además realizó un diagnóstico a partir de la caracterización epidemiológica, psicológica y social de 165 atletas retirados de ciudad de la Habana, en el cual encontró lo siguiente:

Las enfermedades y factores de riesgo de los que habían sido objeto los atletas después de su retiro (tabla 11), se encontraron la Hipertensión Arterial, la Hipercolesterolemia, Obesidad, Tensión Emocional, Hepatitis, Hábitos Tóxicos, Neuropatías, Anemia, y otras entre las que encontramos (la sordera, problemas oftalmológicos, de columna, circulatorios, renales, trastornos gástricos, intestinales y nerviosos, cefaleas, hipotensión arterial, neoplasias, diabetes mellitus, asma, isquemia y artrosis, evidenciándose con un mayor porcentaje los hábitos tóxicos en todos los grupos de deportes, seguido de la tensión emocional en los juegos deportivos y deportes de combate, hipertensión arterial en tiempos y marcas y otras enfermedades en arte competitivo, coincidiendo estos resultados con los encontrados por el colectivo de profesores de Ciego de Ávila y el Dr. Mazorra.

Tabla 11. Enfermedades encontradas en los atletas después del retiro

ENFERMEDADE	DEPORTE									
	Juegos deportivos		Deportes de Combate		Tiempos y marcas		Arte competitivo		TOTAL	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
A	18	25.7	14	37.8	16	30.2	1	20.0	49	29.7

percolesterolem	3	4.3	4	10.8	4	7.5	1	20.0	12	7.3
esidad	6	8.6	9	24.3	7	13.2	1	20.0	23	13.9
emocional	17	24.3	16	43.2	15	28.3	1	20.0	49	29.7
patitis	6	8.6	2	5.4	4	7.5	0	0.0	12	7.3
bitos tóxicos	47	67.1	21	56.8	33	62.3	2	40.0	103	62.4
uropatías	5	7.1	2	5.4	4	7.5	0	0.0	11	6.7
emia	5	7.1	5	13.5	3	5.7	1	20.0	14	8.5
RAS	19	27.1	5	13.5	7	13.2	2	40.0	33	20.0

Leyenda: HTA (Hipertensión Arterial)

Sin embargo al analizar el comportamiento del tratamiento de dichos atletas se observa que más del 50 % de los mismos no recibieron ningún tipo de tratamiento, no correspondiéndose la opinión de los médicos con relación a la ocurrencia de enfermedades con lo encontrado en las respuestas de los atletas, indicando de esta forma la interrupción desde el punto de vista del control médico que se evidencia una vez terminada la vida en el deporte activo, debiendo existir una relación estrecha entre el médico deportólogo y el equipo de especialistas que deben atender al atleta en la etapa post retiro haciéndose necesario la mantención de al menos el 50 % de los controles que se realizan durante la etapa activa.

Otras de las afectaciones que fueron detectadas en la muestra estudiada estuvieron relacionadas con secuelas predominantes a partir de lesiones ocurridas en los atletas durante su vida activa, siendo el Sistema Osteo-Mio-Articular (SOMA), el más afectado en este sentido con predominio de los músculos y las articulaciones y los grupos más afectados juegos deportivos y deportes de combate, coincidiendo con las opiniones de los médicos en las entrevistas.

Las afectaciones psicológicas estuvieron relacionadas con diferentes manifestaciones, estrés, ansiedad, depresión, desencadenándose problemas en el seno de la familia y en la sociedad, siendo el grupo de mayor incidencia

en los problemas sociales el de deportes de combate, originado precisamente por las características de dichos deportes.

Todas estas afectaciones se pudieran disminuir a partir del trabajo profiláctico durante la etapa activa del atleta y la aplicación de un programa de desentrenamiento que contribuya a descargar el arsenal de cargas recibidas ya que en un gran porcentaje de ellos no se cumple, mostrándose en la tabla 15 que más del 65 % de los atletas estudiados fueron retirados de forma brusca.

Tabla 15. Forma en que retiraron los atletas

FORMA	DEPORTE									
	Juegos deportivos		Deportes de combate.		Tiempos y marcas		Arte competitivo		TOTAL	
	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%
Brusca	46	65.7	26	70.3	33	62.3	3	60.0	108	65.5
Gradual	24	34.3	11	29.7	20	37.7	2	40.0	57	34.5

En el momento del diagnóstico solo el 62,4 % de los atletas realizaban algún tipo de actividad física fundamentalmente de carácter recreativo o por deseo propio, pero ninguno se encontraba realizando un programa de desentrenamiento pues a pesar de que todavía no es suficiente con lo que se cuenta en esta dirección, es deficiente también el nivel de orientación que reciben los atletas cuando se retiran, evidenciándose en las encuestas realizadas a los atletas y a los entrenadores y manifestándose más del 50% de los médicos entrevistados la no orientación a sus atletas de la realización de la actividad física como elemento importante para su adaptación a condiciones de vida similares a las de un practicante sistemático de actividad física.

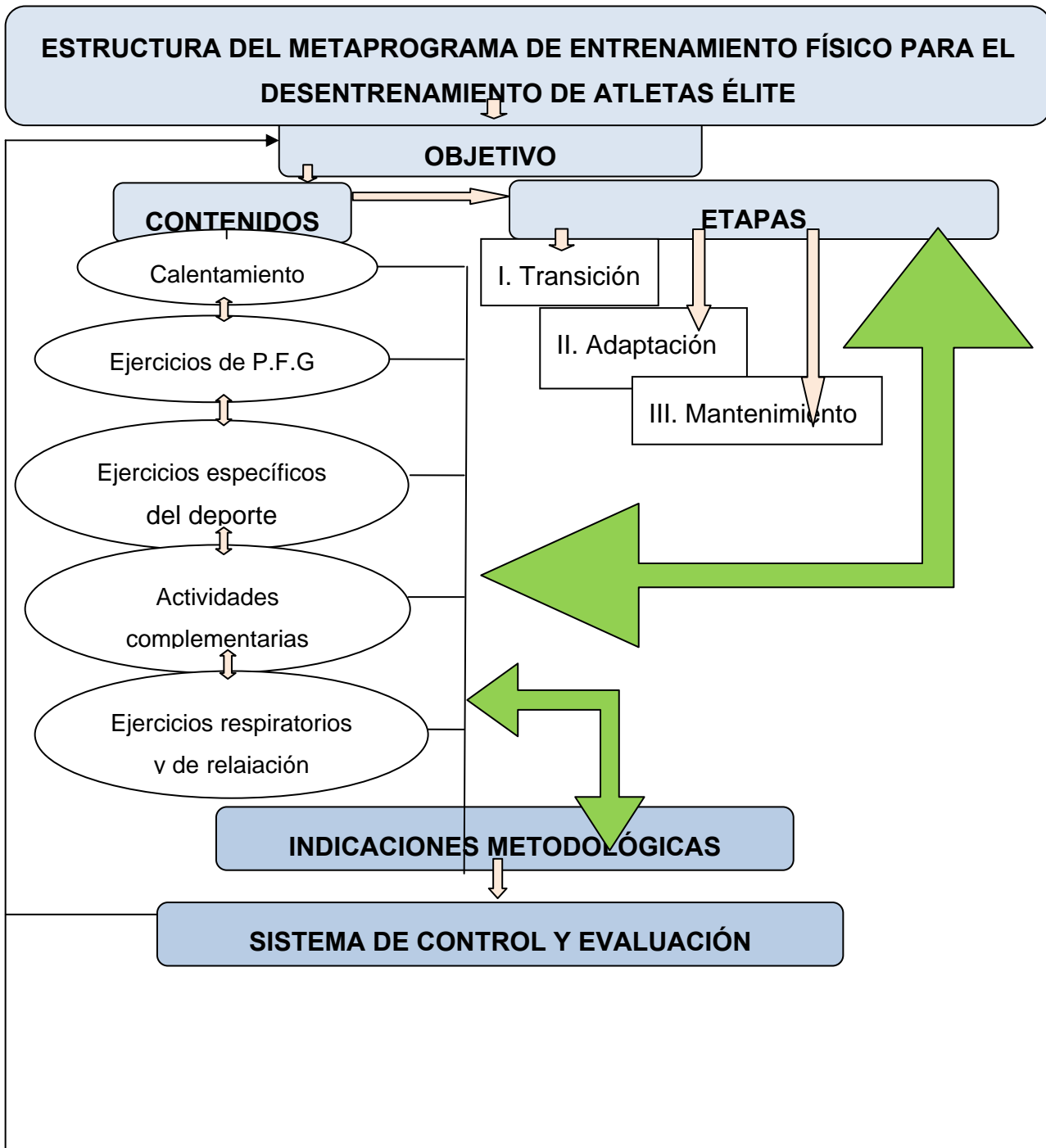
Como colofón del estudio realizado se propone en el tercer capítulo, la concepción de un Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas elite retirados, estructurado a partir del objetivo general, las etapas en que está dividido para su mejor aplicación, los elementos contentivos a trabajar en cada etapa, las indicaciones metodológicas, el sistema de control y evaluación para la correcta aplicación y comprobación de los objetivos propuestos, además, se exponen orientaciones para su implementación dentro del Sistema Deportivo Cubano de Alto

Rendimiento, así como, la valoración realizada a partir del criterio emitido por los expertos.

Se define el metaprograma que se propone, como un programa que permite, a partir de su contextualización, el diseño de otros programas específicos para el desentrenamiento de atletas elite de cualquier modalidad deportiva.

Asumiendo estas concepciones y considerando que la intención de su elaboración es que fuera un programa universal del cual cada uno de los deportes, considerando las indicaciones metodológicas generales, pueda extraer los elementos contentivos para ser utilizados en su deporte según sus particularidades y las características individuales de sus atletas, fue elaborado el metaprograma.

Metaprograma propuesto



La fundamentación del programa propuesto está relacionada con concepciones consideradas en años anteriores acerca de la vida de los deportistas, las nuevas ideas existentes en el presente debido al incremento de la dinámica competitiva y la necesidad del mantenimiento de la salud del atleta una vez concluida su etapa de protagonismo activo.

El programa propuesto, se enfoca a la disminución progresiva de las cargas en los atletas de alto rendimiento resultando un instrumento valioso para la mejor adaptación de los mismos a condiciones de vida normal, actuando de forma profiláctica y terapéutica, evitando así, la aparición de diferentes trastornos patológicos y el mejoramiento en caso de estar presentes en los atletas, considerándose el desentrenamiento no solo como la descarga del volumen recibido durante un período de tiempo sino como sinónimo de bienestar y aumento de la calidad de vida de los atletas como seres humanos que necesitan su reincorporación a la sociedad.

Se sustenta en el sistema de principios propuestos por Alonso, Forteza y López en el 2001 los cuales son del criterio que el Desentrenamiento Deportivo cumple, en inicio, los mismos Principios del Entrenamiento Deportivo, con algunas interpretaciones y direcciones diferentes, teoría a la que la autora se suma pues como se analiza en el capítulo I, hay que tener presente la ley de adaptación biológica o ley de bioadaptación.

Como estructura del programa, se asumió la aplicada por el Dr.C Hernández (2005) en su propuesta de programa de ejercicio físico para pacientes con cardiopatía isquémica, ⁽⁵³⁾ que posteriormente fue utilizada en el proceso de perfeccionamiento de los programas del Departamento de Cultura Física para Adultos del INDER. Esta estructura esta compuesta por los siguientes elementos: Introducción, objetivos, contenidos. (Incluyen formas organizativas y métodos), sistema de control y evaluación, indicaciones metodológicas y bibliografía.

Tercera Etapa: propuesta de implementación y valoración del metaprograma.

Propuesta de implementación del metaprograma

Para la implementación del programa se proponen las siguientes fases:

1. Sensibilización de los protagonistas y las instancias implicadas en la ejecución del programa.

2. Construcción de los programas particulares por deporte.
3. Ejecución del programa
4. Evaluación del programa.

Para la ejecución de esta fase de implementación, son necesarios procesos directivos de diversa índole, que deben estar apoyados por alianzas estratégicas entre las diferentes estructuras del INDER que tributan hacia el atleta

- ☞ Estas estructuras son las siguientes:
 - La dirección de Alto Rendimiento.
 - La Comisión Nacional de Atención a los Atletas.
 - El Instituto de Medicina del Deporte.
 - El Instituto Superior de Cultura Física.
 - La Dirección de Promoción de Salud.

Estas dependencias se encuentran multiplicadas a nivel nacional en cada una de las provincias, reflejándose en el departamento de Alto rendimiento de cada INDER provincial y municipal, las oficinas de Atención a atletas en las provincias y municipios, los Centros provinciales de medicina del deporte (CEPROMEDES), las Facultades de Cultura física en cada provincia y los departamentos de Cultura física en cada provincia y municipio, por lo que se propone que en cada territorio se cree un grupo para la atención del desentrenamiento que tenga la responsabilidad de implementar el programa propuesto para todo el país.

Valoración del diseño mediante el criterio de expertos

Para la selección de los posibles expertos se tomaron algunos elementos considerados como precondiciones que permitieron confeccionar una primera aproximación de expertos potenciales a ser utilizados para la materialización de la aplicación del método.

Los elementos considerados para esta clasificación se relacionan a continuación:

- Vinculo con las actividades que se desarrollan bajo la concepción del alto rendimiento.
- Nivel de preparación para poder emitir criterios sobre el objeto de estudio.
- Experiencia acumulada con el trabajo del alto rendimiento.

Una vez efectuado este primer paso fue posible la selección de 57 profesionales de la Cultura Física de diferentes provincias del país que laboran en el convenio deportivo Cuba – Venezuela en el estado Cojedes como entrenadores deportivos y metodólogos del alto rendimiento.

La determinación del coeficiente de competencia (K) acerca de la temática, fue posible mediante la aplicación de un aval de estimación (anexo 5) donde a través de operaciones matemáticas fueron determinados los coeficientes de conocimiento (Kc) y argumentación (Ka) de los especialistas seleccionados para determinar cuáles de ellos resultarían al finalizar este proceso expertos de la investigación (anexo 6), teniendo en cuenta la clasificación existente para tales efectos que establece los siguientes niveles:

Nivel alto $0,8 < K \leq 1,0$ Nivel medio $0,5 < K \leq 0,8$ Nivel bajo $K \leq 0,5$

De los 57 especialistas, resultaron expertos 40, (14 con nivel alto y 26 con nivel medio), ya que la competencia de ellos de un rango de 0 -1, fue mayor o igual a 0,5, utilizando para este proceso de selección una hoja de cálculo en Excel, los cuales fueron analizados a partir del promedio de los valores alcanzados en K para determinar con criterios sólidos cuales se asumirían como expertos de este trabajo, resultando la totalidad de ellos por haber alcanzado como valor promedio 0,94375 para una clasificación de nivel alto.

A los expertos se les aplicó la encuesta que valora el diseño realizado, constituyendo indicadores a tener en cuenta la valoración de los mismos acerca de:

1. La necesidad que tienen los atletas retirados del alto rendimiento de someterse a un proceso de desentrenamiento para evitar la ocurrencia de determinadas afectaciones de su salud que pueden alterar la calidad de su vida detectadas en el diagnóstico realizado y los objetivos que se proponen en el diseño, expresadas en los ítems 2 y 9 de la encuesta.
2. La estructura del programa y dosificación de cada una de sus etapas en correspondencia con los resultados que se vayan obteniendo en el tránsito por cada una de ellas, expresado en los ítems 1, 2 y 3.
3. La planificación de los ejercicios de preparación física general y las actividades complementarias, ítems 5 y 6, en correspondencia con el nivel de entrenamiento de los atletas y la necesidad del cambio de actividades que propicien el cumplimiento de los objetivos sin que se torne monótono el entrenamiento.

4. El nivel de satisfacción del calentamiento, las indicaciones metodológicas y el sistema de control y evaluación expresado en los ítems 4, 7 y 8 de la encuesta.

Al procesar los resultados obtenidos en la encuesta, se obtuvo que los expertos seleccionados, refirieran como respuesta la categoría Bastante Relevante con una coincidencia en la correlación de Kendall de 0,491, lo que confirma la validez del metaprograma propuesto.

Conclusiones

1. Desde el punto de vista de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, el desentrenamiento debe sustentarse, partiendo del concepto: deporte sostenible, al propiciar la profilaxis de posibles afectaciones que puedan surgir al término de la vida deportiva activa de los atletas elite.
2. La fundamentación fisiopedagógica del proceso de desentrenamiento de los atletas elite, una vez llegado el retiro del deporte activo, debe considerar la bioadaptación, como ley básica del entrenamiento deportivo y los principios que de ella se derivan.
3. Las afectaciones más frecuentes que se encontraron en la muestra estudiada fueron los hábitos tóxicos, la hipertensión arterial y la tensión emocional como factores de riesgo coronario importantes; en el aparato osteomuscular además de las estructuras de mayor afectación resultar ser los músculos y las articulaciones, destacándose los grupos de juegos deportivos y deportes de combate los que mayos secuelas presentaron.
4. Desde el punto de vista psicológico las afectaciones más frecuentes fueron el estrés, la depresión y la ansiedad. Las agrupaciones deportivas donde existió una mayor repercusión psicológica fueron los deportes de combate, seguido de juegos deportivos, siendo los de mayor afectación familiar y social los de tiempos y marcas y deportes de combate.
5. El metaprograma propuesto permite, a partir de su contextualización, el diseño de otros programas específicos para el desentrenamiento de atletas elite de cualquier modalidad deportiva.

6. La propuesta del metaprograma se sustenta en el concepto de deporte sostenible, tiene un carácter profiláctico educativo y se concibe dentro de las concepciones de la preparación a largo plazo de los deportistas, ya que se basa en principios del desentrenamiento y estos a su vez, en la ley básica del entrenamiento deportivo: la adaptación biológica
7. La implementación de la propuesta permitirá su aplicación a lo largo y ancho de nuestro país mediante el cumplimiento de las tareas asignadas cada una de las estructuras e instituciones del INDER implicadas.
8. Las opiniones emitidas por los expertos sobre el programa, reconocen la necesidad del desentrenamiento en los atletas retirados y la pertinencia de los diferentes elementos del programa propuesto y del programa en general.

Recomendaciones

1. Proponer un proyecto de investigación-desarrollo-generalización, que a través de las etapas propuestas para la implementación del metaprograma propuesto, posibilite su perfeccionamiento continuo.
2. Conformar redes de servicio entre las diferentes instituciones del INDER relacionadas con la preparación y la atención integral de los atletas en cada una de las provincias, para contribuir al desarrollo del proyecto antes referido.

Bibliografía

1. Aguilar Rodríguez, Edita. M. (2003) Caracterización integral en atletas retirados de CH. Tesis de Maestría. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo" 66 h.
2. Aguilar Rodríguez Edita M. (2004) Desentrenar para Volver a competir. Entrevista realizada por Manuel Garrido, La Habana, 10 de febrero.
3. Alonso López, R. (2001) Desentrenamiento: Análisis y Criterios Actuales. Revista Digital– (Buenos Aires) n. 37: 7 Junio.
4. (_____) (2000) La Medicina deportiva en el Entrenamiento Deportivo. Desentrenamiento Deportivo: Teoría o hipótesis. Revista Digital– (Buenos Aires) n.25: 5 septiembre
5. Alonso López, R., Armando Forteza de la Rosa y Rodolfo López Cazón (2001) Principios metodológicos del Desentrenamiento Deportivo. Revista Digital. (Buenos Aires). n. 40: 7 septiembre.

6. Boraita, A. (1998) El Corazón del Deportista: Hallazgos Electrocardiográficos más frecuentes. Revista. Española de Cardiología. Barcelona, n. 51: 356 – 368.
7. Calidad de vida una perspectiva individual (s/a). Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos15/deporte-cuba/deporte>. Consultado el 2 de abril del 2009.
8. Campoy Aranda, T. J. (s/a). El diseño de programas de orientación. Material del programa doctoral colaborado. Aspectos socioculturales de la actividad física de la Universidad de Jaén, España. Impartido en Cuba del 2004 - 2009
9. Dreke Salgado, I. (2000) Estudio diagnóstico con exatletas de Alto rendimiento: su relación con Factores de Riesgo coronario. Trabajo de diploma. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”
10. Forteza de la Rosa, Armando (2001) Entrenamiento Deportivo, ciencia e innovación tecnológica. La Habana, Editorial Científico- Técnica, 134 p.
11. Garrido, M. (2004). Desentrenar para volver a competir. www.inder.co.cu, Consultado el 10 de febrero: 3 Semanario JIT: (La Habana) Disponible en
12. Harre D. (1987). Teoría del Entrenamiento deportivo. La Habana, Ed. Científico Técnica. 394 p
13. Hernández González R. (2005). Programa terapéutico de EF para la rehabilitación de pacientes con cardiopatía Isquémica. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo” 120 h.
14. Morffa Ruiz. Raúl S. (2004) Programa de ejercicios para el desentrenamiento en exatletas. Tesis de Maestría. Camagüey. FCF “Manuel Fajardo”. Camagüey. 60 h
15. Pino Rivero, JM. (1998). Desentrenamiento no controlado, relación con F:R:C en exatletas élite. Tesis de Grado Científico, IMD. La Habana. 84 h
16. Platonov, Vladimir. (1991). La adaptación en el Deporte. Barcelona, Editorial. Paidotribo, 313 p.
17. Porto López, FF. (2004). Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de F.R.C en yudocas retirados, como base para la elaboración de una metodología. Tesis de doctorado. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”
18. Rodríguez Vargas, Antonio R. (2008) Programa de EF para la rehabilitación cardiaca de personas adultas mayores con infarto del miocardio en Guayaquil-ecuador. Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

19. Sutherland Loicen Eidel J. (2008) Planificación de actividades para el desentrenamiento en maratonistas retirados de la provincia Santiago de Cuba. Tesis de Maestría. FCF (SC). 74 p
20. Tamari Peña. Y y Celia Lara Mulet. (2005). Caracterización epidemiológica de atletas retirados de los deportes de combate y juegos con pelotas que asisten a consultas específicas en el instituto de medicina deportiva. Trabajo de diploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
21. Universidad Ciego de Ávila. (2002). Propuesta de actividades para un programa de Desentrenamiento de ciclistas retirados . Revista Digital, (Buenos Aires) N. 46: 8.
22. Valdivia Garvey Enier. (2004). Caracterización de atletas retirados del deporte atletismo que asisten a consultas específicas en el "IMD". Trabajo de diploma, ISCF "Manuel Fajardo".
23. Valle Lima, Alberto D., (2007) "Metamodelos de la Investigación Pedagógica". Materiales del Instituto central de ciencias pedagógicas. Ministerio de Educación. Ciudad Habana. s/p
24. Zaldivar Pérez Bergelino. (2003). Bases fisiológicas de la adaptación funcional al entrenamiento deportivo, La Habana, 245 p.

Multimedia de Nado Sincronizado

Erva Brito Vázquez

UCCFD "Manuel Fajardo"

ervabv@inder.cu

Resumen

El Nado Sincronizado es considerado por muchos autores como un arte que requiere de gran destreza, en el cual los movimientos se ejecutan buscando el atractivo estético, con un amplio sentido del equilibrio, el ritmo, así como un absoluto dominio del cuerpo dentro del agua. Es un deporte que requiere de gran fuerza corporal, agilidad, gracia y belleza; unido a la interpretación musical, expresión dinámica y un gran sentido de la sincronización. Esto conlleva una gran preparación de la persona que lo enseñe o lo entrene, unido a las condiciones óptimas tanto físicas como morfológicas de las futuras atletas.

El Nado Sincronizado es un deporte que está en constante evolución, reflejándose en los cambios continuos de las reglas, así como la creación de diferentes escuelas en los países de elite mundial. Estas circunstancias obligan a las especialistas del deporte estar actualizadas y mantener una superación acorde a las necesidades de entrenadoras altamente calificadas, siendo un reto y una de las tareas fundamentales en estos tiempos para el desarrollo del deporte.

Desarrollo

Toda pieza de comunicación visual nace de la necesidad de transmitir un mensaje específico. Existen muchas formas de transmitir estos mensajes; folletos, revistas, periódicos, videos, prospectos, manuales, sitios web, multimedia, etcétera. El multimedia es un sistema moderno, que como su nombre lo indica está constituido por múltiples medios: audios, videos, imágenes y textos.

El desarrollo de nuestro producto multimedia está encaminado a satisfacer una de las expectativas que presenta el Nado Sincronizado en Cuba. En él se realizará un compendio de toda la información necesaria sobre este deporte,

basado en la enseñanza, aprendizaje y perfeccionamiento de las partes que componen el Nado, con la selección de fotos, videos y artículos nacionales e internacionales con una trayectoria amplia para poder visualizarla

De aquí su importancia y actualidad, pues un gran número de información quedará recogida en un producto digital, lo cual hará más fácil su organización y distribución.

El objetivo principal de esta multimedia es mostrar todo lo relacionado con el Nado Sincronizado desde sus inicios hasta la actualidad y una base de datos con los aspectos necesarios para su comprensión. El producto va dirigido a un público especializado y a todo el que le guste este hermoso deporte, además con la finalidad de divulgarlo. Para la realización del mismo contaremos con el apoyo de la Comisión Nacional, los archivos personales de las entrenadoras de más experiencia y la recopilación de información de los diferentes sitios de Internet, y bibliografía de tesis sobre el deporte.

Los programas que utilizaremos para la realización del producto:

- Neobook (toda la programación, base de datos y montaje de la información).
- Photoshop (para el tratamiento de imágenes).
- Premiere (para la edición de los videos).
- Macromedia Flash (para las posibles animaciones).
- Sound Forge (para la edición del audio).

Estructura del multimedia

El multimedia tendrá tres niveles de navegación, estará dividido en seis secciones principales; una sección para cada artista y una última sección para la base de datos. Todas las secciones de los artistas tendrán las mismas divisiones, para lograr la uniformidad en cuanto a la información a mostrar de los mismos en el producto final. Se podrá acceder al primer nivel de navegación desde cualquier parte del multimedia, pues habrá un menú general visible desde todas las secciones para mejorar la navegación por el mismo.

Navegación:

- **HISTORIA**

- El mudo
- Cuba
- Temáticas
 - Fotos por décadas.
 - Videos
 - Resultados nacionales.
 - Resultados internacionales: Juegos Centroamericanos.
Juegos Panamericanos.
Mundiales.
Olimpiadas.

- **FORMACIÓN BÁSICA.**

- Posiciones Básicas.
- Aleteos.
- Transiciones.
- Giros.
- Fotos y videos de cada uno.
- **FIGURAS:** Categoría pioneril.
 - Menores de 12 años.
 - 13 – 15 años.
 - Junior.
 - Mayores
- Caracterización técnica de cada grupo de figura
- Fotos y videos de cada grupo de figuras
- **RUTINAS:**
- Concepto y caracterización de rutinas de forma general y de cada una de ellas
- Solo: Rutina Libre.
 - Rutina técnica
 - Dúos: Rutina Libre.
 - Rutina técnica
 - Equipos: Rutina Libre.
 - Rutina técnica.
 - Combo.

- Fotos y videos de cada Rutina
- **REGLAS:** Reglamento Nacional.

Reglamento internacional de la FINA actualizada por ciclo

Olímpico.

- **DATOS DE INTERÉS**
- **BASE DE DATOS.**

La preparación de la fuerza en atletas femeninas cubanas de Judo en la alta competición. Multimedia

Antonio Eduardo Becali Garrido

Profesor auxiliar del UCCFD Manuel Fajardo

e-mail- becajudo@inder.cu

Resumen

El tema que se aborda resulta novedoso y necesario para la preparación de las atletas del Judo femenino, pues nos acerca a una metodología que debe satisfacer un aspecto fundamental y polémico en el logro de altos resultados deportivos.

El objetivo general de esta investigación es elaborar una metodología para el entrenamiento de la fuerza, en correspondencia con las diferentes etapas del proceso del entrenamiento de atletas femeninas de Judo en el alto rendimiento, Esta metodología posee se traza determinadas tareas como son: el análisis diagnóstico de los procedimientos metodológicos que se utilizan en el entrenamiento de la fuerza con atletas femeninas de judo de alto rendimiento, la caracterización de la actividad competitiva atendiendo a las exigencias que se necesitan en el entrenamiento de la fuerza, comparación entre los contenidos y los métodos que utilizan los profesores y los que demanda el ejercicio competitivo, determinación de los contenidos, métodos y procedimientos que solucionan la contradicción entre la actividad práctica de los profesores y las que exige el ejercicio competitivo y por ultimo la comprobación empírica de la validez de la metodología diseñada, La investigación se presenta como un estudio longitudinal con carácter retrospectivo utilizando como muestra las atletas que nos representaron en las competencias mas importantes durante los ciclos comprendidos del 1997 al 2004.

Introducción

El entrenamiento de la fuerza en Judo ha estado influido por el modo en que se ejecuta en otros deportes, como el propio levantamiento de pesas y el fisiculturismo. Debe reconocerse que fue con la llegada del maestro Hang Chan Je a Cuba, cuando aparecieron los primeros fundamentos científicos sobre el entrenamiento

moderno en este deporte. En los primeros años de la práctica del Judo en Cuba, el criterio predominante consistía en que la técnica era suficiente para solucionar las dificultades que entraña el combate. Solo después de la actuación de Hang Chan Je frente al Equipo Nacional y sus esfuerzos para la formación de nuevos profesores se fue consolidando una visión diferente que alcanzó su clímax con la influencia del Judo europeo, y específicamente de los atletas soviéticos. A partir de ese momento la visión de la fuerza como contenido de la preparación de los judokas alcanza una nueva dimensión. Sin lugar a dudas el maestro coreano Han Chang Je fue el primero que creó las bases técnicas y metodológicas que constituyen las principales formas de entrenamiento existentes para la competición. Es justo reconocer que anterior a sus aportes, se entrenaba de forma empírica, apoyado solo en la experiencia que poseían los más experimentados. Por lo tanto, resulta contradictorio que un deporte como el Judo, no cuente con orientaciones metodológicas explícitas y bien detalladas para el entrenamiento de la fuerza, sobre todo si se reconoce que su manifestación explosiva es determinante en el rendimiento. Estas afirmaciones permiten plantear que la situación problemática que justifica la presente investigación consiste en que el entrenamiento de la fuerza en las judokas cubanas de primera categoría se sustenta en la experiencia práctica de los profesores, aunque cuenta con un respaldo limitado de las bases científicas que permitirían una mejor utilización de los medios y las potencialidades orgánicas de las atletas. Esta situación trajo el siguiente problema científico a resolver ¿Como sistemaizar los métodos y medios que se orientan al entrenamiento de la fuerza en correspondencia con las características del deporte y los objetivos de las diferentes etapas que conforman el proceso de preparación de las judocas cubanas en el Alto Rendimiento? La acción capaz de solucionar la problemática planteada y que constituye nuestro **objetivo** de la investigación es: Elaborar una metodología para el entrenamiento de la fuerza, en correspondencia con las diferentes etapas del proceso de entrenamiento de las judokas cubanas en el Alto Rendimiento.

Metodología de la investigación

Los fundamentos teóricos- metodológicos en que se basó la investigación en la parte diagnóstica parten de su enfoque didáctico desde donde se analizaron tanto el carácter histórico del problema, como las relaciones internas de sus componentes. Todo ello se enmarca en una posición que no excluye ninguna de las condicionantes de los paradigmas cuantitativos y cualitativos que respaldan la búsqueda de nuevos conocimientos. Entre los métodos utilizados en el nivel teórico el analítico- sintético que permitió descomponer la información de las distintas bibliografías, determinándose las similitudes y diferencias de los contenidos de la preparación física del atleta de Judo para la alta competición. El método histórico- lógico se aplicó en la valoración de la evolución del proceso de preparación de la fuerza en las judokas en eventos competitivos de alto rendimiento. Los métodos del nivel empírico fueron: la observación, la técnica de entrevista y la revisión documental. La revisión de bibliográfica y documental permitió localizar, obtener y consultar estudios antecedentes y actuales acerca del problema o tema de investigación. La observación se realizó de forma participante, abierta a diferentes sesiones de entrenamientos durante varias etapas de la preparación. El objetivo fundamental de su aplicación, fue constatar si coincidía lo expresado por los profesores durante la entrevista y lo existente en las diferentes fuentes bibliográficas analizadas, con lo que hacían realmente en la práctica.

Caracterización de la actividad competitiva en Judo

A partir de la revisión documental y la entrevista se logra caracterizar la actividad competitiva del Judo.

Las acciones que se llevan a cabo en la competencia de Judo se caracterizan por su diversidad y por la necesidad de incluir todos los segmentos corporales del ejecutante, tanto en los gestos ofensivos como defensivos. Los esfuerzos de las judokas no solo se distinguen por su variabilidad, sino, además, por su potencia, evidenciando en su ejecución un predominio de la fuerza y la rapidez.

Propuesta metodológica para el desarrollo de la fuerza en atletas de Judo femenino para la alta competición

La siguiente propuesta tiene el objetivo de brindar las herramientas necesarias a los entrenadores de Judo, para el desarrollo de la capacidad de fuerza de las judokas cubanas en el Alto Rendimiento, acorde con los requerimientos de la actividad competitiva en este deporte- Para ello se proponen medios, métodos de trabajo, procedimientos organizativos, dosificaciones, temporalización y formas de evaluación de esta capacidad física por etapas de entrenamiento.

MESOCICLO DE PREPARACIÓN GENERAL.

Objetivo: Lograr un fortalecimiento progresivo de los músculos y de las inserciones musculares generales que permitan preparar al organismo para las siguientes etapas del entrenamiento deportivo.

Orientaciones Metodológicas: Después de culminado un periodo de adaptación donde los atletas lograron una forma deportiva máxima, vemos como sus niveles físicos bajaron normalmente y están preparados para comenzar una nueva periodización en busca de una nueva forma deportiva.

.En estas etapas los medios más eficaces y los más utilizados para el desarrollo de la fuerza son los ejercicios con pesas, En cuanto a la relación entre repeticiones y porcentos, dependerá de las características individuales del sujeto. Si la atleta posee una experiencia con una base de entrenamiento anterior de pesas entonces la cantidad de repeticiones pueden ser desde 8 hasta 10, sin embargo si la atleta es novel y necesita de una base sólida de preparación física y sobre todo de fuerza, entonces pudieran llegar hasta 15 repeticiones, con porcentos que oscilan entre 60 y 70 respectivamente. Esta oscilación. está determinada por el objetivo propuesto y además por la cantidad de microciclos con que cuente la etapa de preparación general planificada. En esta etapa también se incluyen ejercicios de resistencia a la fuerza que desarrollan una musculatura más específica para el judoka (escalamiento de la sogá, flexión del brazo con respecto al antebrazo en las paralelas, tracciones en las barras, escalamiento de la escalera que se encuentra de forma vertical inclinada y escalamiento del tubo), Estos ejercicios en esta etapa

MESOCICLO DE PREPARACIÓN ESPECIAL VARIADA

Objetivo: Correlacionar los medios generales de la preparación con los medios especiales.

Orientaciones Metodológicas: Una de las bases metodológicas fundamentales de la ciencia en el deporte se expresan en el principio de la unidad de la preparación general y especial del deportista. Este principio parte de la comprensión dialéctica de la interconexión entre la especialización deportiva y el desarrollo multifacético general del deportista y del judoca en particular. El tiempo de duración en esta etapa de preparación es pequeño con respecto a la etapa general y especial, oscilando entre 2 y 4 semanas. Los ejercicios de resistencia a la fuerza en esta fase se realizan al 70 % del esfuerzo máximo, refiriéndonos a los escalamientos de la sogá, flexión y extensión del brazo con respecto al antebrazo, tracciones de la barra, escalamientos de la escalera que se encuentra de forma vertical e inclinada y el escalamiento del tubo.

Método: Piramidal. Efectos: Con este método relacionamos lo logrado en la resistencia muscular durante la etapa general con velocidad a la fuerza que va hacerle necesario al judoca para las próximas etapas de la preparación.

Programa de entrenamiento de fuerza. Etapa de preparación especial variada

No	Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
1	Fuerza	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65
	Acostado.	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10
2	Halon de	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65
	Clin	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10
3	Arranque de	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65
	Fuerza	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10
4	Semi	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65	65-70-75-70-65
	Cuclillas	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10	10- 8- 6 - 8-10
5	Ejercicios	2T / 10R	2T / 10R	2T / 10R	2T / 10R
	combinados	40%	40%	40%	40%

6	Salto al Cajon.	2T / 10R	2T / 10R	2T / 10R	2T / 10R
7	Abdominal	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R
8	Hiperextens	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R

MESOCICLO DE PREPARACIÓN ESPECIAL

Objetivo: Adecuar las mejoras logradas tanto en la fuerza máxima como en la resistencia a la fuerza a los esfuerzos específicos del Judo.

Orientación metodológica: En Judo la fuerza debe verse como un elemento determinante en el rendimiento deportivo del judoca en cuanto a su preparación, sin embargo el fracaso de los programas de fuerza se produce a la hora de transformar el aumento de la fuerza logrado en cierto momento y que además servirá de base en fuerza específica en función de este deporte. Como en todas las fases de la preparación se realizarán ejercicios para el desarrollo de la resistencia a la fuerza, logrando un incremento de la musculatura específica y local del judoca

Método: Progresivo-Regresivo. Aumentan los porcentajes de trabajo y disminuyen las repeticiones por tandas (ver tabla).

Efectos: Transformación de los aumentos de fuerzas logrados durante un entrenamiento planificado y dosificado anteriormente en aspectos de fuerzas más específicos del Judo que mejore el rendimiento deportivo ya en la fase de competición.

Programa de entrenamiento de fuerza. Etapa de preparación física general

No	Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
1	Fuerza Acostado.	60-65-70-75-80 10- 8- 6 - 4- 2	IDEM	IDEM	70-75-80-85-90 8- 6 - 4- 2- 1	70-75-80-85-90-100 8- 6 - 4- 2- 1- 1
2	Halon de Clin	60-65-70-75-80 10- 8- 6 - 4- 2	IDEM	IDEM	70-75-80-85-90 8- 6 - 4- 2- 1	70-75-80-85-90-100 8- 6 - 4- 2- 1- 1
3	Arranque de Fuerza	60-65-70-75-80 10- 8- 6 - 4- 2	IDEM	IDEM	70-75-80-85-90 8- 6 - 4- 2- 1	70-75-80-85-90-100 8- 6 - 4- 2- 1- 1

4	Semi Cuclillas	60-65-70-75-80 10- 8- 6 - 4- 2	IDEM	IDEM	70-75-80-85-90 8- 6 - 4- 2- 1	70-75-80-85-90-100 8- 6 - 4- 2- 1- 1
5	Ejercicios Combin.	3T / 10R	3T / 10R	3T / 10R	3T / 10R	3T / 10R
6	Salto al Cajón	2T / 10R	2T / 10R	2T / 10R	2T / 10R	2T / 10R
7	Abdominal	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R
8	Hiperext.	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R

MESOCICLOS DE OBTENCION Y ESTABILIZACION DE LA FORMA DEPORTIVA

Objetivos Mantener los los niveles de fuerza logrados durante la etapa preparatoria. Existe en muchos deportes y en el nuestro específicamente una tendencia a la eliminación del entrenamiento de la fuerza cuando se inicia la temporada de competencia. Sin embargo, se esta demostrando que si no se mantiene el entrenamiento de esta capacidad durante esta fase, los deportistas sentirán un efecto muy parecido al desentrenamiento. El número de sesiones dedicadas al entrenamiento de la fuerza debe seguir siendo de 3 por semana, con un tiempo de duración de cada una de las sesiones para el entrenamiento de la fuerza de 30 a 60 minutos, siendo realmente corto con respecto a las otras etapas y considerando que en los objetivos de la etapa competitiva, el entrenamiento de esta y otras capacidades es secundario. Los ejercicios que se utilizan deben ser entre 5 como mínimo y 8 como máximo, trabajando fundamentalmente los motores primarios y específicos para mantener los niveles de fuerza alcanzados previamente. Estos son fuerza acostado, la media cuclilla con peso por detrás, halón de clin colgante. arranque clásico, bíceps, tríceps, abdominales y salto al cajón. Estos se colocaran de manera tal que no se repita en un ejercicio tras otro el mismo trabajo muscular. En esta etapa también se incluyen ejercicios orientados a potenciar la resistencia a esfuerzos de fuerza rápida cuyo efecto tributa mejor a la actividad concreta de las judocas, Estos ejercicios para esta etapa, se realizaran contra tiempo de 10-15 seg, por ejercicio y en forma de circuito. El día que se trabaje velocidad y fuerza se

realizaran dos tandas y el día que está programada la resistencia se realizaran 3 tandas. Este plan de entrenamiento de fuerza debe terminar 5 días antes de la competencia principal del deportista, logrando entrar en una etapa de cese cuyo objetivo sería conservar la energía para la competición.

Método: Circuito por estaciones.

Efectos: Mantenimiento de los diferentes factores de fuerza que se lograron en etapas previas., lo cual prepara al judoka para la utilización de técnicas con fuerza y potencia durante 5 min. de un combate normal y hasta 10 min. como consecuencia de una Regla de Oro.

Criterios de dosificación.

En esta etapa de competencia es oportuno conocer que los índices de la carga varían según el momento de la competición. El porcentaje de trabajo para este método de circuito por estaciones será entre un 50 a un 70 de la fuerza máxima, es bueno destacar en este trabajo las atletas serán agrupados por divisiones de peso corporal.

Programa de entrenamiento de fuerza. Etapa de O. F. D y E. F. D

Ejemplo de planificación para la etapa competitiva compuesta por 7 micro ciclos con 4 semanas de Obtención de la Forma Deportiva y 3 de Estabilización de la Forma Deportiva.

Obtención de la Forma Deportiva de 4 semanas, repitiendo el primer método en las dos primeras semanas.

2 TANDAS (4 REP. 15"/ 10")

2 TANDAS (4 REP. 10"/ 10")

2 TANDAS (3 REP. 10"/ 10")

Ejemplo de 3 semanas de Estabilización de la Forma Deportiva.

Ejemplo de planificación para la etapa competitiva compuesta por 5 micro ciclos con 3 semanas de Obtención de la Forma Deportiva y 2 de Estabilización de la Forma

1 TANDA (3 REP. 15" / 10")

Deportiva.

1 TANDA (3 REP. 10" / 10")

Obtención de la Forma Deportiva de 3 semanas, repitiendo el primer método en las dos primeras semanas.

2 TANDAS (4 REP. 15" / 10")

2 TANDAS (4 REP. 10" / 10")

2 TANDAS (3 REP. 10" / 10")

Ejemplo de 2 semanas de Estabilización de la Forma Deportiva.

1 TANDA (3 REP. 15" / 10")

1 TANDA (3 REP. 10" / 10")

Mesociclo de transito

Objetivo: Reabastecer las reservas de energías agotadas producto de un año de entrenamiento mediante una reducción del volumen y sobre todo de la intensidad.

Orientación Metodológica

Esta es una etapa que se debe considerar como de transición entre uno y otro plan anual de entrenamiento. Como se plantea en el objetivo de este meso su esencia esta dada por eliminar el cansancio que se adquirió durante una macro estructura de entrenamiento que culmino con una competencia fundamental y se es necesario reabastecer las reservas de energía que se agotaron en todo el sistema mediante una disminución de los indicadores de la carga sobre todo del volumen y la intensidad. La duración de este periodo no debe exceder de 4 semanas ya que sino el deportista perdería los beneficios logrados en la forma deportiva anterior. El número de sesiones dedicadas al entrenamiento de fuerza pueden ser de 2 a 3 semanales con un porcentaje que oscila entre el 60-70% de su fuerza máxima.

Métodos de repeticiones por tandas

Efectos: Recupera al judoka del cansancio con el que termina después de las altas exigencias que emana un año de preparación para lograr la forma deportiva máxima hacia una competencia fundamental. Reabastece el organismo de las reservas de energías agotadas con una disminución del volumen y la intensidad y así se prepara al atleta para el comienzo de un nuevo ciclo.

Criterios de dosificación

El numero de sesiones dedicadas al entrenamiento de fuerza pueden ser de 2 a 3 semanales con un porcentaje que oscila entre el 60-70% de su fuerza máxima, realizando 3 tandas por ejercicios.

Programa de entrenamiento de fuerza. Etapa de tránsito.

No	Ejercicios	Semana 1	Semana 2	Semana 3
1	Fuerza Acostado.	3T / 10R- 60%	3T / 10R-60%	3T / 10R-60%
2	Halon de Clin	3T / 10R-60%	3T / 10R-60%	3T / 10R-60%
3	Arranque de Fuerza	3T / 10R-60%	3T / 10R-60%	3T / 10R-60%
4	Semi Cuclillas	3T / 10R-60%	3T / 10R-60%	3T / 10R-60%
5	Abdominal	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R
6	Hiperextension	2T / 20R	2T / 20R	2T / 20R

Conclusiones

1- Los resultados obtenidos en la fase empírica de la investigación, destinados al estudio del proceso de entrenamiento y las características del ejercicio competitivo demuestran la objetividad de la situación problémica declarada y justifican la necesidad de la presente investigación.

2- El contraste entre los resultados del diagnóstico y las demandas del ejercicio competitivo, permitió formar la referencia para seleccionar el contenido de la propuesta metodológica.

3- La variación sistemática de los estímulos aparejada a un criterio progresivo de la complejidad de los medios, se comporta como la base teórica y metodológica que sustenta el entrenamiento específico de la fuerza en las judokas de la alta competencia.

4- Aunque no es posible afirmar que los resultados competitivos dependen directamente del desarrollo de la fuerza, existe una relación bien definida entre las judokas más exitosas y las que presentan mayor índice de desarrollo de la condición física en general y de la fuerza en particular.

Bibliografía

1. Anselmo Horacio: *Manual de Fuerza y Potencia y Acondicionamiento Físico en La Importancia de la Fuerza en el Proceso del Entrenamiento*. Formato digital.
2. Becali Garrido, Antonio: *La preparación física en Judo*. Pju.org/Evento/seminario/SEMTP Cuba 98. HTM.
3. Becali Garrido, Antonio: *Multimedia para el desarrollo de la Fuerza*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes, 2008.
4. Bompa, T. O.: *Periodización de la fuerza*. ONT, 1993.
5. Cuervo, C.: *Fundamentos generales del levantamiento de pesas*. ISCF. La Habana 1989
6. González Badillo y Gorostiaga: *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial INDER. 1995
7. Grosser, M.: *Entrenamiento de fuerza*. Ed. Roca, Cop.:1991, 174 pág.
8. Roman I.: *Levantamiento de pesas período competitivo*. Editorial Científico Técnica, La Habana. 1986.
9. _____: *Giga fuerza*. Editorial Deportes. 2004.
10. Verjoshanski, J. V.: *El entrenamiento deportivo. Planificación y programación.*, Editorial Martínez Roca, Barcelona. 1990.

La utilización de series puras y combinadas para el entrenamiento de la RII y el VO2 máx con nadadores juveniles de alto rendimiento

Juan Manuel Díaz Carús

Profesor Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

Resumen

El presente estudio está dirigido al análisis de las formas de planificación del entrenamiento de la esfera aeróbica y la respuesta láctica que esto produce en un grupo de nadadores juveniles cubanos de alto rendimiento.

En el mismo se analiza la influencia que pudo tener la utilización de series puras y combinadas en el entrenamiento de la RII y el VO2 máx. con estos nadadores, que se preparaban para el Campeonato Mundial de Curso Corto.

El estudio se realizó teniendo en cuenta que el macrociclo de preparación tenía una orientación intensiva y se establece la relación entre estas formas de entrenar la esfera de intensidad de la resistencia aeróbica y los resultados competitivos logrados por los atletas objeto de estudio en la competencia para la que se preparaban y en las que participaron en años posteriores.

Se llega a la conclusión que ambos tipos de series son efectivas cuando se aplican a nadadores juveniles de alto rendimiento, que contribuyen adecuadamente al mejoramiento de la resistencia aeróbica, y que esto influye positivamente en sus resultados competitivos tanto a corto como a mediano plazo.

Introducción

En el entrenamiento de los nadadores el desarrollo de la resistencia aeróbica juega un papel fundamental, teniendo en cuenta que ella es la base que permite el aumento de la capacidad de trabajo de los atletas y además contribuye de forma decisiva en el desarrollo de las demás capacidades que deben ser entrenadas en agua por los nadadores.

La resistencia aeróbica se divide en diferentes niveles para su entrenamiento atendiendo a la intensidad con que deben ser nadadas las series de trabajo, el tiempo de duración de las mismas, los niveles de ácido láctico que se producen, los volúmenes dedicados a su desarrollo, etcétera. Estos niveles se conocen como RI (Entrenamiento de Umbral Aeróbico), RII (Entrenamiento de Umbral Anaeróbico) y VO₂ máx (Potencia Aeróbica).

Dentro de estos niveles, el desarrollo de la RII y el VO₂ máx representan los aspectos más determinantes del éxito de las competencias de natación ya que el nivel alcanzado en estas direcciones garantiza la eficiencia y velocidad de utilización de la energía por vía aeróbica, lo que produce una demora en la acumulación de ácido láctico y un retraso en la aparición de la fatiga.

Para el entrenamiento de la RII y el VO₂ máx se deben tener en cuenta algunos aspectos esenciales que garanticen el efecto biológico necesario en el atleta para que se produzcan las respuestas adecuadas que expresen el aumento de su nivel de preparación específicamente aeróbico. Entre estos aspectos tenemos las series de trabajo utilizadas, pausas parciales y totales, niveles de ácido láctico alcanzado, formas de planificación del trabajo, etcétera. Hacia las formas de planificación del trabajo y la respuesta láctica que esto produce en los atletas juveniles está dirigido este estudio. En él se analiza la influencia que puede tener la utilización de series puras y combinadas en el entrenamiento de la RII y el VO₂ máx con atletas juveniles de alto rendimiento que se preparaban para el Campeonato Mundial de Curso Corto.

Desarrollo

El análisis se realizó teniendo en cuenta que el macrociclo de preparación tenía una orientación intensiva y se establece la relación entre estas formas de entrenar la esfera de intensidad de la resistencia aeróbica y los resultados competitivos logrados por los atletas objeto de estudio en la competencia para la que se preparaban y en las que participaron en años posteriores.

Pocos estudios se han realizado sobre las diferentes formas de entrenamiento del umbral anaeróbico, el máximo consumo de oxígeno y la respuesta láctica ante estos tipos de estímulos cuando son utilizados con nadadores en edad juvenil.

La gran mayoría de la literatura disponible aborda este tema de forma generalmente profunda, pero casi siempre relacionada con atletas en edades mayores y que están en la elite de la Natación.

Cuando se estudian las características de la resistencia aeróbica y sus niveles de entrenamiento con niños y jóvenes siempre se utiliza como indicador de la respuesta biológica ante las cargas el comportamiento de la frecuencia cardiaca, que como sabemos no refleja en toda su magnitud y de forma muy exacta este tipo de respuesta de los atletas cuando se le aplican cargas en esta orientación. El estudio del comportamiento de la frecuencia cardiaca es generalmente el instrumento con que cuentan los entrenadores para controlar la preparación, ya que la utilización del control del ácido láctico resulta muy costoso y no está al alcance de la casi totalidad de los profesionales que se dedican a la preparación de los deportistas. Otra de las formas más utilizadas para el control del entrenamiento de los nadadores es la velocidad de nado, a través de la cuál se pueden pronosticar las velocidades que deben desarrollar los nadadores en las futuras series que deberán nadar.

Esta forma de control es un indicador bastante efectivo para establecer fundamentalmente las intensidades de nado que se requieren para entrenar a los nadadores en los diferentes niveles de la resistencia y tratar de lograr en los atletas la respuesta biológica y la adaptación a los esfuerzos que se desean.

Los avances científicos y tecnológicos de las últimas décadas han permitido conocer la importancia que tiene el estudio de los cambios que se producen en los niveles de ácido láctico en los atletas y han proporcionado equipos y metodologías que permiten hacer un poco más exacto el control del entrenamiento, pero que a su vez solo está disponible en la generalidad de los casos para ser utilizados con atletas de alto nivel. Esta es en nuestra opinión la causa fundamental que provoca la no utilización de este moderno método de control con atletas en edades infantiles y juveniles, y de hecho limita el estudio que pudiera realizarse con nadadores en estas edades.

En Cuba se han realizado varios estudios sobre el comportamiento del ácido láctico en nadadores, pero en la totalidad de los casos se refieren solo a la respuesta láctica ante el entrenamiento del VO₂ máx y casi siempre en atletas del Equipo Nacional con edades superiores a la categoría juvenil, por lo que no se cuenta con suficiente información sobre este tema.

Atendiendo a lo planteado anteriormente, consideramos que este estudio puede contribuir a conocer mejor las características del entrenamiento de la resistencia aeróbica en su esfera intensiva cuando es entrenada con nadadores en edad juvenil y los tipos de series a utilizar como una orientación metodológica para los entrenadores que preparan nadadores de esas edades en nuestro país.

Características de la muestra

Para la realización de esta investigación se utilizó una muestra de tres nadadores en edad juvenil considerados los mejores del país en su categoría, integrantes de la Selección Nacional de Cuba, que se prepararon para participar en el Campeonato Mundial de Curso Corto.

Datos Generales de los Atletas.

Atleta A

Sexo: Masculino

Fecha de Nacimiento: 10 de Enero de 1981.

Categoría: 15 – 17 años. Juvenil B.

Edad: 16 años.

Años de Entrenamiento: 9 años.

Eventos principales : 100 y 200 pecho.

200 y 400 combinado individual.

Mejor marca personal en curso corto:

100 Pecho: 1:07.36 La Habana. Diciembre / 96.

200 Pecho: 2:26.91 La Habana. Diciembre / 96.

200 C.I. : 2:12.69 La Habana. Diciembre / 96.

400 C.I. : 4:40.50 La Habana. Diciembre / 96.

Atleta B

Sexo: Masculino

Fecha de Nacimiento: 24 de Marzo de 1982.

Edad: 14 años.

Categoría: 13 – 14 años. Juvenil A.

Años de Entrenamiento: 8 años.

Eventos principales : 100 y 200 mariposa.

Mejor marca personal en curso corto:

100 Mariposa: 58.52 La Habana. Diciembre / 96.

200 Mariposa: 2:15.54 La Habana. Diciembre / 96.

Atleta C

Sexo: Femenino

Fecha de Nacimiento: 18 de Enero de 1983.

Edad: 14 años.

Categoría: 13 – 14 años. Juvenil A.

Años de Entrenamiento: 7 años.

Eventos principales : 100 y 200 pecho.

Mejor marca personal en curso corto:

100 Pecho: 1:15.44 La Habana. Diciembre / 96.

200 Pecho: 2:44.53 La Habana. Diciembre / 96.

Nota: Para la ubicación de los atletas por categorías se tiene en cuenta la edad que poseen el 1ro de Enero del año en que se realiza la competencia en la que participan.

Metodología utilizada para la investigación

Para llevar a cabo la investigación se utilizaron los métodos de observación y medición.

El método de observación se puso en práctica para conocer las características del macrociclo de entrenamiento que iba a ser aplicado a los atletas objeto de estudio atendiendo a:

- Duración total del macrociclo.
- Orientación general y particular de las capacidades físicas a desarrollar.
- Objetivos semanales.
- Volumen general y por capacidades.
- Controles pedagógicos a realizar.

El método de medición fue utilizado en dos direcciones:

- a) Conocer y valorar cuál es la respuesta láctica de los atletas objeto de estudio ante la aplicación de cargas con orientación al desarrollo del umbral anaeróbico y el VO₂ máx utilizando series puras y combinadas para cada uno de estos niveles de resistencia aeróbica. Además conocer de forma general como se comporta el desarrollo de todas las capacidades entrenadas durante el macrociclo a través de la aplicación de un test básico al inicio y al final de la preparación.
- b) Comprobar el comportamiento de los resultados competitivos de los atletas estudiados por medio del análisis de sus marcas personales antes y después de la preparación. En este sentido, el análisis no solo se enmarca en los resultados de la competencia fundamental con que culmina el

macrociclo estudiado sino que se amplía a la progresión que continuaron teniendo los atletas.

Descripción de los test aplicados

Test por capacidades. Este tipo de test se aplicó para medir los niveles de ácido láctico acumulados durante la realización de esfuerzos para el desarrollo del umbral anaeróbico y el VO₂ máx . Se seleccionaron series de trabajo que respondieran a las características de la RII y el VO₂ máx atendiendo a la intensidad del esfuerzo, la velocidad de nado y el nivel de ácido láctico que se espera alcanzar según la carga aplicada.

En algunas series se tomaron varias muestras de sangre para conocer como se incrementaban los niveles de ácido láctico dentro de la propia serie a medida que aumentaba el tiempo de duración del esfuerzo y se trataba de mantener la intensidad en el nado en dependencia del nivel de resistencia aeróbica que estaba planificado para cumplir en la serie. No obstante, para analizar los resultados solo se tuvo en cuenta la última muestra de sangre en el caso en que se tomaran varias, ya que esta resume los niveles de lactato acumulado durante la ejecución de la serie.

Las series utilizadas en los test fueron las siguientes:

Capacidad: RII

SERIES PURAS

2(6 x 400) 30"/1'

2(5 x 300) 30"/1'

30 x 100 /T/D 1'30"

SERIES COMBINADAS

20 x 200/1'(1RI + 3RII)

12 x 400/ 30"/45"(2RI+1RII)

15 x 200/ 30" (1RI+1RII)

Capacidad: VO₂ máx

SERIES PURAS

4(4 x 100) ½ /2'

T/D 1'30" - 2' - ½

5 x 300 / ½

SERIES COMBINADAS

4[4 x 100 (RI+RII)+400 VO₂máx]

4[2 x 150 (RI)+300 VO₂ máx]

T/D 2' - 2' - ½

Test básico o de escalera

Este test se aplicó en dos momentos de la investigación. La primera vez en la semana 1 del macrociclo para conocer el nivel de las capacidades con que los atletas iniciaron la preparación y la segunda vez dos semanas antes de la competencia para comprobar como se había comportado el desarrollo de las diferentes capacidades entrenadas.

El objetivo fundamental de la aplicación de este test fue elaborar la curva de rendimiento-lactato y así contar con datos precisos sobre la forma en que transcurrió el macrociclo en cuanto al mejoramiento de las capacidades aeróbicas y anaeróbicas.

Los datos se procesan por un programa de computación (Lactanat) y nos da todas las velocidades a realizar para lactatos entre 3 – 16 mmol/l. El coeficiente de correlación debe ser superior a 0.80 para que la información sea válida.

El test básico se aplicó de acuerdo a la siguiente descripción:

Test básico (de cargas progresivas) (Lenin Hernández, 1995)

Distancia : 100, 200, y 400 m

Escalones: 5 (100 y 200 m) 4(400 m)

Principio: Correlación Lineal existente entre incremento de velocidad de nado e incremento de lactato.

Ejemplo:

Escalones	1º Escalón	2º Escalón	3º Escalón	4º Escalón	5º Escalón
	3 x 200	2 x 200	200	200	200
CUALIDAD	RI	RII	VO2máx	RL	TL
INTENSIDAD	80 – 85 %	85 – 90 %	90- 92 %	95 %	100%
LACTATO Mmol/l	2-4	4-6	6-9	9-12	+ de 12
DESCANSO	1 min	1min			

E/ TRAMOS					
DESCANSO E/Escalones	3 min	3min	5min	5min	10-20 min comp. 400 – 800 m
DETERM. DE LACTATO	Antes del 1er min.	Entre 1 - 2 min.	Entre 2 – 3 min.	Entre 3 – 4 min.	Entre 4 –5 min.

RL : RESISTENCIA LACTÁCIDA TL: TOLERANCIA AL LACTATO.

Análisis de los resultados competitivos

Para el análisis de los resultados competitivos de los atletas que conforman la muestra de la investigación se tuvo en cuenta las mejores marcas personales de los eventos en que compiten.

Se analizan los resultados en piscina de curso corto (25 m) en los años 1996 y 1997, coincidiendo con la competencia fundamental del macrociclo que se estudia en la investigación, y los resultados en piscina olímpica (50 m) en los años 1997, 98, y 99, estableciéndose la relación entre unos y otros atendiendo a la diferencia en segundos entre las marcas logradas por los atletas en los años mencionados.

Al analizar la diferencia en segundos se considera que la cifra que se obtiene de la diferencia entre dos marcas es positiva si el atleta mejora su tiempo y negativa si por el contrario no mejora su marca personal.

Algunas especificaciones sobre el macrociclo de preparación

- El trabajo de la RI siempre se realizó de forma combinada con la RII (RI+RII). No se realizaron series puras de RI y en este sentido se utilizaron series de corta, media, y larga duración, unidas entre sí.
- Las series más importantes donde se exige mayor calidad de realización y control de los tiempos se realizaron en la sesión de la tarde, donde siempre se aplicaron los test de lactato.

- El entrenamiento de la resistencia anaeróbica siempre se realizó en las sesiones de la tarde.
- Los días escogidos para los test por capacidades fueron los martes y jueves en la tarde.
- El entrenamiento en las semanas de la 8 a la 11 se realizó en piscina de curso corto (25 m) pues la competencia se llevaría a cabo en este tipo de alberca.
- En la planificación del macrociclo no se destinó volumen específico para el entrenamiento de la técnica, realizándose este trabajo unido a la velocidad, la resistencia láctica, y la tolerancia al lactato. El trabajo técnico se dirigió fundamentalmente al control de la frecuencia de brazadas y al perfeccionamiento de las vueltas, ya que estas juegan un papel decisivo cuando se compete en piscina de 25 m, donde los atletas deben duplicar la cantidad de vueltas en cada prueba en que compiten.

Conclusiones

Después de realizar el análisis de los resultados del estudio hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- 1.- Las series puras y combinadas resultaron apropiadas para el entrenamiento de la RII (Umbral Anaeróbico) y el VO₂ máx (Potencia Aeróbica) con los nadadores juveniles objeto de estudio.
- 2.- Ambos tipos de series provocan la respuesta láctica deseada en los atletas estudiados, lo que se pone de manifiesto en el comportamiento promedio de los valores de ácido láctico en correspondencia con los parámetros establecidos para los niveles de resistencia aeróbica analizados. En el estudio se observan promedios de 5.64 mmol/l para los esfuerzos orientados a la RII y 6.78 mmol/l para los dirigidos al desarrollo del VO₂ máx .
- 3.- Utilizando los dos tipos de series se puede lograr un desarrollo de la esfera aeróbica de la resistencia en macrociclos de orientación intensiva siempre que los nadadores en edad juvenil posean un adecuado nivel de desarrollo básico de esta capacidad física, adquirido en macrociclos anteriores de mayor

duración. Esto puede observarse en los resultados que arroja el test básico ó progresivo que se aplicó a los atletas estudiados al final de la preparación durante el macrociclo analizado.

4.- Los resultados competitivos alcanzados por los atletas objeto de estudio se corresponden con los niveles de desarrollo logrados tanto en la esfera aeróbica como anaeróbica de la resistencia durante el macrociclo de preparación. Los atletas estudiados cumplieron con los objetivos que se persiguieron con su participación en el Campeonato Mundial de Curso Corto y continuaron manteniendo una tendencia al mejoramiento de sus marcas personales.

Bibliografía

- 1.- Abaljanov, T. M.: *Aseguramiento científico de la preparación de los nadadores*. Moscú: Editorial Cultura Física Deportes, 1999, 219 pág.
- 2.- Antelo Carballés, Carlos: *Comportamiento de los test de Máximo Consumo de Oxígeno en nadadores de Alto Rendimiento* (Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física, La Habana: ISCF Manuel Fajardo, 1997.
- 3.- Barrios R, Joaquín. Alfredo Ranzola R.: *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Venezuela: Instituto Nacional de Deportes, 1995. 136 pág.
- 4.- Carrio García, Pedro: *Comportamiento del nivel de ácido láctico en el entrenamiento del VO₂máx y su influencia en el desarrollo aeróbico* (Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física, La Habana, ISCF Manuel Fajardo, 1993.
- 5.- Costill, D.L. E. W. Maglischo: *Natación*. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1992. 249 pág.
- 6.- Counsilman, James E.: *Natación Competitiva*. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1980. 703 pág.
- 7.- García Verdugo, Mariano. Xavier Leibar: *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Editorial Gymnos, 1997. 457 pág.
- 8.- Hernández Gutiérrez, Abel. *Comportamiento de los tiempos y lactato en el desarrollo del VO₂máx con atletas del equipo Nacional de Natación* (Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física, La Habana, ISCF Manuel Fajardo, 1995.
- 9.- Maglischo, Ernest W.: *Nadar más rápido*. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1986. 462 pág.
- 10.- Makarenko, L. P.: *El nadador joven*. Moscú: Editorial Cultura Física y Deportes, 1990. 420 pág.
- 11.- Navarro Valdivieso, Fernando: *Natación*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1990. 229 pág.

- 12.- Navarro Valdivieso, Fernando: *La Resistencia*. Madrid: Editorial Gymnos, 1998. 315 pág.
- 13.- *Programa de Preparación del Deportista*. Comisión Nacional de Natación. La Habana: INDER, 1995. 82 pág.
- 14.- Rosales Reyes, Niuvis: *Análisis del Macrociclo de preparación para el Mundial de Curso Corto. Gottemburg, Suecia*. (Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciada en Cultura Física, ISCF Manuel Fajardo, 1997.
- 15.- Valiente Gómez, Sergio: *La Natación en Cuba. Retrospectiva del período 1990 – 96 y sus contradicciones*. Informaciones Científico-técnicas. Comisión Nacional de Superación. Natación. INDER. Marzo 1997. Págs. 2 – 12.
- 16.- Vázquez Gómez, José: *Indicadores que se utilizan en la Natación de Alto Rendimiento*. Informaciones Científico-técnicas. Comisión Nacional de Superación. Natación. INDER. Marzo 1997. Págs. 14 – 21.
- 17.- Volkov, N. I.: *Bioquímica*. Moscú: Editorial Cultura Física y Deportes, 1999. 420 pág.

Interacción e integralidad multifuncional de los componentes de la preparación del deportista en la forma deportiva del atleta

Román de Armas Pérez

Profesor Titular. FCF Matanzas

roman.dearmas@umcc.cu

Jorge D. Ortega Suárez

Profesor Titular. Universidad de Matanzas

Jorge.ortega@umcc.cu

Introducción

Cada vez se escribe menos sobre las regularidades del proceso de la actividad física, ya sea de la Educación Física específicamente o del entrenamiento deportivo (rama especializada de aquella), lo que aparenta que tal vez no hay adelantos ni inquietudes en este tema. Es cierto que no es fácil transitar por el camino de las leyes y regularidades en un proceso determinado ni hacer aportes sensibles con frecuencia.

En este trabajo estamos intentando abrir un espacio de reflexión sobre el tema apasionante y nada fácil de la forma deportiva y su interacción con los componentes de la preparación, donde influye la conocida ley primera de la ejercitación física, en general y del proceso de entrenamiento deportivo, en particular.

Este autor, después de meditaciones sobre la temática, expone sus ideas con respecto a algún descuido que cree existe en la misma, en cuanto al “apoyo” que recibe la ley de adaptación para garantizar el logro de la forma deportiva, considerando que este asunto está lejos de ser agotado aún. Claro, que la intención no es refutar lo que existe en materia de leyes o regularidades del entrenamiento o de la actividad física en general, sino socializar un poco de teoría que aún no ha recibido toda la atención necesaria.

Lo que se sabe (en síntesis)

Los ejercicios físicos pueden poseer diferentes características en cuanto a estructura, dinámica, dosificación, objetivos, etcétera, lo cual define mayor o

menor grado de influencia en los cambios que provocan en el organismo. Los cambios serán directamente proporcionales a la intensidad de los ejercicios realizados. En dichos cambios, está presente la ley de adaptación siempre estable, pero esto atañe a la realización de ejercicios ejecutados con determinada estabilidad, más aún si se realizan con una dosificación correcta. Es decir, la ley estará presente siempre durante este proceso de ejercitación, trayendo cambios adaptativos favorables al organismo.

De forma general, el ejercicio físico cuando se realiza sistemáticamente, trae consigo cambios morfo-funcionales positivos para el ser humano (Gandelsman, 1970; Matvieiev, 1977; Harre, 1987; Platonov, 1986; Grosser, 1989; Ozolin, 1989; Verjoshanskii, 2005, otros).

En esencia, lo que se persigue en el entrenamiento deportivo con esos cambios es alcanzar la forma deportiva para el desempeño más exitoso de los atletas, en lo cual influye determinadamente los componentes de la preparación del deportista que en unidad interactúan en el logro de ese objetivo. Si los aspectos que componen los componentes de la preparación no están bien definidos y desarrollados durante el proceso, la forma deportiva no se logra correctamente.

Disquisición

En el proceso de entrenamiento deportivo la ley de adaptación está estudiada y definida desde muchos años y es decisiva la participación (en el proceso) de los componentes de la preparación. Este hecho merece una atención especial, sin considerar que ya todo está dicho sobre ella.

El hecho de que llegar a la forma deportiva deseada no es solamente realizar ejercicios físicos, incluso con determinada dosificación, sino tener en cuenta, además de la dosificación, determinada interacción de los componentes de la preparación del deportista, trae la suposición, que no es posible destinar solamente la ley de adaptación a todo el proceso de desarrollo, estabilización y pérdida de la forma deportiva, puesto que no es un estado igual al que transcurre cuando se realizan los ejercicios físicos sin objetivos de rendimientos deportivos en determinada modalidad y no existen períodos o etapas apremiantes para demostrarlos, incluso cuando se apliquen altas intensidades que impliquen grandes cambios en el organismo.

Al parecer, se está desestimando el rol que juega en el proceso de adaptación otros factores, sin los cuales no se lograría el estado deseado. Pero, aún más, quizás con esta propuesta se le de, una vez más, su justo reconocimiento a la influencia más pedagógica (que biológica) que tiene esa interacción de los componentes y solo de los componentes en su manipulación y dosificación, porque el rol del efecto biológico es indiscutible.

En otras palabras, nos estamos refiriendo a que el efecto necesario de la adaptación unido a la correcta correlación de los componentes de la preparación debe ser reconocido como constante para cumplir los objetivos de optimización del estado óptimo de preparación.

De acuerdo con lo anterior pensamos en el hecho siguiente:

Si el hecho de realizar ejercicios físicos con determinada estabilidad y dosificación, tiene implícita la ley de adaptación de forma natural, entonces no puede ser que la misma ley asuma la "tarea" de lograr la forma deportiva del atleta, cuando es conocido que no es la simple suma de hacer más ejercicios lo que conlleva a determinada forma deportiva como estado óptimo de preparación del deportista para un logro superior, sino la correcta interacción de los ejercicios físicos (como medio fundamental del entrenamiento) con otros factores que influyen todo el tiempo desde el inicio de la preparación hasta la competencia última en que participe el atleta. Los factores a que nos referimos son los componentes de la preparación deportiva: preparación física (general y especial), preparación técnico-táctica, preparación teórica y preparación psicológica. Pero, ellos solos no se disponen a desatar sus efectos si no hay una constante y correcta dirección de la aplicación como un todo de esos componentes.

Sin los componentes señalados, bajo la dirección del entrenador deportivo, es impensable llegar a una forma deportiva. Sin embargo, si es posible obtener determinada forma física bajo la realización sistemática de ejercicios físicos que no conllevan, precisamente, a una forma deportiva para un rendimiento elevado en competencias.

A partir de la reflexión anterior es que sustentamos la posibilidad que podamos enunciar una regularidad que se llame así:

Interacción e integralidad multifuncional de los componentes del proceso de entrenamiento deportivo

En la literatura científica aparecen trabajos dedicados a la unidad de los componentes y a la interacción entre ellos durante el proceso. A la influencia positiva del traspaso de hábitos y habilidades en el desarrollo del nivel de entrenamiento. Sobre la unidad entre los hábitos motores y las capacidades motoras (Gandelsman, 1970; Matvieiev, 1977, Platonov, 1986 y otros).

El más connotado, a nuestro juicio, de los teóricos sobre la teoría del entrenamiento deportivo, el ruso L. P. Matvieiev, ya en el año 1964 se había pronunciado sobre el fenómeno de transformación retardada, hecho este que se observa después que el atleta recibe las cargas con cambios invertidos en los valores relativos del volumen y la intensidad y se eleva hasta el máximo el uso de los medios especiales, fundamentalmente los competitivos, después de lo cual, en su forma más clásica, aparece, pasado un tiempo prudencial y no exactamente igual para todos los deportes, la verdadera forma deportiva en el atleta.

Regularidad

Los especialistas no están de espaldas a que el hecho que exista forma deportiva en el atleta se debe a varias condiciones, entre ellas, las más reconocidas son:

- Un período de tiempo de entrenamiento adecuado para realizar la preparación en dependencia del grupo de deportes con una adecuada planificación de las etapas y períodos de preparación.
- Adecuado nivel de desarrollo de las preparaciones físicas generales y especiales del atleta y su consecuente desarrollo morfo-funcional.
- Determinado nivel de desarrollo de la técnica del deporte en cuestión, conjunta mente con amplio desarrollo de hábitos, habilidades y destrezas producidas por la variedad de ejercicios físicos realizados.
- Acertada correlación de los medios generales y especiales.
- La necesaria preparación psicológica y teórica
- Correcta correlación y dosificación de las cargas de entrenamiento.
- Régimen de vida diario (alimentación, sueño, higiene corporal, etc)

Las anteriores no son las únicas, puesto que se pueden enumerar varias más por ser este asunto dependiente de muchos factores, incluyendo decisivamente los componentes de la preparación, los que constituyen el centro del asunto,

sin lugar a dudas, pues los aspectos enumerados arriba todos tienen relación con los componentes de la preparación y además, lo que motiva esta reflexión. También juega su papel en la forma deportiva las características individuales de cada atleta, pues es innegable que no llegan a la misma en igual tiempo ni con iguales niveles de desarrollo.

Con estos señalamientos queremos destacar también, que existen diferentes manejos de la dosificación de la carga de entrenamiento que permiten llegar a la forma deportiva, los cuales dictan diferentes tendencias de distintos países.

Como quiera que se llegue a este estado (forma deportiva) es necesario siempre la presencia de los componentes de la preparación, que están presentes desde el mismo comienzo de la misma. Es que la forma deportiva se comienza a desarrollar desde el primer día de entrenamiento del año, hasta que se comienza a perder cuando no se necesita de ella, para dar espacio a un descanso relativo para posteriormente obtener otra relativamente superior. Este es un proceso cíclico de las tres fases y es el motivo fundamental que condiciona todo el proceso de preparación del deportista.

En fin, sabemos que los componentes existen, están incluidos de forma fundamental en el proceso de preparación del deportista, pero si no se manipulan atendiendo a determinadas reglas y principios científico-metodológicos no se obtienen los resultados esperados. Si además de eso, se desconocen las leyes de adaptación y otras que rigen el proceso, entonces de nada vale usar al libre albedrío los componentes, si al final no se obtiene el resultado esperado.

Todo lo anterior apunta, a que no basta solamente la ley de adaptación (y la de supercompensación) para alcanzar una correcta forma deportiva, sino el dominio de su conocimiento y la aplicación correcta de las vías para obtener resultados eficientes y efectivos de su acción en el organismo, que solo la interacción cohesionada e integral regulada con bases científica y metodológica de los componentes, permitirá hacer posible alcanzar el estado óptimo de preparación para las competencias fundamentales.

No se trata de intentar inventar una regularidad, sino de reconocer una exigencia obligada y permanente para que la ley de adaptación logre el objetivo del estado deseado, aunque los especialistas conozcan los componentes. Es por ello, que reconocer la regularidad existente en la interacción de los

elementos mencionados arriba es fundamental. De otra forma, solo se observaría un estado parecido al que posee un buen practicante del ejercicio físico, con la diferencia del dominio mas profundo de una modalidad deportiva y algunos aspectos mas de la especificidad funcional de la práctica de una modalidad deportiva.

Conclusiones

Después de este análisis y exponer nuestros criterios sobre este tema, nada agotado aún, consideramos que hay algún resquicio por donde entrar a razonar sobre lo que aún se ha desestimado del mismo, proponiendo se tenga en cuenta como una regularidad la “interacción e integralidad multifuncional de los componentes del proceso de entrenamiento deportivo”.

Si el lector observa bien, nuestra posición no esta dirigida a refutar o rechazar lo que ya se conoce sobre el asunto, sino profundizar sobre el mismo a partir de experiencias personales y meditaciones sobre este proceso, porque independiente de cómo se le nombre, muchos entrenadores deportivos no logran que sus atletas alcancen la forma deportiva óptima, por la incoherente aplicación de los componentes de la preparación del deportista, a veces menospreciando o priorizando uno mas que otro, cuando todos son importantes y al final conllevan, paralelamente, a la educación del hombre a través del ejercicio físico.

Bibliografía

Fomin N. A., Filin V. P. (1986): *En el camino hacia la maestría deportiva*. Edit. Cultura física y deportes. Moscú. (Texto en idioma ruso).

Gandelsman A. B. (1970): *Fundamentos fisiológicos de la metodología del entrenamiento deportivo*. Edit. Cultura física y deportes. Moscú. (Texto en idioma ruso).

Grosser M. et al. (1989): *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo*. Ediciones Martínez Roca S. A. España.

Matvieiev L. P. (1977): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Edt. Cultura física y deportes. Moscú. (Texto en idioma ruso)

Platonov B. M. (1986): *La preparación de los deportistas de alta calificación*. Edit. Cultura Física y deporte. Moscú. (Texto en ruso)

Rosental M. (1981): *Diccionario filosófico*. Ediciones revolucionarias. Cuba.

El Atletismo panamericano en el XI Campeonato Mundial al aire libre. Japon, Osaka-07

Lázaro de la Paz Arencibia

Dpto: Tiempo y Marca. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

lazarod@iscf.cu

Resumen

La importancia de este tipo de competencia, programada por la Asociación Internacional de Federaciones Atléticas (IAAF en inglés) la sitúa entre los tres primeros certámenes competitivos del Orbe, dada por la gran cantidad de países representados en ella, más de 200, y la calidad técnica expuesta en los resultados que se obtienen por los participantes, entre otras. De ahí la necesidad del autor de revelar el comportamiento de los países participantes, en esta ocasión solo del área panamericana, por las tres grandes áreas en que se divide el deporte atletismo, en particular en el campeonato de referencias.

Se exponen resultados computados que pretenden dar respuesta a diferentes preguntas que el autor se formula entre ellas ¿cómo se comportó el atletismo panamericano en el campeonato mundial Osaka '07?, ¿el área panamericana está más desarrollada que el resto del mundo?, ¿en qué pruebas atléticas? entre otras.

Bajo un riguroso tratamiento de las fuentes documentales donde se exponen los resultados desde el mismo inicio del campeonato por cada una de las pruebas atléticas, que incluyen todas las fases eliminatorias en que participan los atletas del área panamericana que cumplieron las normas técnicas exigidas por la IAAF, el autor, basado en la selección de diferentes indicadores como; cantidad de países participantes, cantidad de países del área, cantidad de atletas del área, y otros, permite al interesado, inferir el comportamiento del área panamericana, así como establecer análisis comparativos entre los diferentes países.

El referido análisis puede contribuir a la justificación por los estrategias de este deporte a nivel mundial y panamericano, en la toma de decisiones para la dirección del atletismo.

Síntesis

En la actualidad el número de competencias deportivas a nivel internacional se ha incrementado respecto a etapas anteriores, lo que dificulta establecer un orden de preferencias e importancia pues son varios los rubros que intervienen a tales fines. Tanto es así, que al comparar y ubicar jerárquicamente a las grandes competiciones a nivel universal, los organizadores y oficiales de las distintas entidades deportivas, sitúan a los campeonatos mundiales de atletismo en el tercer orden de las mega competencias.

Lo antes expuesto se deriva de múltiples razones, desde el amplio movimiento que genera todo el riguroso proceso clasificatorio en cada uno de los más de 210 países miembros de la Asociación Internacional de Federaciones Atléticas, el propio desarrollo del campeonato, la calidad técnica expuesta en los resultados que se obtienen por los participantes y la atracción popular por presenciar todo el espectáculo competitivo de las grandes figuras por cada una de las diferentes pruebas que integran el Deporte Rey, entre otras.

Basado en lo anterior, la necesidad del autor de revelar a los lectores en general y a los especialistas, técnicos, organizadores y dirigentes deportivos en particular, el análisis del comportamiento del atletismo panamericano (por pruebas) en el XI Campeonato Mundial de Atletismo realizado en Osaka, Japón 2007.

Con tal propósito, a partir de un riguroso proceso de revisión de fuentes documentales, los resultados computados dan respuestas a las siguientes preguntas: ¿cómo se comportó el atletismo panamericano en el campeonato mundial Osaka '07?, ¿el área panamericana está más desarrollada que el resto del mundo?, ¿en qué pruebas atléticas?, ¿existe correspondencia de desarrollo entre ambos sexos? y otras.

Para facilitar el análisis de los resultados desde el mismo inicio del campeonato por cada una de las pruebas atléticas, que incluyen todas las fases eliminatorias en que participan los atletas del área panamericana que cumplieron las normas técnicas exigidas por la Asociación Internacional de Federaciones Atléticas (IAAF siglas en inglés), el autor seleccionó diferentes indicadores como; cantidad de países participantes, cantidad de países del área, cantidad de atletas participantes, cantidad de atletas del área y finalistas del área panamericana.

Siguiendo la lógica expuesta al revisar el comportamiento de algunos de los indicadores seleccionados, en el **área de carreras** se aprecia según la tabla, que de las 6 grandes áreas continentales en que la IAAF tiene estructurada la organización mundial del atletismo, dos corresponden al continente americano y son por denominación de la IAAF, América del Norte y Central (incluye al Caribe) y América del Sur; participaron en los 100 metros planos, considerada la prueba reina del Atletismo, 12 países (23.1 %) en la rama masculina y sólo 7 países (12.7 %) en la femenina, empero se logró que compitieran 20 corredores (29.4%) de un total de 68 y 14 corredoras (20.3%) de 69 total. Derivado de lo anterior se podría inferir la necesidad de continuar profundizando el trabajo por cada país del continente en la referida prueba, pero al analizar el indicador finalistas, se aprecia que de un total de 8 atletas con posibilidades de serlo, en ambas ramas se ubicaron 5, lo que demuestra la calidad de la participación del continente americano. Bien pudiera considerarse esta prueba como una fortaleza dentro del atletismo del área a ese nivel.

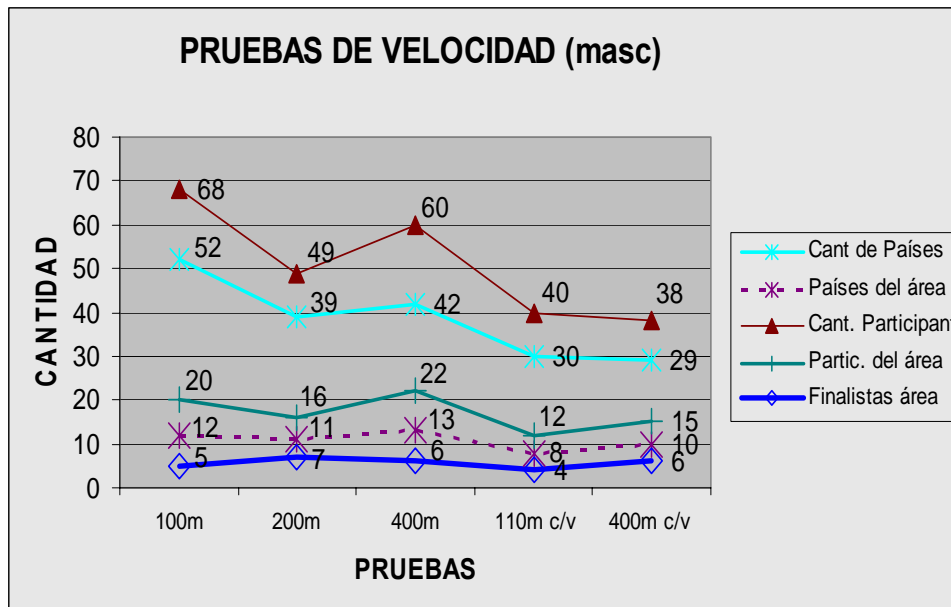
En contraste con otra prueba considerada por los especialistas de mayor rigor técnico, las carreras con vallas, el comportamiento de los dos primeros indicadores antes analizados, sufrieron descenso en términos globales, fíjese que solo tuvieron presencia 30 y 24 países por rama respectivamente, no obstante, del área panamericana pudiera considerarse elevado el porcentaje de participantes en ambas ramas y si el análisis se extiende al indicador finalistas se apreciará la marcada presencia de los participantes del área: 4 en el masculino y 7 en el femenino lo que evidencia la primacía del continente en esta prueba aunque en muy baja cifra de países.

Masculino

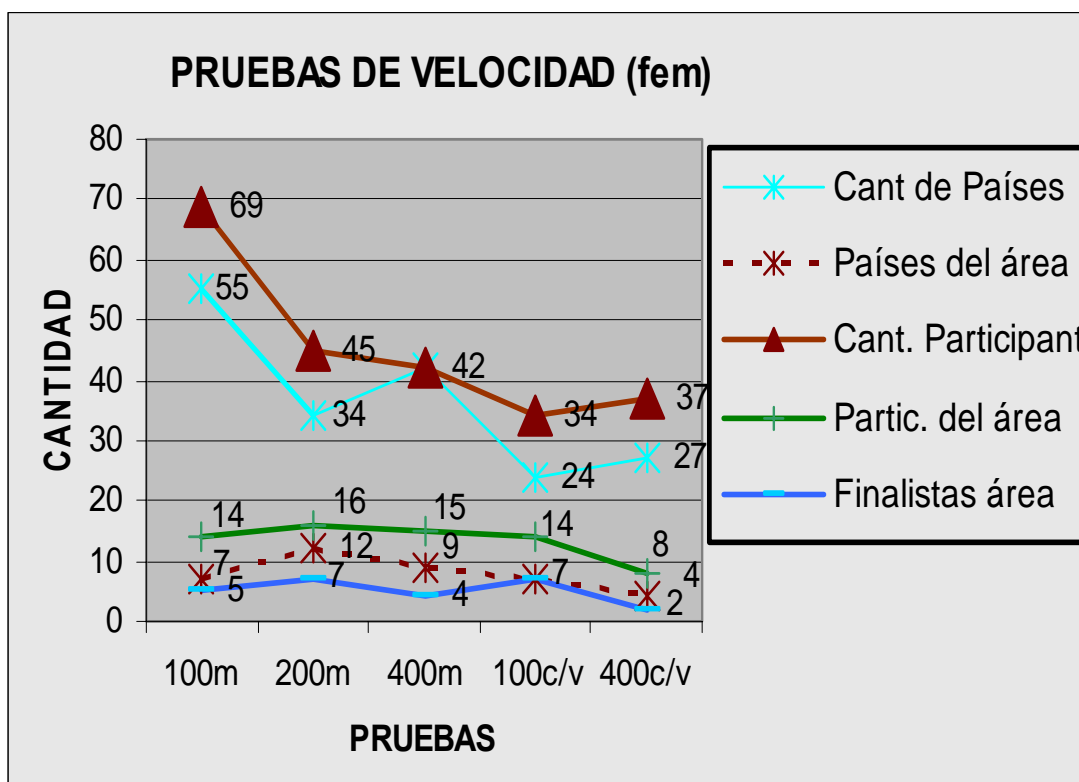
Femenino

	PAISES		PARTICIPANTES		FINALISTAS	PAISES		PARTICIPANTES		FINALISTAS
	TOTAL	ÁREA	TOTAL	ÁREA		TOTAL	ÁREA	TOTAL	ÁREA	
100m	52	12	68	20	5	55	7	69	14	5
	%	23.1	-	29.4	-	%	12.7	-	20.3	-
110v	30	8	40	12	4	24	7	34	14	7
100v	%	26.6	-	30	-	%	29.2	-	41.2	-

Si se incluyera en el análisis las pruebas restantes (200 y 400 metros planos) también del área de velocidad en la rama masculina, se apreciaría un comportamiento parecido a la de 100 m en cuanto a cantidad de países y atletas participantes del área, pero en el indicador finalistas se observa una marcada calidad avalada por la cantidad de finalistas (7 y 6 respectivamente) que presenta el área continental en las referidas disciplinas atléticas. Ello se puede observar en el gráfico que se muestra a continuación.

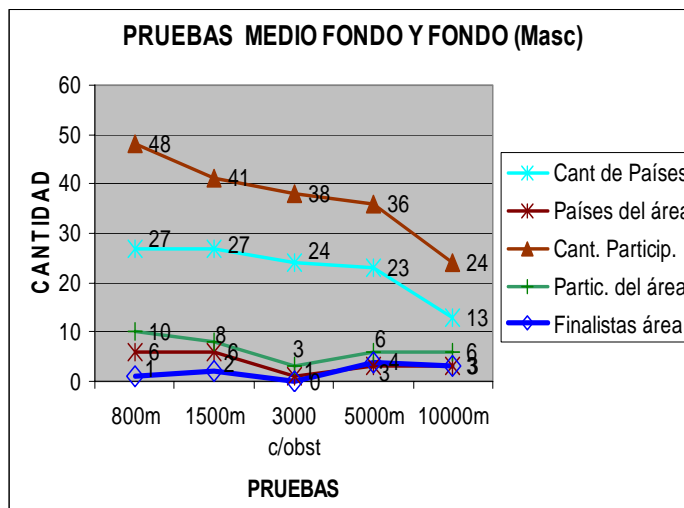


En las mismas pruebas (200 y 400 m planos), sexo femenino, que se presentan en el gráfico siguiente, se observa diferencias en el comportamiento de los indicadores cantidad de países participantes y del área, lo que evidencia el requerimiento de mayor atención a la diversificación de la atención técnica de los directivos en la rama. Mayor fundamentación a lo expresado se logra al analizar el indicador referido a participantes del área y no solo enfatizar en el indicador finalistas que en comparación con el resto de las áreas, la panamericana en lo que respecta a las carreras de velocidad, se constata la supremacía numérica con la presencia de 7 (200 m) y 4 (400 m) lo que denota la calidad de la atención técnica que se le dedica a estas pruebas, no obstante, el autor considera importante continuar fortaleciendo el trabajo tendiente a lograr una mayor multiplicidad por países para seguir fortaleciendo y potenciando el desarrollo atlético.

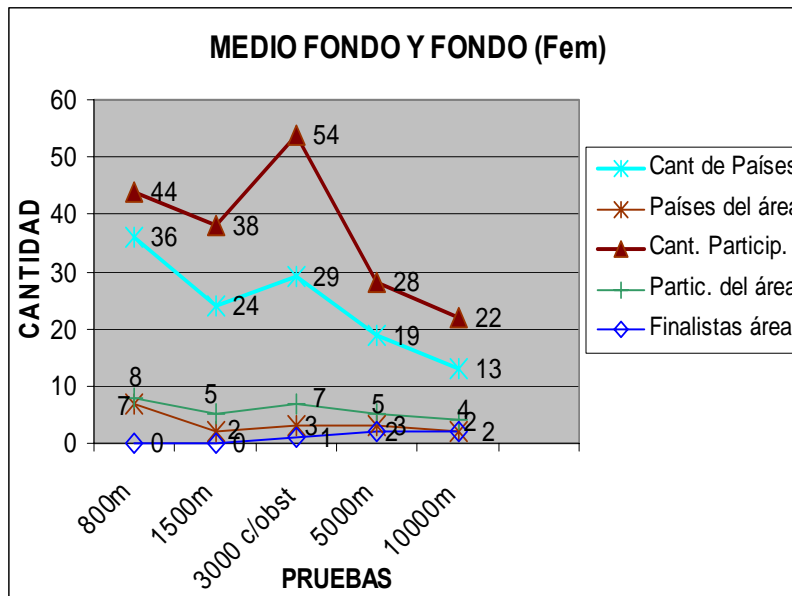


Al abordar las pruebas clasificadas de media y larga distancia o como también es común denominarlas de medio fondo y fondo, en el gráfico que sigue, se observa en el sexo masculino, un débil comportamiento de todos los

indicadores tomados por el autor para el análisis que se brinda. Por ejemplo, la cantidad de países participantes por el área panamericana en cada una de las pruebas de referencias y de atletas participantes es desproporcionada respecto al resto de las áreas, aunque aquí se pudiera decir que la presencia general está por debajo del área de velocidad. Al tomar el indicador finalistas el análisis se agudiza aún más, de donde se infiere la necesidad urgente de atender esta área de carrera; claro las causas pudieran considerarse multifactorial y a juicio del autor transita por dos fundamentales: la primera de tipo organizativo-estructural y la segunda por dificultades en la disposición de recursos, tanto materiales como humanos para conducir desde fundamentos científicos el proceso de preparación del deportista en las pruebas atléticas de referencias.



En similares pruebas pero en el sexo femenino el comportamiento de los indicadores citados presenta igual expresión, en particular, el de finalistas se agudiza al ser nula la presencia de atletas en las pruebas de 800 y 1500 metros respectivamente. La respuesta del área panamericana a las exigencias de la IAAF tendiente a fortalecer y profundizar el trabajo en la rama femenina aún no se evidencia. En tal sentido bien podría repetirse lo de las posibles causas, según la óptica de este autor, citada en el párrafo anterior referido al sexo masculino.



En el **área de saltos** para facilitar la comprensión sobre el comportamiento de los indicadores utilizados por el autor, se consideró oportuno dividir el análisis por los tipos de saltos horizontales y verticales en ambos sexos.

Así, en la tabla que aparece a continuación, donde se ubican las modalidades de saltos en sentido horizontal, se puede valorar la semejanza por ambos sexos, en cuanto a cantidad de países participantes del área y también en lo referido a atletas participantes del área, aunque pudiera decirse en este indicador, que existe un balance en ambas pruebas (salto de longitud y triple) en las dos ramas. En el triple salto rama femenina el indicador finalista exhibe ligero descenso. Se conoce que esta prueba atlética es de mayor complejidad técnica.

En términos generales se requiere continuar profundizando el trabajo técnico y diversificando el desarrollo y perfeccionamiento en estas modalidades de saltos.

SALTOS HORIZONTALES

Masculino

Femenino

	PAISES		PARTICIPANTES		FINALISTAS	PAISES		PARTICIPANTES		FINALISTAS
	TOTAL	ÁREA	TOTAL	ÁREA		TOTAL	ÁREA	TOTAL	ÁREA	
SL	25	5	32	8	5	22	5	30	10	4
	%	20	-	25	-	%	22.8	-	33.3	-
ST	24	4	36	11	5	22	4	31	7	2
	%	16.7	-	30.5	-	%	18.2	-	22.6	-

Leyenda: SL: salto de longitud; ST: salto triple

En cuanto a los saltos verticales, el salto de altura presenta mejor comportamiento en el sexo masculino, según indicadores, que el salto con pértiga donde la complejidad técnica es aún mayor y también se requiere de mayores exigencias materiales. Nótese la diferencia de cantidad de países participantes por ramas; en el salto de altura masculino concurrieron 27 países y 20 en el femenino. Vale aclarar que la presencia en cada una de las pruebas en que se compite en el campeonato mundial obedece al vencimiento de normas técnicas clasificatorias bien rigurosas estipuladas por la IAAF, lo que exige la profundidad de trabajo por cada una de las Federaciones Atléticas de cada país miembro de la Asociación Internacional.

En cuanto al salto con pértiga en ambos sexos pudiera decirse que guarda parecido comportamiento, aunque se puede mejorar basado en un trabajo de mayor diversificación de esta compleja prueba atlética.

SALTOS VERTICALES.

Masculino

Femenino

	PAISES		PARTICIPANTES		FINALISTAS	PAISES		PARTICIPANTES		FINALISTAS
	TOTAL	ÁREA	TOTAL	ÁREA		TOTAL	ÁREA	TOTAL	ÁREA	
SA	27	6	40	8	3	20	5	29	6	2
	%	22.2	-	20	-	%	25	-	21	-
SP	19	4	31	7	2	19	3	30	5	2
	%	21	-	22.5	-	%	15.8	-	16.6	-

Leyenda: SA: salto de altura; SP: salto con pértiga.

En el área de lanzamientos los indicadores se comportaron como sigue: para Impulsión de la bala existe diferencia en cantidad de países participantes a nivel universal a favor del sexo masculino respecto al femenino y referido al área pudiera decirse que su comportamiento es en número pequeño. Si se compara con varias de las pruebas del área de carreras de inmediato se comprobaría la necesidad de elevar la atención al sector de lanzamientos. El indicador finalistas, sin embargo, atendiendo a la cantidad de participantes del área muestra determinada proporcionalidad en su comportamiento.

En el lanzamiento del disco se observó aún más disminuida la participación de países y circunscripta al área el sexo masculino, se limita más que el femenino e inclusive no presenta finalistas, donde el sexo femenino sí lo hace con dos participantes.

PRUEBAS DE LANZAMIENTOS

		Masculino				Femenino					
		PAISES		PARTICIPANTES		FINALISTAS	PAISES		PARTICIPANTES		FINALISTAS
		TOTAL	ÁREA	TOTAL	ÁREA		TOTAL	ÁREA	TOTAL	ÁREA	
IB		28	5	39	8	4	19	4	28	7	2
		%	17.8	-	20.5	-	%	21	-	25	-
LD		22	2	29	4	0	19	3	28	6	2
		%	9.1	-	13.8	-	%	15.8	-	21.4	-

Leyenda: IB: impulsión de la bala; LD: lanzamiento del disco.

En las pruebas de lanzamientos de jabalina y martillo los indicadores seleccionados se comportaron según la tabla que aparece a continuación de la forma siguiente: en jabalina existe, aunque el número de países participantes a nivel general es bajo, proporcionalidad en ambos sexos. En el indicador finalistas del área solo aparece una atleta registrada que pudo figurar entre ellas.

En el lanzamiento del martillo el balance del comportamiento de los indicadores favorece al sexo femenino, cuestión esta que hace reflexionar. A ello se adiciona el indicador finalistas que de las 8 del área 3 figuraron en la final, contrario al sexo masculino donde se manifestó total ausencia de finalistas.

PRUEBAS DE LANZAMIENTOS

Masculino

Femenino

	PAISES		PARTICIPANTES			PAISES		PARTICIPANTES		
	TOTAL	ÁREA	TOTAL	ÁREA	FINALISTAS	TOTAL	ÁREA	TOTAL	ÁREA	FINALISTAS
LJ	24	6	35	7	0	25	5	33	5	1
	%	25	-	20	-	%	20	-	15.1	-
LM	23	2	29	3	0	26	4	40	8	3
	%	8.7	-	10.3	-	%	15.4	-	20	-

Leyenda: LJ: lanzamiento de la jabalina; LM: lanzamiento del martillo.

El análisis presentado permite al interesado, inferir el comportamiento del área panamericana en el deporte atletismo en el referido campeonato, donde asiste lo más valioso del deporte a nivel universal, también llama a la reflexión para orientar y realizar análisis comparativos entre los diferentes países del área y valorar en que pruebas se requiere hacer un mayor esfuerzo según tradiciones atléticas del país.

De hecho constituye un arma poderosa para justificar y guiar, por los estrategias de este deporte a nivel mundial y panamericano, la toma de decisiones para la dirección del atletismo.

Conclusiones

Después de apreciar que las tres grandes áreas del atletismo a nivel panamericano lograron estar representadas en el campeonato mundial Osaka'09, derivado del análisis realizado se arriba a las siguientes conclusiones:

- El área de carreras presenta su mejor ubicación en las pruebas de velocidad y puso en evidencia la necesidad de brindar mayor atención en ambos sexos, a las carreras de medio fondo y fondo.

- En el área de saltos y lanzamientos se requiere mayor profundización de trabajo dirigido a lograr amplia diversificación de todas las pruebas atléticas o fortalecer aquellas en que exista tradición y participación competitiva.
- La rama femenina exige mayor atención para incrementar su presencia en las diferentes pruebas atléticas.
- En el orden estructural se requiere del área panamericana la continuación del trabajo dirigido a diversificar el desarrollo del atletismo.

Bibliografía

-www.iaaf.org - *Campeonato Mundial, Osaka 2007.*

-*Reglamento Internacional de Atletismo. 2006-07*

-Morales, Ana María: *Diagnóstico estratégico para los deportes de tiempo y marca.* Tesis doctoral. C. de la Habana, 2003.

Batería de pruebas para el diagnóstico integral de la representación de la técnica de los movimientos deportivos

Norma Sainz de la Torre León

Facultad de Cultura Física de Matanzas

Introducción

A partir de los años 50, la literatura científica vinculada a la Psicología del Deporte comienza a prestar especial atención a la esfera de la representación motora como elemento indispensable del aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones técnicas. En las décadas de los 70 y 80 los especialistas de los antiguos países socialistas realizaron valiosos aportes a esta temática, tales como P.A. Rudik, A. Z. Puni, P. Kunath, etc. Desde la mitad de la década del 80 los psicólogos alemanes federales y de Estados Unidos le han dedicado atención a ésta y en la actualidad se encuentran dentro de aquellos exponentes más avanzados. Esta temática de la Psicología aplicada al deporte constituye hoy en día el objeto de estudio más importante de la teoría del aprendizaje motor. En nuestro país se han llevado a cabo varios acercamientos a este tema, pero adolecen de grandes lagunas, tanto desde el punto de vista teórico como práctico.

La tarea fundamental a la que se enfrentan los estudiosos de la temática consiste en obtener instrumentos de diagnóstico eficientes que permitan evaluar el estado de los múltiples componentes de las imágenes de los movimientos deportivos y así mismo determinar cuál o cuáles de los mismos determinan la calidad de ejecución de las acciones del deportista en cada equipo dado, para centrar la atención de entrenadores y practicantes en el desarrollo óptimo de estos.

A nivel internacional se ha avanzado en la definición de los componentes de la representación de los movimientos deportivos, en la detección de las principales dificultades para su diagnóstico, en algunas tareas para su desarrollo y en técnicas de diagnóstico computarizadas para el estudio de la estructura secuencial en el programa mental de acción, a nuestro juicio, con pobre efectividad en el trabajo práctico.

Ya A. V. Rodionov en 1987 declaraba que el principal problema para el diagnóstico de las imágenes de movimiento se centraba en la unilateralidad de los estudios realizados, pues por su carácter multifactorial, en ocasiones se determina su calidad a través del análisis de uno o varios de sus componentes y no por todos ellos, lo que afectaría la verdadera interpretación de la relación imagen – acción.

Dada la necesidad de mejorar los resultados desde el punto de vista de la ejecución técnica en los deportistas pertenecientes a los centros de altos rendimientos y por todo lo anteriormente expuesto se precisa como **situación problémica** la inexistencia en la actualidad de medios de diagnóstico efectivos que permita tener en cuenta el carácter multifactorial de la representación de los movimientos deportivos, lo cual impide el análisis consecuente de la relación imagen – acción y como **problema científico** la interrogante siguiente: ¿Cómo propiciar el diagnóstico eficaz de la representación de la técnica de los movimientos deportivos, en función de un análisis consecuente de la relación imagen – acción?

Como **objeto de estudio** se determina el proceso de control psicológico de la técnica deportiva y como **objetivo de investigación** elaborar una batería de pruebas para el diagnóstico integral de la representación de la técnica de los movimientos deportivos.

La **hipótesis** de esta investigación es la siguiente: Una batería de pruebas para el diagnóstico integral de la representación de la técnica de los movimientos deportivos, que tenga en cuenta su carácter multifactorial, propiciará un análisis eficaz de la relación imagen – acción en el proceso de preparación técnica de los deportistas, donde la **variable independiente** se enmarca en la batería de pruebas para el diagnóstico integral de la representación de la técnica de los movimientos deportivos, que tenga en cuenta su carácter multifactorial, y la **variable dependiente** en el análisis eficaz de la relación imagen – acción en el proceso de preparación técnica de los deportistas.

El **campo de acción** se precisa como la batería de pruebas para el diagnóstico integral de la representación de la técnica de los movimientos deportivos.

La presente investigación constituye una **novedad científica**, ya que no existe en el país referencia alguna al diagnóstico multifactorial de la representación de los movimientos, como tampoco se ha encontrado en las publicaciones

extranjeras producidas por las principales escuelas de Psicología del Deporte de Europa y América, a las cuales han tenido acceso los investigadores de este trabajo – que forma parte en la actualidad de un proyecto territorial CITMA en la provincia de Matanzas y posee gran **impacto**, pues puede haber sido generalizado a todo proceso de análisis de la relación imagen–acción durante la etapa de preparación técnica de los deportistas de numerosas modalidades de la provincia de Matanzas y del país.

Así mismo, esta investigación posee **aporte teórico**, ya que permite profundizar en la naturaleza y complejidad del proceso más multifactorial de todos los componentes psicológicos de la regulación ejecutora de las acciones motrices, estableciendo las posibles causas de los errores de ejecución de la técnica deportiva en sus practicantes, desde la óptica de las deficiencias que se encuentran en el modelo interno de dichas acciones, por lo que propicia una mejor comprensión de la relación imagen - acción y también un **aporte práctico** pues sitúa en manos de entrenadores y especialistas en Psicología del Deporte del país un conjunto de pruebas de diagnóstico de sencilla aplicación e interpretación, que permiten acceder de forma eficaz a la calidad de las imágenes de movimiento y su relación con la calidad de la ejecución técnica.

Los objetivos específicos de la investigación son los siguientes:

1. Determinar todos los componentes de la representación de los movimientos que son realmente posibles de ser controlados en un proceso de diagnóstico, a partir del estudio bibliográfico y de la experiencia práctica.
2. Elaborar y/o adecuar formas de diagnóstico relacionados con los componentes de la representación motora seleccionados.
3. Precisar la correspondencia entre la calidad del modelo interno y la calidad de ejecución de los detalles técnicos por fase del movimiento.
4. Comprobar la validez de la batería de pruebas elaborada en la práctica, con equipos deportivos de diferentes categorías y modalidades.

Desarrollo

Marco teórico

No siempre los entrenadores comprenden adecuadamente que la acción deportiva posee tanto un componente externo –que se vincula con la ejecución en el plano físico– y un componente interno –relacionado con la representación

o imagen del movimiento). La representación motora constituye el modelo interno, el patrón ideal por el cual se guía el deportista durante la ejecución del movimiento técnico.

Por constituir un fenómeno multifactorial, para que se desarrolle un modelo interno perfecto de la técnica de los movimientos es necesario que este conjunto de componentes se encuentren adecuadamente establecidos en dicha imagen.

Ante todo se precisa del **componente lógico – verbal** (el más complejo de todos, vinculado con la participación del pensamiento y el lenguaje en el proceso de la memoria), que comprende la comprensión verbalizada de cada detalle por fase de la estructura del movimiento, el prestar atención a aquellos elementos que son decisivos en cada fase de dicha acción, que el deportista tenga claro la relación causa–efecto de sus gestos motores, la comprensión de la dirección y amplitud de las acciones a ejecutar, así como los momentos de mayor esfuerzo en la misma, junto con la secuencia correcta de cada una de sus partes - cuáles elementos se realizan de forma consecutiva y cuáles de forma simultánea -y las palabras en lenguaje interior, que regulan la distribución de los esfuerzos, conocidas como automandatos. También posee el **componente propioceptivo**, que se relaciona con la mayor o menor fuerza que subjetivamente el deportista le adjudica a cada uno de los elementos del movimiento y que determina la coordinación de éste, así como su connotación vestibular; el **componente visual**, que hace posible que el sujeto, cuando vaya a realizar la acción, pueda evocar la imagen de su propia realización, teniendo en cuenta cada uno de sus elementos y que unido al componente propioceptivo, constituye la base para el entrenamiento ideomotor, cuando ambos se encuentran bien desarrollados; por último se encuentra el **componente temporal**, relacionado con el ritmo de las acciones reflejado a nivel mental, por lo que el sujeto debe tener grabado de forma precisa cuán rápido o lento se ejecutan cada uno de los elementos que comprenden la estructura del movimiento.

Como se observa, acceder a todos estos aspectos en un proceso que se desarrolla en el plano ideal no es tarea fácil, pero sin duda constituye un reto imprescindible para el análisis integral de la relación imagen–acción, en función de la calidad de la ejecución técnica de los deportistas.

Metodología:**Selección de la muestra**

Se brinda el resultado de 4 años de trabajo que comprendió 357 deportistas, pertenecientes a equipos de Atletismo, Remo, Judo, Softball, Béisbol, Baloncesto, Voleibol, Balonmano, Esgrima, Pesas, Fútbol y Tae Kwon-Do de varias categorías, incluyendo dentro de la muestra integrantes de dos selecciones nacionales, así como 14 especialistas.

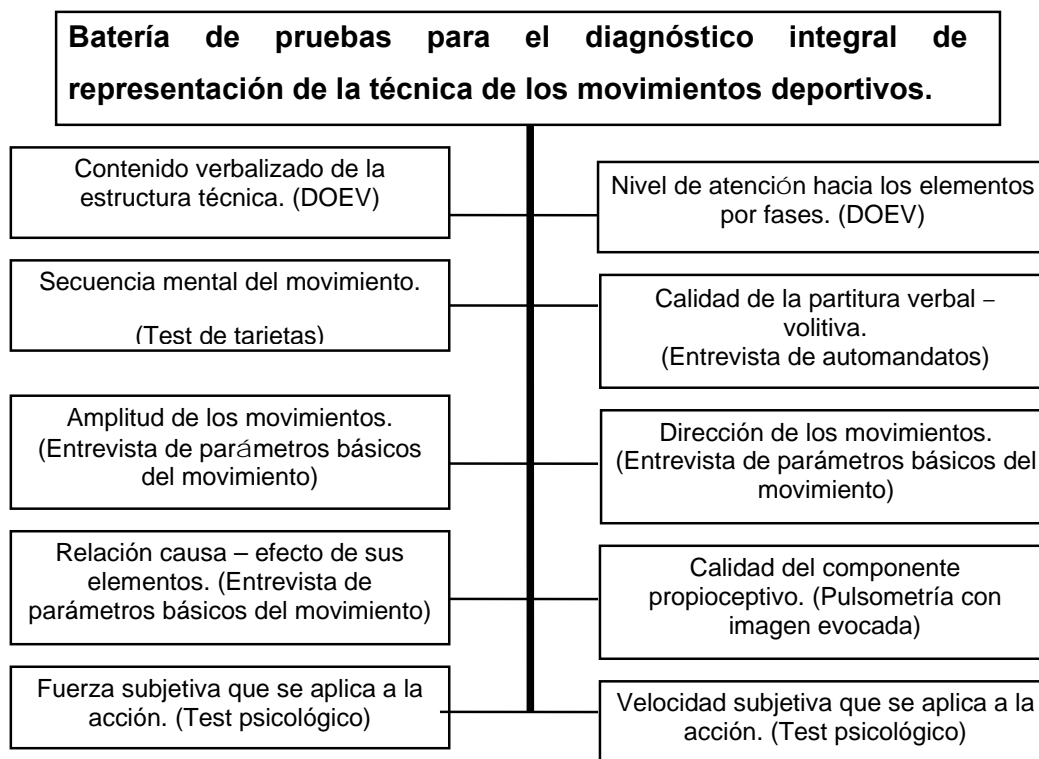
Métodos

Fueron seleccionados los métodos teóricos analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico y enfoque de sistema, así como los métodos empíricos de la observación, medición, entrevista, pruebas psicológicas y criterio de especialistas, procesándose los datos obtenidos desde el punto de vista matemático y estadístico. En consonancia con la característica multifactorial de la representación motora anteriormente explicada, se implementó una batería de diferentes instrumentos investigativos que permitieran acceder a los componentes del modelo interno mencionados y que más adelante se muestran, los cuales fueron elaborados apoyándose los autores en la colaboración de los propios entrenadores de experiencia y validados por los especialistas. Es necesario destacar que en su etapa inicial se llevó a cabo un pilotaje para constatar la pertinencia de cada una de las pruebas, realizándose las correcciones necesarias cuando fue preciso, y presentándosele a los especialistas para su validación.

Desde el punto matemático y estadístico fueron procesados los datos obtenidos, hallándose la sumatoria, los valores promedio, los valores porcentuales, así como el coeficiente de correlación y se compararon con la tabla de proporciones significativas de R. Folgueira, atendiendo a la magnitud de cada muestra por equipo investigado, realizándose todo el proceso en programa computarizado Excel sobre plataforma de Windows.

Análisis de los resultados

La batería de pruebas para el diagnóstico integral de la representación motora, en función de la calidad de ejecución, validada en la práctica a través de la aplicación de la misma en los diferentes deportes y por criterio de especialistas es la siguiente:



Para mayor precisión en la relación de las pruebas elaboradas y los componentes diagnosticados de la representación motora, se muestra a continuación el siguiente esquema:

Acción en el plano interno

Componentes de la Representación motora	Método	Aspecto del componente de la Representación Motora que se controla	Instrumento de la Representación investigativo
Visual y verbal	lógico - Prueba psicológica	Comprensión de la estructura movimiento.	Descripción oral con estimulación verbal (DOEV).

	“	Niveles de conciencia de los detalles técnicos por movimiento (detalles técnicos a los cuales se les presta mayor y menor atención).	Descripción oral con estimulación verbal (DOEV).
	Entrevista	Partitura verbal – (automandatos insertados en la RM).	Entrevista de voluntarios
	Entrevista	Comprensión de los parámetros básicos del movimiento (dirección y amplitud de los gestos motores, relación causa – efecto, detalles técnicos más importantes por fase y en toda la acción, momentos de mayor fuerza).	Entrevista de voluntarios
	Prueba psicológica	Secuencia subjetiva de acción consecutivos y simultáneos).	Prueba de tarjetas
Propioceptivo	Encuesta	Criterio individual sobre la fuerza a aplicar a cada uno de los detalles técnicos de la estructura del movimiento.	Encuesta de fuerza subjetiva.

Medición Repercusión Pulsometría con cardiovascular de la RM imagen evocada de (alteración de las la acción. pulsaciones producida por el trabajo muscular al evocar la imagen del movimiento entrenado).

Acción en el plano externo

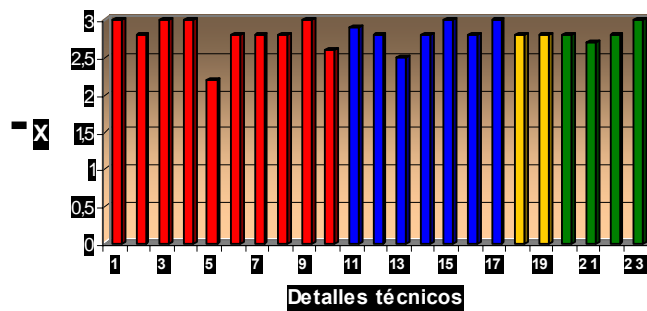
Elemento de la Método Aspecto que controla Tarea
relación imagen
- acción.

Ejecución motriz. Observación Calidad de ejecución de Análisis de la (Filmación) cada uno de los detalles filmación de la técnicos por fase del ejecución individual movimiento. del movimiento.

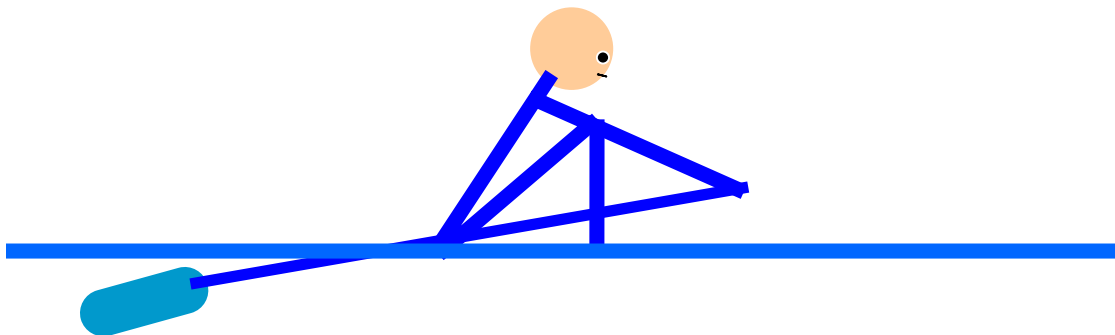
A continuación, algunos ejemplos de las investigaciones realizadas en los equipos:

DOEV Sujeto 1, Equipo Nacional de Remo.

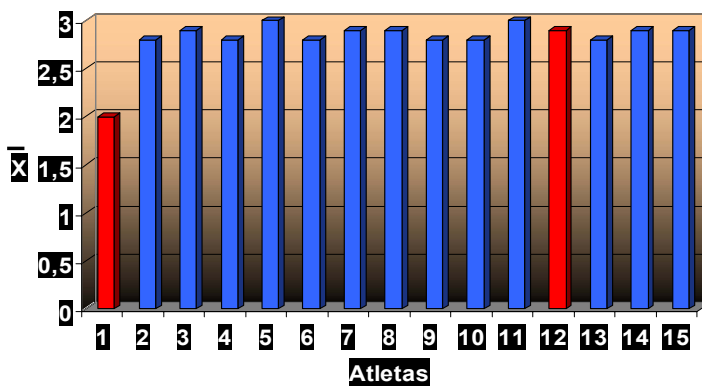
Valores promedio de la evaluación de los detalles técnicos del ciclo de remo (las 4 fases)



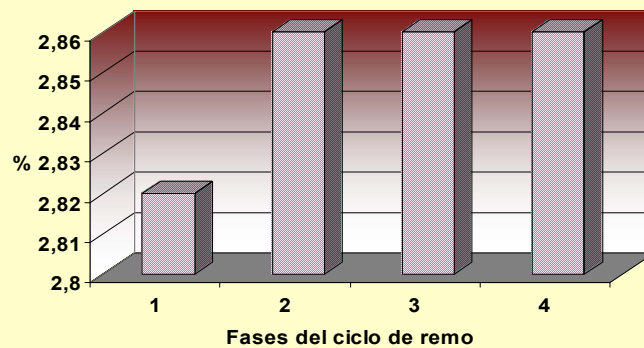
Detalle técnico con mayores deficiencias en el equipo:
5. Ángulo de los brazos con respecto al tronco de 90° (en la entrada).



Valores promedio de la evaluación del ciclo de remo
(por atleta)

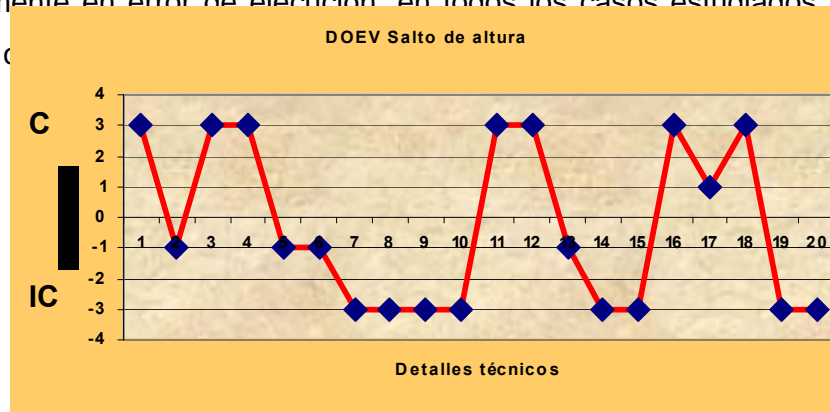


Valores promedio generales de la calidad de verbalización
por fase



El análisis comparativo de los datos de la filmación de la acción y el resultado del DOEV permiten afirmar que el error en el plano representativo se traduce

exactamente en error de ejecución en todos los casos estudiados. Lo mismo sucede con los errores de ejecución en las pruebas deportivas.



Conclusiones

Los resultados alcanzados permitieron constatar la eficacia de la batería de pruebas elaboradas, lo cual permitió precisar las deficiencias que en el plano del modelo interno poseían los deportistas en la estructura técnica de los movimientos investigados, así como determinar cuáles de las dificultades de los componentes de la representación motora son los responsables de los errores en la ejecución.

Estrategia para mejorar el nivel de coordinación en practicantes de Lucha hipoacúsicos

Alexeis Buelga Álvarez

Centro de procedencia: Facultad de Cultura Física Camagüey, SUM Camagüey

Antonio Molina Márquez

Centro de procedencia: Facultad de Cultura Física Camagüey, SUM Camagüey.

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo elaborar una estrategia a través de la Gimnasia Musical Aerobia para el desarrollo de la capacidad en estudio a la población seleccionada. En la misma se exponen los elementos teóricos que fundamentan este tipo de trabajo desde el siglo XVII. Se realizó con una población integrada por el 100% de sujetos practicantes de lucha con esta discapacidad de la Escuela Especial de niños con Necesidades Educativas Especiales Sensoriales Auditivas. En el diagnóstico se constataron dificultades con el nivel de coordinación alcanzado; sobre esta base se elaboró una estrategia que contiene ejercicios de la Gimnasia Musical Aerobia teniendo en cuenta las posibilidades físicas, psicológicas y auditivas de los practicantes. Una vez de su puesta en práctica la estrategia fue sometida a su valoración por el criterio de expertos y el desarrollo de un pilotaje resultando de forma general factible su aplicación.

Introducción

A partir de 1959 se erradica la Lucha profesional y comienza a producirse las grandes transformaciones sociales en el país. En 1961 se funda el INDER, organizándose el sistema de participación tanto nacional como internacional y el deporte pasa a ser un derecho del pueblo.

En estos primeros años se comienza a desarrollar la lucha con atletas profesionales que habían abandonado esta actividad; se realizan Cursos

Nacionales impartidos por especialistas extranjeros principalmente de la URSS y Bulgaria, todo esto permitió el inicio de la preparación de los técnicos Cubanos en esta disciplina deportiva y por lo tanto la formación de los primeros atletas en nuestro país.

En la década del 60 los Luchadores cubanos comienzan a cosechar sus primeros triunfos en la arena internacional, en esta etapa se inicia una época de búsqueda de nuevos métodos y medios de entrenamiento, la actividad del músculo se va haciendo más científica cada día, y junto a ello la preparación de los Luchadores se va perfeccionando, para así poder garantizar y crecer en los resultados deportivos.

En el año 1998 comienza la práctica de la lucha en atletas con Necesidades Educativas Especiales Sensoriales Auditivas celebrándose el primer Campeonato Nacional donde se seleccionaron varios atletas para que participaran en el Panamericano realizado en nuestro país donde se alcanzaron: dos medallas de bronce y una de plata en la Olimpiada del 2000, posteriormente en el 2005 una de oro y otra de plata.

Camaguey participa en eventos nacionales desde el año 2001 donde se destaca con los resultados siguientes: cuatro medallas de plata y tres de bronce, en el 2002 fueron logradas tres de oro y seis lugares plateados, que permitió obtener el primer lugar general, en el año 2003 se logra el segundo lugar general obteniendo una medalla plateado y cuatro doradas. En el 2005 vuelve a ocupar la segunda posición con siete medallas de plata, en el 2007 se mantiene la misma posición que la anterior con dos lugares dorados y seis plateados. Corresponde al año 2008 el primer lugar en los dos estilos con dos medallas bronceadas, seis plateados y cuatro doradas, en fin todos los atletas lograron subir al podio de premiaciones.

Los logros alcanzados por nuestros gladiadores en eventos internacionales han sido producto de la buena preparación técnica y física que han recibido, teniendo en consideración que la coordinación juega un papel fundamental en la preparación del deportista. Existen varios criterios al respecto:

Según Grosser: "Son aquellas que permiten organizar y regular el movimiento".

Al respecto Platonov plantea: "Esta se debe entender como la habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionadas, rápidas, exactas, racionales, económicas e ingeniosas posibles, sobre todo las vías difíciles y que surgen inesperadamente".

Juergen Weineek establece la misma como: "Las capacidades sensomotrices, consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada".

A partir de los criterios expuestos por los autores mencionados la mayoría coinciden en un aspecto fundamental en dicha capacidad como es la regulación y organización de los movimientos, por lo que el autor coincide con lo expuesto por Platonov. al abordarlo de forma más integral. A partir de lo expuesto por este autor consideramos que el mismo tiene estrecha relación con el sistema nervioso, el cual realiza el enlace entre los diferentes órganos y sistemas, coordina la actividad de éstos, condicionando la integridad del organismo.

La coordinación se relaciona con la precisión en la percepción y análisis de los propios movimientos, la presencia de modos suficientemente determinados de situar y mover en el tiempo y el espacio el propio cuerpo y sus efectuadas por Zimmerman (1983), Platonov (1986), Kussalososki y diferentes eslabones, sus relaciones con el espacio que le rodea.

La valoración objetiva del medio de resolución de la tarea motora, desde el punto de vista de su correspondencia con el logro del objetivo marcado, es un importante factor determinante para la capacidad de coordinar los movimientos. El factor psicológico constituye para muchos especialistas uno de los elementos decisivos en la coordinación, diversas investigaciones y publicaciones abordan la relación factores psicológicos y coordinación como es la Compscher (1980) Blure, Hirtz, etc. Por lo general en todos los estudios de los autores mencionados podemos observar puntos de vista coincidentes y contrapuestos, aunque la teoría más divulgada se le da al papel que juega la regulación de la actividad deportiva. Dentro de los procesos complejos que

incluyen los aspectos de la regulación ejecutora, tenemos las sensoceptoras, los modelos internos, el pensamiento y la capacidad de la adaptación y cambios motrices.

Al abordar la coordinación es necesario tener en cuenta el ritmo, frecuencia y fases del movimiento, pues la armonía que se logre estará en correspondencia con la capacidad que se tenga este de coordinar sus movimientos. Por estas razones decidimos trabajar la misma con los practicantes de lucha hipoacúsicos.

El estudio de la sordera es un tema controvertido. La discapacidad es un factor que no existe en sus vidas. Una persona oyente que no conoce el lenguaje de la comunidad sorda se sentirá en desventaja entre ellos.

Muchos sordos tienen la convicción de que si se les dejara con sus propios recursos serían autosuficientes y se ocuparían exitosamente de sus asuntos. Pero la problemática de la educación del sordo continúa vigente y son numerosos los factores que inciden en ello. Con citar solo algunos podemos darnos cuenta de su amplitud y complejidad: la detección tardía de la pérdida auditiva, insuficiente apoyo del entorno familiar.

Vigotski (Tomo V, *Obras Completas*) plantea: “La sordera es un estado normal y no patógeno para el niño sordo, y el defecto señalado lo siente solo de un modo mediatizado, secundario, como resultado de su experiencia social reflejado en el mismo ¿Qué significa por si solo el defecto de la audición? ...Es necesario asimilar la idea de que la sordera no significa otra cosa que la falta de las vías para la formación de los enlaces condicionados con el medio”.

La atención y formación de las generaciones de discapacitados y su incorporación cada vez más activa y plena a la sociedad constituye una tarea de primer orden del Partido y el Estado cubano, al tener como objetivo esencial.

En el trabajo a desarrollar con los discapacitados sensoriales auditivos se deben incluir dos aspectos fundamentales:

- ◆ Desarrollar sus propias potencialidades y recursos de vida.

- ◆ Preparar continuamente todo el personal que trabaja directamente con ellos, fundamentalmente maestros y profesores, responsabilizándolos con llevar a la práctica las aspiraciones y necesidades sociales de este grupo poblacional, en cuestiones vitales como el deporte la cultura y el trabajo.

Estudios realizados anteriormente han mostrado las ventajas del empleo de la Gimnasia Musical Aerobia para la normalización del estado neuropsíquico y físico de los practicantes.

La práctica de la Gimnasia Musical Aerobia ha cobrado gran popularidad en nuestro país, ganando numerosos adeptos, ya sea como una forma de acondicionamiento físico general o como un deporte de carácter competitivo, basado en rutinas de corta duración y alta intensidad que contienen ejercicios obligatorios y otros de libre creación.

Con la práctica de la Gimnasia Musical Aerobia se pretende contribuir a un mayor desarrollo de sus potencialidades, crear una base audiovisual cualitativamente nueva, la cual repercutirá en el desarrollo de determinado nivel de coordinación. Además de contribuir a mejorar la autoestima, la socialización de estos estudiantes y motivarlos más hacia la práctica de este deporte.

Por lo que partimos de la siguiente SITUACIÓN PROBLÉMICA: Aunque la coordinación se trabaja en los entrenamientos mediante los ejercicios acrobáticos aún se manifiesta, Insuficiente desarrollo de la coordinación en adolescentes hipoacúsicos practicantes de lucha.

Sobre la base de lo expuesto se identificó el PROBLEMA CIENTÍFICO siguiente: ¿Cómo contribuir a mejorar el nivel de coordinación en practicantes de lucha hipoacúsicos?

Esta investigación tiene como OBJETIVO: Elaborar una estrategia a través de la Gimnasia Musical Aerobia para el desarrollo de la coordinación en luchadores hipoacúsicos.

Análisis de los resultados

Después de analizado el protocolo de observación pudimos determinar que la población presenta una atención dispersa de un 42,1%, y mantenida de un 57,9% los mismos se manifiestan motivados por la practica de la actividad física en un 64,8%, presentan una alta capacidad de trabajo para un 62,5% y de cooperación de un 57,9%, el nivel de asimilación es rápido en un 56,2% y el trabajo coordinativo es regular para un 58,6%.

Después de entrevistar los profesores, los mismos se refirieron que los hipoacúsicos si pueden practicar la Gimnasia Musical Aerobia por sus características físicas y sus potencialidades, pero nunca habían desarrollado esta modalidad deportiva y mucho menos en los entrenamiento de lucha pues los mismos siempre se han limitado al desarrollo de la coordinación mediante trabajos especiales y ejercicios acrobáticos; estos estudiantes mostraron gran motivación y alta disposición. En relación con la selección de los ejercicios manifestaron que se realizara mediante los pasos básicos del aerobio y el taebob.

Resultados de la entrevista a los luchadores hipoacúsicos

Los luchadores entrevistados manifiestan sentirse bien en los entrenamientos, presentan gran interés por la práctica de una nueva modalidad deportiva como es la Gimnasia Musical Aerobia, sintiendo atracción fundamentalmente por la música salsa, merengue y discoteca, los mismos nunca habían practicado la gimnasia.

Después de aplicados el test de ritmo nos pudimos percatar que los estudiantes se encontraban evaluados de regular con una puntuación de 55 para un porcentaje de 66,75%, el mismo fue aplicado en dos ocasiones mas y comparado con el inicial con una diferencia entre pruebas de, tres meses y se obtuvieron muy buenos resultados, en la segunda, el grupo fue evaluado de bien, obteniendo una puntuación de 66 puntos para una diferencia de 11, la misma afirmación podemos decir con la tercera pero existió una puntuación de 74 dejando clara una diferencia desde el primer test de 19 puntos.

Después de aplicar el test de coordinación en tres ocasiones se puede apreciar que el mismo fue mejorando sus resultados desde una evaluación de mal hasta bien, lo que se aprecia con una diferencia de porcentos relativamente grande desde la primera prueba hasta la tercera, también es bien visible en la puntuación obtenida.

Presentación de la estrategia para el desarrollo de la coordinación en luchadores hipoacúsicos. Etapas y momentos. Orientaciones metodológicas de cada una.

Fundamentación de la estrategia

En el análisis documental realizado se observo que en el programa de preparación del deportista de lucha(2004), no aparece nada relacionado con el trabajo de la Gimnasia Musical Aerobia y mucho menos para deficientes auditivos por lo que nos dimos a la tarea de elaborar una estrategia para el desarrollo de la coordinación.

La estrategia elaborada se fundamenta en los elementos que sirven de base al proceso de enseñanza–aprendizaje en este tipo de disciplina. También sus características biológicas y psicológicas, así como el diagnóstico realizado para conocer el estado del fenómeno que se investiga. La utilización de la Gimnasia como medio para mejorar el nivel de coordinación en los practicantes de lucha se realizara mediante los pasos básicos y ejercicios de tae-bo. La misma esta basada en una variedad de ejercicios físicos con una intensidad de moderada a alta no agotadora, realizado durante largos periodos de tiempo, estructurados, lógicamente secuenciados, acompañados por ritmos musicales, con la finalidad de lograr una mejora coordinativa, cardiorrespiratoria y psicofísico general. La actividad a realizar ayudara al control corporal, orientación espacial, discriminación sensorial, imitación de movimientos, equilibrio y memoria cinestésica, ayuda a liberar tensión y energía, mejora el sentido del ritmo, habilidades motrices básica y confianza en sí mismos, cualidades estas que están relacionadas con la maduración física. La misma se concibe de cuatro etapas con tres momentos.

Esta tiene como objetivo general:

Objetivo: Contribuir a elevar el nivel de coordinación mediante la aplicación de ejercicios de la Gimnasia Musical Aerobia

1ra etapa: Diagnóstico

Objetivo: Conocer el nivel de coordinación desarrollado por la población investigada.

El diagnóstico es el punto de partida en esta estrategia, pues su realización permite conocer el estado del fenómeno que se investiga o sea diagnosticar el nivel de coordinación que se manifiesta. Es importante que el diagnóstico se realice al inicio del curso pues de ahí se derivaran las acciones futuras. El mismo se realizara mediante el protocolo de observación, test de ritmo, test de coordinación y alguna otra prueba que entienda el entrenador que sirva para conocer sus gustos, preferencias y estado anímico. Dentro de esta etapa debe incluirse la entrevista a los practicantes, la misma debe realizarse de forma individual, el mismo día y con una asistencia de 90 a 95% como mínimo. Este debe estar en correspondencia con la etapa del desarrollo psíquico en que se esta trabajando, en el caso que nos ocupa es la adolescencia en el discapacitado sensorial auditivo, que es un periodo que oscila entre 12 y 16 años. Esta primera etapa es fundamental pues al realizarla con éxito lograremos:

- ❖ Proporciona datos precisos que permite organizar, orientar y dirigir el trabajo pedagógico del profesor, Una organización y planificación exitosa, Posibilita la autoevaluación de los alumnos de sus logros y dificultades, Se hace más científica y eficiente la labor del entrenador.

Como se aprecia uno de los elementos señalados anteriormente se refiere a la organización y planificación exitosa, lo cual dará paso a la 2da etapa, o sea una vez obtenida y procesados los resultados del diagnóstico se estará en condiciones de desarrollar la siguiente.

2da etapa: Organización y Planificación del proceso

Objetivo: Determinar la planificación de los diferentes componentes de la estrategia atendiendo al diagnóstico.

Esta etapa rectora a las demás si partimos que en la misma se plantean los momentos de la estrategia para el trabajo de la Gimnasia Musical Aerobia en hipoacúsicos. Aquí identificamos como han sido abordados tradicionalmente los problemas de coordinación y que resultados se ha tenido, debemos tener en cuenta los resultados obtenidos en el diagnóstico, tener presente la implementación necesaria para la aplicación de la estrategia y algún aspecto que no se halla tenido en consideración y que pudiera afectar. Aunque la organización y planificación del proceso está centrado fundamentalmente en el técnico, esto no niega la necesidad de pensar en el estudiante, en sus potencialidades, particularidades psicosociales, intereses, motivaciones, inquietudes, téngase en cuenta que el estudiante es el centro del proceso, por lo que es necesario dejarle espacio de participación y creatividad.

En esta etapa se exponen diferentes momentos que son importantes en la practica de la Gimnasia Musical Aerobia.

I. Momento- Selección de los ejercicios y la música

Para conformar el complejo de ejercicios, hay que tener en cuenta su influencia positiva en el organismo y las características individuales y anatomo-fisiológicas (estado de salud, nivel de preparación física, sexo, edad) de los alumnos.

Teniendo en cuenta la dirección del complejo, serán seleccionados movimientos fáciles por su estructura, que no exijan contracciones fuertes, ni una concentración muy elevada de la atención.

Se emplearán ejercicios asequibles y variados. Estos serán ejecutados con todos los bioeslabones del cuerpo, con velocidad y amplitud variables, en distintas direcciones y con diferentes esfuerzos musculares. Se tendrá en cuenta para la confección de las rutinas aeróbicas, la alternancia razonable de ejercicios fáciles con difíciles, tratando de que la posición final de uno, sea la posición inicial del siguiente o por lo menos, que se parezcan por su estructura. Los mismos deben propiciar una influencia multifacético, para contribuir así a evitar sobrecarga y mucho agotamiento en los alumnos. Además los ejercicios de tae-bo se combinan con los básicos del Aerobio.

Se deben incluir:

1. Pasos de bajo impacto, Pasos de alto impacto, Pasos auxiliares, Ejercicios de equilibrio y coordinación, Ejercicios de tae-bo.

- Swing, Gancho, recto, y golpecitos rápidos (estos se realizaran de forma estática y en desplazamiento).

Los ejercicios deben mostrar equilibrio entre los patrones de movimientos aeróbicos, es decir, combinaciones de bajo y alto impacto. Debe ser, además, creativa, dinámica, expresiva y poseer transiciones de movimientos fluidos, dichos elementos se enseñan, primero por separados y luego en combinaciones sencillas.

La música será seleccionada y editada atendiendo a las preferencias de la población. Cuando se comienza a estructurar el sistema de ejercicios es indispensable, ante todo, ver bien el contenido de la edición musical escogida.

En este momento además de los ejercicios la música es fundamental pues se plantea que la calidad de un complejo dependa en gran parte de la calidad de la edición musical.

Momento-Dirección del complejo aerobio

Esta etapa consiste en definir el objetivo del complejo, teniendo en cuenta las individualidades

de los alumnos y su nivel de desarrollo de las capacidades físicas, condicionales y coordinativas.

Se debe tener en cuenta que la organización de los ejercicios físicos que estos estudiantes realizan estará encaminada a lograr el objetivo correspondiente al desarrollo de la coordinación y además el ritmo y equilibrio. Después de haber definido nuestro objetivo gracias al diagnóstico y transitar por el periodo anterior podemos pasar a nuestro próximo momento.

II. Momento-Desarrollo del ritmo grupal

En la estrategia que se propone, este momento es considerada no sólo necesario, si no crucial, como base para el trabajo posterior de enseñanza de los ejercicios a los jóvenes de lucha con deficiencias auditivas. Para iniciar el desarrollo del ritmo grupal, con apoyo del conteo, percusión con los dedos,

sonidos guturales emitidos a un mismo tiempo, ejecución de juegos rítmicos con palmadas, pisadas e instrumentos de percusión, así como la interpretación con movimientos improvisados de brazos y piernas de un patrón rítmico dado, se desarrollará a partir de cada ritmo individual, un ritmo grupal, que no es más que la esencia de una tabla de Gimnasia Musical Aerobia, y muy importante para mejorar la coordinación en deficientes auditivos.

En este período irán perdiendo el miedo escénico, a la vez que se desarrollarán cualidades positivas de la personalidad como son: el colectivismo, la disciplina, la autoestima y la perseverancia.

3ra etapa: Ejecución del proceso

Objetivo: Ejecutar los ejercicios seleccionados atendiendo a las características del grupo.

Aquí es donde se pone en práctica todo lo planificado a partir del diagnóstico realizado, la misma requiere motivación positiva, comprensión y sistematización del proceso. Es importante que el entrenador preste atención al momento interactivo en el proceso y estimule al estudiante en cada intervención que se produzca, esto ayuda a que paulatinamente se eliminen las barreras que puedan manifestarse y así contribuir a la construcción de su conocimiento especialmente cuando se trabaja con discapacitados sensoriales auditivos, lo cual permitirá crear un clima psicológico favorecedor y una transmisión más exacta y más profunda de la información, ya que se está produciendo el enfrentamiento a una nueva modalidad deportiva.

Para poner en práctica este momento de la estrategia el entrenador puede apoyarse en las siguientes operaciones:

- A. Crear relaciones positivas y situaciones de comunicación favorables.
 - Ser cortés, No agredir, Dar valor a sus ideas, Comprenderlo, Hacer observaciones adecuadas.
- B. Explicar los contenidos de manera sencilla, lógica, armónica y asequible.
 - Atender las características psicosociales, Ser preciso en la explicación, La demostración debe representar una imagen fiel del ejercicio.
- C. Promover la dinámica participativa y de roles en los estudiantes.

- Explotar las potencialidades físicas y cognoscitivas del discapacitado sensorial auditivo.
- Utilizar diferentes situaciones de aprendizaje.

D. Atender las individualidades de los participantes y del proceso a partir del diagnóstico realizado.

Aunque se señalo que las clases serán tres días a la semana no podemos pasar por alto que no puede existir un periodo muy largo entre clases pues el efecto se pierde, por eso la sistematización de las mismas presupone una secuencia de carga y descanso durante la cual, la clase siguiente se basa en los resultados de la anterior. En esta se deben ejecutar los movimientos con la mayor exactitud posible.

La utilización del método de repetición en esta etapa es imprescindible.

Después de haber culminado nuestro objetivo en la etapa terminada podemos pasar al periodo final el cual nos brindara la información deseada.

4ta etapa: Evaluación del proceso

Objetivo: Determinar mediante diferentes evaluaciones los aspectos positivos y negativos que inciden en el desarrollo de la implementación de la estrategia.

En el proceso de aprendizaje es innegable que la evaluación es un eslabón del proceso de enseñanza aprendizaje, nos dará la medida de cuándo pasar a una nueva etapa de preparación, pues la evaluación es un proceso de retroalimentación y da la medida del cumplimiento de lo planificado. Debe constituir momento de ayuda y mayor acercamiento a los estudiantes.

La evaluación debe ser tanto un proceso grupal como individual, en el cual el técnico debe dar seguimiento a los cambios que se van produciendo, hacer los señalamientos oportunos, precisando las tareas a realizar para enmendar los errores y estimularlos para enfrentarlos a un nuevo estadio de preparación. El entrenador evaluara el desarrollo del nivel de coordinación desarrollado de forma individual y grupal.

Además evaluará de forma crítica la implementación general de la estrategia para plantearse las medidas correspondientes para resolver la misma si fuera necesario. La evaluación debe constituir momento propicio para provocar en el

estudiante la seguridad en sus potencialidades, posibilidades de asimilación y sistematización del contenido, lo que ayudará a la realización más adecuada de la autoevaluación que la realizarán los estudiantes a través de la pulsometría al finalizar cada parte de la clase, como un aspecto que influye en la elevación del nivel motivacional de los estudiantes. Es de vital importancia la observación pedagógica dentro del proceso para percatarse del nivel de participación de los estudiantes, disposición para desempeñar los roles, intereses, motivación, nivel de asimilación y cooperación.

Aquí se sacan conclusiones para sistematizar las lecciones y ver como se produjeron las transformaciones, los logros y limitaciones del proceso, los efectos imprevistos, los reajustes en la planificación, etcétera.

Conclusiones

- 1- La enseñanza a personas con deficiencias auditivas tiene como base la practica realizada en este sentido desde aproximadamente el siglo XVII, todo lo cual permitió sentar bases teóricas para su desarrollo hasta la actualidad.
- 2- Existen dificultades en el nivel de coordinación de los practicantes de lucha hipoacúsicos lo cual queda demostrado por el diagnóstico realizado a la muestra investigada.
- 3- La estrategia elaborada consta de forma general de cuatro etapas fundamentales que se relacionan a continuación: Diagnóstico, Organización y Planificación del proceso, Ejecución del proceso, y Evaluación de este, en este se exponen los aspectos que las fundamentan, así como su objetivo y metodología.
- 4- Los expertos coinciden en plantear que la estrategia elaborada es factible de aplicar lo cual se constató en el pilotaje realizado.

Bibliografía

Acebedo, M. (1994): *La Gimnasia Aerobia como base d'attivita motora preparatoria ágil, altri sport*. Editorial Gymnos.

Albaladejo, Lauren (1996): *Aerobic para todos*. Ed. Gymnos.

Alvarez de Zayas, Carlos y Sierra Lombardía Virginia (1998): *Metodología de la investigación*. MES, La Habana.

Baura Ortega. J.C. (1993): "Las Nuevas Tecnologías y su Aplicación a la Discapacidad". Madrid: *Revista Universal*.

Bein, E.S. y col. (1989): *Epílogo al conjunto de estudios sobre la Defectología Contemporánea*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana

Carretero, D. (1993): "Comunicación no Verbal: Expresión Corporal Musical". *Puente Nuevo*, No 19, p 16-21.

Cid, Rafael F. (1998): "Formación Especializada para atender necesidades educativas especiales". *Revista especializada # 624*. Volumen 16. Madrid.

Liga Estudiantil de Levantamiento de pesas: ¿cantera de campeones?

Carlos S. Cuervo Pérez

ISCF "Manuel Fajardo", Departamento de Tiempos y Marcas

Ramón Valdés Alonso

ISCF "Manuel Fajardo", Departamento de Tiempos y Marcas

Resumen

En 1967 el Levantamiento de pesas se incorporó al programa de los Juegos Escolares, en la categoría de 15-16 años. Después de varios años de experiencias y de los éxitos internacionales obtenidos por pesistas procedentes de los Juegos Escolares, en 1982 se comenzó a competir nacionalmente en la categoría de 13-14 años. A pesar del tiempo transcurrido, los numerosos cambios en las reglas de esta categoría no han permitido suficiente información acerca de los deportistas con perspectivas para alcanzar elevados resultados en esta disciplina, lo que hace necesario determinar si los últimos cambios introducidos en la Liga Estudiantil han producido diferencias en indicadores básicos para este deporte. Se estudiaron 100 participantes en la Liga Estudiantil Occidental 2008 y 2009 (98,03% del universo) y, entre ellos, a 11 deportistas que repitieron. Los parámetros investigados fueron: peso corporal, talla, altura sentado, altura sentado/talla, salto vertical con y sin impulso de brazos y carreras de 30 y de 1000 m. Los resultados mostraron altos índices en el salto vertical con impulso de brazos en ambos años y que el parámetro altura sentado/talla, indicador básico para este deporte, tuvo una mejoría muy significativa en el segundo año. En los restantes indicadores las mejorías no fueron significativas. El estudio longitudinal mostró incrementos muy significativos en los cuatro indicadores investigados (peso corporal, talla, salto vertical y carrera de 1000 m).

Introducción

En 1967, el Levantamiento de pesas se incorporó, en la categoría de 15-16 años, al programa de los Juegos Deportivos Nacionales Escolares.

Después de varios años de experiencias, y de los éxitos internacionales obtenidos entre 1975-1980 por pesistas procedentes de los Juegos Escolares, se determinó comenzar, en 1982, a competir en la categoría de 13-14 años. No obstante, los numerosos cambios en las reglas competitivas de esta categoría no han permitido obtener suficiente información acerca de los deportistas con perspectivas para alcanzar elevados resultados en esta disciplina.

La investigación tiene como objetivo determinar si los cambios introducidos en las reglas de competencia para la Liga Estudiantil han producido diferencias significativas en indicadores antropométricos y de rendimiento deportivo que se consideran básicos para este deporte.

Antecedentes y fundamentos del problema

Las investigaciones realizadas demuestran que cuando existe una correcta organización del proceso de entrenamiento se puede practicar el Levantamiento de pesas desde edades tempranas (Medviedev, 1986; Marcos, 2000). Las clases de Levantamiento de pesas influyen favorablemente sobre la salud y el desarrollo físico del organismo joven. La práctica ha demostrado que en esta disciplina alcanzan altos resultados preferentemente aquellos deportistas que comenzaron a entrenar durante la adolescencia.

Vorobiov (1988) considera que las buenas posibilidades de adaptación del organismo joven permiten asimilar rápida y eficientemente la técnica de los ejercicios de Levantamiento de pesas y crear una base para el perfeccionamiento deportivo ulterior.

La práctica sistemática del Levantamiento de pesas desde la adolescencia temprana, no debe ser causa de trastornos en el desarrollo integral del individuo, siempre que el programa de entrenamiento, en su diseño (por su carácter multilateral) y dosificación (particularmente en lo que se refiere a la intensidad de las cargas) se ajuste a las particularidades del desarrollo individual. En el caso del Levantamiento de pesas, tiene particular importancia la selección de individuos saludables y con aptitudes para la práctica de este deporte.

En Cuba, con vistas a orientar la preparación de los deportistas de Levantamiento de pesas, fueron elaborados los Planes y Programas (1981) y posteriormente los Subsistemas para el Deporte de Alto Rendimiento y los Programas de Preparación del Deportista, en los que se describen los objetivos, contenidos, métodos y otros aspectos de interés para el trabajo en las diferentes categorías de edades.

El nuevo programa de competencia para la categoría 13-14 se basa en la derivación de los objetivos enunciados en el Programa de Preparación del Deportista hacia los objetivos y contenidos de cada uno de los programas competitivos de las categorías escolares. Los cambios más relevantes en el programa actual consisten en el ajuste de las divisiones de peso, la exigencia de una talla máxima para cada división, la determinación de la proporción entre el tronco y las piernas y el empleo de más de un criterio en el salto vertical.

Muestra y metodología

Los sujetos investigados fueron 100 participantes en la Liga Estudiantil Occidental de Levantamiento de pesas durante los años 2008 y 2009 (98,03% del universo). De los grupos anteriores se tomaron los 11 atletas que repitieron en ambos cursos (100% de los posibles) para un estudio longitudinal.

Los parámetros analizados fueron:

1. Peso corporal. Se tomó el del pesaje oficial de competencia
2. Talla. Se midió durante el pesaje utilizando un tallímetro.
3. Altura Sentado. Se midió durante el pesaje
4. Altura Sentado/Talla (índice córmico). Se determinó dividiendo el parámetro 3 entre el 2.
5. Salto vertical (salto con contra movimiento, sin impulso de brazos). Se realizó a continuación del pesaje, tal como establecen las reglas de esta competencia, utilizando el método de Abalakov.
6. Salto vertical (salto con contra movimiento, con impulso de brazos). Se realizó a continuación del pesaje, utilizando el método de Abalakov.
7. Carrera de 30 m. Se efectuó en pista sintética.
8. Salto vertical s.i.b./c.i.b. Se determinó dividiendo el parámetro 5 entre el 6.
9. Carrera de 1000 m. Se efectuó en pista sintética

El procesamiento de los datos se mediante un análisis descriptivo (valores de tendencia central y de dispersión) e inferencial (pruebas t de Student y U de Mann-Whitney).

Análisis de los resultados

1- Estudio transversal de los participantes. Los datos preliminares mostraron que una composición cuantitativa similar en ambos años (51 sujetos en 2008; 49 en 2009).

Con respecto a la composición etaria, en el último año presentó valores menores, tanto en la proporción entre los sujetos de 13 y de 14 años como en el promedio de la edad decimal. Sin embargo, estas diferencias no fueron estadísticamente significativas (Tabla 1).

año	2008 (n = 51)		2009 (n = 49)		Sign.
edades	13	14	13	14	
n	10	41	16	33	
%	19,6	80,4	32,6	67,4	
x edad decimal	13,893		13,653		ND

Tabla 1- Composición etaria de los grupos

En la Tabla 2 se muestran los valores promedios por año en los nueve indicadores antropométricos y de rendimiento deportivo seleccionados. Particular interés presentan los datos del salto vertical con impulso de brazos, indicador por excelencia para este deporte, en el que cinco sujetos tuvieron resultados superiores a 70 centímetros, cifra de referencia incluso para levantadores de alta calificación.

variable	unidad	Años	
		2008	2009
Peso corporal	kg	58,1	56,4
Talla	cm.	160,6	159,3
Altura sentado	cm.	83,0	83,8
Altura sentado/Talla	%	51,7	52,6
Salto vertical c.i.b.	cm.	58,1	59,4
Salto vertical s.i.b.	cm.	-	42,3

S V s.i.b./S V c.i.b.	%	-	71,2
Carrera 30 m	s	4,59	4,49
Carrera 1000 m	min, s	3:29,4	3:28,1

Tabla 2- Indicadores antropométricos y de rendimiento deportivo (valores promedios)

En el caso del salto vertical sin impulso de brazos, que se incluyó a partir del año 2009, al compararlo con el resultado en el mismo salto cuando se utiliza el impulso de los brazos, mostró una relación porcentual que puede considerarse adecuada de acuerdo con los criterios de autores consultados ($\approx 70\%$), lo que indica un buen nivel de coordinación intermuscular. Desafortunadamente, no fue posible establecer una comparación entre ambos años. La carrera de 30 m, que hasta el año 2008 se realizaba a la señal de un juez, a partir de las nuevas reglas se efectúa con salida libre, lo que imposibilitó establecer una correlación entre ambos grupos.

El análisis estadístico (Tabla 3) mostró que, a pesar de que existieron cambios en seis de los parámetros estudiados, las diferencias no fueron significativas en cinco de estos. En el caso de la relación entre la altura sentado y la talla se observó una diferencia muy significativa a favor del 2009, en el que se acerca a los valores propuestos por Fernández (1998). Este resultado es de particular interés, por tratarse de un indicador de las proporciones anatómicas que se considera básico para el Levantamiento de pesas.

Variable	Estadígrafo		Prob.	Sign.
	t	z		
Peso corporal	,727		,469	ND
Talla		,548	,583	ND
Altura sentado		,883	,377	ND
Altura sentado/Talla	3,439		,001	***
Salto vertical c.i.b.		,331	,741	ND
Carrera 1000 m		,487	,626	ND

Tabla 3 – Comportamiento transversal

2- Estudio longitudinal de algunos indicadores en participantes que repitieron en la Liga Estudiantil. El seguimiento de 11 sujetos que compitieron en ambos años mostró los incrementos alcanzados por estos en cuatro indicadores seleccionados.

En esta parte de la investigación no se tomaron en cuenta la altura sentado ni la relación entre la altura sentado y la talla, por tratarse esta última de una proporción que no sufrió modificaciones en los sujetos; y la carrera de 30 m, por las razones expuestas en el punto 1. Los valores promedios se muestran en la Tabla 4. Es de destacar el incremento obtenido en el salto vertical, indicador de la potencia con características cinemáticas y dinámicas muy similares a las fases finales del halón de los ejercicios competitivos propios del Levantamiento de pesas.

Edad (años)	Peso corporal (kg)	Talla (cm.)	Salto vertical (cm.)	1000 m (min.,s)
13	55,9	158,2	57,2	3.32,4
14	62,5	163,7	63,0	3:23,0
Δ	6,5	5,4	5,8	- 9,4

Tabla 4 – Valores promedios de los repitientes

Durante el análisis casuístico, llamó la atención el hecho de que los incrementos más bajos en ambos indicadores antropométricos fueran registrados en los dos sujetos de mayor peso corporal. Esto pudiera explicarse debido a la baja talla de ambos para la división. Es por ello que los autores consideran necesario, para la continuación de este trabajo, incluir en el análisis indicadores de la composición corporal.

El procesamiento estadístico confirmó que los cambios experimentados por los sujetos después de un año de preparación deportiva reflejaron una mejoría muy significativa en todos los indicadores (Tabla 5).

variable	t	Prob.	Sign.
Peso corporal	6,477	,000	***
Talla	8,154	,000	***

Salto vertical	3,272	,008	***
Carrera 1000 m	4,043	,003	***

Tabla 5 – Comportamiento longitudinal

Conclusiones

- 1) La composición cuantitativa de los grupos fue similar en ambos años, con diferencias no significativas en la edad, peso corporal, talla, altura sentado, salto vertical con impulso de brazos y carrera de 1000 m.
- 2) El parámetro altura sentado/talla, indicador básico para este deporte, mostró una mejoría muy significativa en el segundo año.
- 3) Los resultados en 30 m no pudieron ser cotejados debido a los cambios introducidos en las reglas para el presente ciclo.
- 4) El estudio longitudinal de 11 sujetos mostró incrementos muy significativos en los cuatro indicadores estudiados.

Recomendaciones

- 1) Informar en la próxima reunión de la Comisión Técnica Nacional (mayo/09) los resultados de la presente investigación.
- 2) Continuar el presente trabajo en los próximos cursos, incluyendo un análisis de la composición corporal de los sujetos, con vistas a elevar la confiabilidad de los resultados.

Bibliografía

- Cuba. INDER. *Programa de preparación del deportista de Levantamiento de pesas* (material en soporte magnético, en proceso editorial)
- Comisión Nacional de Levantamiento de pesas. *Reglamento para la competencia escolar de Levantamiento de pesas de la categoría 13-14 años - ciclo olímpico 2009-2012* (material impreso)
- Cuervo, Carlos (2003): *Competencia y controles en el Levantamiento de pesas escolar*. Tesis en opción al grado científico de doctor en Ciencias de la Cultura Física, ISCF (CH)
- Fernández, Arcelio (1998): *Variables antropométricas y genética cuantitativa en la selección y el pronóstico del rendimiento deportivo de Levantamiento de pesas*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Biológicas, Universidad de La Habana.
- Marcos, Juan F y Richard Herrick (2000): "Entrenamiento de fuerza en la infancia y la adolescencia". *Entrenamiento de fuerza para todos*. Madrid: IWF
- Medvedev, A. S. (1986): *Sistema de entrenamiento de muchos años en el Levantamiento de pesas*. Moscú: Cultura Física y Deportes.
- Vorobiov, A. N. (1988): *Levantamiento de pesas. Manual para los Institutos de Cultura Física*. Moscú: Cultura Física y Deportes.

El Levantamiento de Pesas Femenino en Cuba: Camino de una Estrategia

Jorge Luís Barcelán Santa Cruz

Responsable del Colectivo del Equipo Nacional Femenino

Carlos Cuervo Pérez

ISCF "Manuel Fajardo"

Resumen

En mayo de 2006 se crea oficialmente una preselección femenina de levantamiento de pesas con vistas a participar en los Juegos Centroamericanos y del Caribe y competir, al año siguiente, en los Juegos Panamericanos. En ambos casos se obtuvieron discretos resultados. La estrategia para desarrollar esta rama del levantamiento de pesas en Cuba debe dar sus primeros frutos en los próximos ciclos olímpicos. A partir de la insuficiente información disponible acerca de la preparación deportiva y el trabajo de formación de valores en las levantadoras de pesas, los autores se proponen analizar el comportamiento de los diferentes componentes de preparación deportiva, así como el trabajo de formación de valores y los resultados competitivos en 11 levantadoras de pesas del equipo nacional de Cuba durante los dos últimos cursos. Las variables estudiadas fueron: cumplimiento de los pronósticos competitivos y del porcentaje de realización de intentos (PRI); incremento de los resultados en el biatlón y comparación con los resultados centroamericanos y panamericanos; cumplimiento de los controles médicos y pedagógicos y del trabajo de formación de valores. El análisis de los resultados permitió constatar el mejoramiento de la preparación deportiva, expresado por el elevado PRI en las competencias y pruebas de control, un cumplimiento del trabajo de formación de valores, como vía para la educación integral de las deportistas, así como la elevación del nivel cualitativo del grupo, a través de la mejoría en la clasificación deportiva de las integrantes.

La primera participación en competencia internacional de esta nueva disciplina fue en mayo de 2006 que se crea oficialmente una preselección con el objetivo de participar en los Juegos Centroamericanos y del Caribe celebrado en

Cartagena de Indias, Colombia. En julio de 2007, 3 atletas intervienen en los Juegos Panamericanos de Río de Janeiro, Brasil. En ambos casos se obtuvieron discretos resultados.

A partir de esa fecha se han ido perfeccionando los métodos y estilos de trabajo con las bisoñas deportistas criollas, las cuales han elevado paulatinamente su nivel competitivo y, aunque aún resulta muy temprano para lograr resultados relevantes a nivel internacional, la estrategia para el desarrollo de esta rama del levantamiento de pesas en Cuba debe dar sus primeros frutos en los próximos ciclos olímpicos.

La situación problemática consiste en la insuficiente información acerca del comportamiento de la preparación deportiva, del trabajo de formación de valores y de los resultados competitivos en las levantadoras de pesas del equipo nacional de Cuba.

Problema científico ¿Cómo se comportan la preparación deportiva, el trabajo de formación de valores y los resultados competitivos en las levantadoras de pesas del equipo nacional femenino?

El objetivo del trabajo es analizar el comportamiento de la preparación deportiva, el trabajo de formación de valores y los resultados competitivos de las mejores levantadoras de pesas cubanas durante los dos últimos cursos.

Indicadores fundamentales de la carga física del entrenamiento

INDICADORES	CRITERIOS	RANGO DE VALORES
VOLUMEN	Cantidad de Levantamientos (repeticiones)	800 - 1800
INTENSIDAD	Intensidad Media Relativa (%)	A- 61,1-67,0 E- 60,1-66,0 C- 62,1-68,0 H- 82,1-90,0

El Porcentaje de Realización de Intentos (PRI), indicador más importante del cumplimiento del plan táctico en las competencias.

Se determina por la formula:

$$\text{PRI} = \frac{\text{Total de Intentos Válidos}}{\text{Total de Levantamientos Realizados}}$$

El PRI se expresa en %

**Comportamiento promedio del pri en los controles pedagógicos
(enero del 2007 a marzo del 2009)**

EJERCICIOS	PLAN	REAL	PRI (%)
ARRANQUE	90	74	82,2
ENVIÓN	90	76	84,4
BIATLÓN	180	150	83,3

**DINÁMICA DE LOS RESULTADOS COMPETITIVOS DESDE ENERO 2007
HASTA MARZO 2009**

ATLETA	Div. (kg)	Inicial (kg)	Final (kg)	Δ (kg)	Δ (%)	Cambio división
1	48	54	117	63	116,66	-
2*	48	89	135	46	51,68	53
3*	53	119	141	22	18,48	-
4	58	100	146	46	46,00	63
5*	63	112	180	68	60,71	69
6	63	127	193	66	51,96	69
7	63	133	169	36	27,06	69
8*	69	123	151	28	22,76	75
9	75	142	200	58	40,84	>75
10	75	165	218	53	32,12	>75
11	>75	120	197	77	64,16	-
PROMEDIO		116,72	167,90	51,1	43,84	

Comparación de las mejores marcas cubanas con jcc y j. panamericanos

Div. (kg)	CUBA (mar/09)	X 3 JCC (06)	%	X 3 JP (07)	%
48	117	168,0	69,64	161,1	72,62
53	135	187,3	72,07	193,0	69,94
58	157	196,6	79,85	209,0	75,11
63	178	206,0	86,40	219,6	81,05
69	193	204,6	94,33	214,6	89,93
75	187	222,3	84,12	240,3	77,81
>75	218	249,3	87,44	234,1	93,12
PROM.	169,2	204,8	82,61	210,2	80,49

Cumplimiento del trabajo de formación de valores

ACTIVIDADES
Información nacional e internacional
Vespertinos
Asambleas educativas
Cumpleaños colectivos (Trimestrales)
Visita a museos y centros recreativos
Talleres teórico-prácticos (técnico, reglas y arbitraje)
Reunión con los padres
Conversatorios con atletas retirados

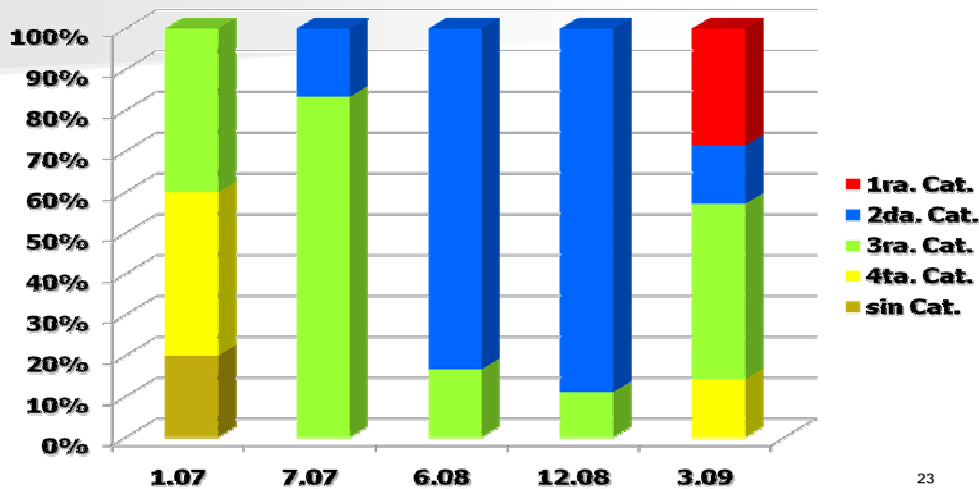
Otras actividades:

ACTIVIDADES
Ponencias en evento científico “Mujer y Deporte”
Control del estado docente de las atletas
Trabajos socialmente útiles
Emulación por deportes
Guardias pedagógicas estudiantil
Compromisos sobre comportamiento y disciplina
Conversatorios sobre el cuidado y ahorro de los medios
Conversatorios sobre higiene y dopaje

**Tabla de clasificación por categorías para el sexo femenino
Ciclo 2009-2012**

Div. (kg)	Elite	Cand Elite	Inter	Cand Inter	1ra	2da	3ra	4ta
48	186	177	167	158	149	140	121	102
53	201	191	181	171	161	151	131	111
58	215	204	194	183	172	161	140	118
63	225	214	202	191	180	169	146	124
69	236	224	212	201	189	177	153	130
75	248	236	223	211	198	186	161	136
+75	270	256	243	230	216	202	176	148

CLASIFICACIÓN DEPORTIVA



23

Conclusiones

El análisis de los resultados permitió constatar:

1. El mejoramiento de la preparación deportiva, expresado por el elevado PRI en las competencias y pruebas de control.
2. El cumplimiento del trabajo de formación de valores como vía para la educación integral de nuestras deportistas.
3. La elevación del nivel cualitativo de las integrantes del equipo a través de la mejoría en la clasificación deportiva.

Recomendaciones

1. Informar, en la próxima reunión de la comisión técnica nacional (junio/09), los resultados de la presente investigación.
2. Continuar el presente trabajo en los próximos cursos, con vista a elevar la confiabilidad de los resultados

Finalizamos con unas palabras de nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz:

Bibliografía

Cuba. INDER. (2000) *Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas*. La Habana: s/e.

Info@tletas

Yanet Morales Ramírez

Instituto Nacional de Deportes, Cultura Física y Recreación (INDER)

Vladimir Perú Chibás

Instituto Nacional de Deportes, Cultura Física y Recreación (INDER)

Resumen

Info@tletas es la aplicación Web Oficial del Departamento de Alto Rendimiento del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación de Cuba (INDER) para la administración de los expedientes técnico-acumulativos de atletas y entrenadores nacionales e internacionales. Entre sus objetivos generales se encuentran:

- Reunir en un repositorio común y seguro los datos de atletas y entrenadores de forma tal que propiciaran el análisis y establecimiento de estrategias.
- Facilitar el análisis de resultados y el establecimiento de estrategias a nivel nacional.

Para el desarrollo de la plataforma se utilizaron técnicas avanzadas de programación (Programación Modular, programación orientada a objetos, algoritmos estadísticos, ASP.Net, C#, SQL) y tecnologías de punta (MS Server 2005, MS Visual Studio 2008).

Esta aplicación ya fue instalada en los servidores del INDER y puede ser accedida a través de la dirección digital <http://www.inder.cu/fichaatleta>. Actualmente se encuentra en la fase inicial de su uso (capacitación del personal y entrada de datos generales).

Los autores del software son Yanet Morales Ramírez (Licenciada en Ciencia de la Computación, Universidad de la Habana, 2006) y Vladimir Perú Chibás (Ingeniero en Informática, Instituto Superior Tecnológico “José Antonio Echevarría”, 2004), ambos pertenecen al Grupo de Desarrollo de Software para el Deporte (**SinfoSoftware**) del Centro Nacional de Informática para el Deporte (**CINID**) del Instituto Nacional de Deportes, Cultura Física y Recreación (**INDER**).

Introducción

Info@tletas es una aplicación web que surge como colofón de varias aplicaciones de escritorio confeccionadas según la solicitud del Departamento de Alto Rendimiento del INDER. La misma se encarga de la administración de los expedientes técnico-acumulativos de atletas y entrenadores nacionales e internacionales.

Las aplicaciones de escritorio en su momento satisficieron la necesidad inicial de Alto Rendimiento pero:

- Los datos se encontraban geográficamente dispersos.
- La unificación municipal, provincial o nacional de estos era semi-automática o manual.
- El proceso de traslado de un atleta de un centro hacia otro era dificultoso pues podría traer consigo la pérdida del expediente del mismo.
- Se dificultaba el proceso de generación de reportes.
- Los entrenadores de un centro no tenían acceso a la información pública de atletas de otros centros por lo que apenas se podía establecer un estudio de contrarios riguroso.

Es por ello que entre los principales objetivos de la aplicación web Info@tletas se encuentran:

- Unificación de datos en un servidor común.
- Facilitar el proceso de traslado de un atleta de un centro a otro o el proceso de baja sin que se pierdan el expediente del atleta o la trayectoria del mismo.
- Generación automática y personificación de reportes.
- Amplia generación de estadísticas a todo lo largo de la aplicación.
- Facilitar el estudio de contrarios y el establecimiento de ranking municipal, provincial y nacional.
- Administración de expedientes de: Atletas activos, inactivos, retirados y glorias deportivas así como de Entrenadores activos, inactivos, retirados y jubilados

Implementación de una fuerte seguridad por roles de usuarios y por IP.

Especificaciones

Para el desarrollo de la plataforma se utilizaron técnicas y tecnologías de programación modernas como:

- ASP.NET: *Framework* para aplicaciones web desarrollado y comercializado por Microsoft. Es usado por programadores para construir sitios web dinámicos, aplicaciones web y servicios web XML. Apareció en enero de 2002 con la versión 1.0 del .NET Framework, y es la tecnología sucesora de la tecnología Active Server Pages (ASP). ASP.NET está construido sobre el *Common Language Runtime*, permitiendo a los programadores escribir código ASP.NET usando cualquier lenguaje admitido por el *.NET Framework*.
- C#: Lenguaje de programación orientado a objetos desarrollado y estandarizado por Microsoft como parte de su plataforma .NET, que después fue aprobado como un estándar por la ECMA e ISO. Su sintaxis básica deriva de C/C++ y utiliza el modelo de objetos de la plataforma.NET el cual es similar al de Java aunque incluye mejoras derivadas de otros lenguajes (entre ellos Delphi).
- Microsoft Visual Studio 2008: Entorno de desarrollo integrado (IDE, por sus siglas en inglés) para sistemas operativos Windows. Soporta varios lenguajes de programación tales como Visual C++, Visual C#, Visual J#, ASP.NET y Visual Basic .NET, aunque actualmente se han desarrollado las extensiones necesarias para muchos otros. Visual Studio permite a los desarrolladores crear aplicaciones, sitios y aplicaciones web, así como servicios web en cualquier entorno que soporte la plataforma .NET (a partir de la versión net 2002). Así se pueden crear aplicaciones que se intercomunican entre estaciones de trabajo, páginas web y dispositivos móviles.
- SQL (.Structured Query Language): Lenguaje declarativo de acceso a bases de datos relacionales que permite especificar diversos tipos de operaciones en éstas. Una de sus características es el manejo del álgebra y el cálculo relacional permitiendo efectuar consultas con el fin de recuperar -de una forma sencilla información de interés de una base de datos, así como también hacer cambios sobre ella.

- Microsoft SQL Server 2005: Sistema de gestión de bases de datos relacionales (SGBD) basado en el lenguaje *Transact-SQL*, y específicamente en *Sybase IQ*, capaz de poner a disposición de muchos usuarios grandes cantidades de datos de manera simultánea, así como las siguientes ventajas:
 - ✓ Soporte de transacciones.
 - ✓ Escalabilidad, estabilidad y seguridad.
 - ✓ Soporta procedimientos almacenados.
 - ✓ Incluye también un potente entorno gráfico de administración, que permite el uso de comandos DDL y DML gráficamente.
 - ✓ Permite trabajar en modo cliente-servidor, donde la información y datos se alojan en el servidor y las terminales o clientes de la red sólo acceden a la información.
 - ✓ Además permite administrar información de otros servidores de datos.

Microsoft SQL Server constituye la alternativa de Microsoft a otros potentes sistemas gestores de bases de datos como son *Oracle*, *Sybase ASE*, *PostgreSQL*, *Interbase*, *Firebird* o *MySQL*.

Actualmente se encuentra publicada, en los servidores del INDER, la versión 2.0 de la herramienta y se puede acceder a ella a través de la dirección web <http://www.inder.cu/fichaatleta>.

Características principales

Entre las principales características de la plataforma se encuentran las siguientes:

- La aplicación es configurable para el país en el que se aplique y puede almacenar información de atletas o entrenadores extranjeros que se encuentren en dicha nación.
- Incluye varios módulos de trabajo como:
 - ✓ **Búsquedas**: Búsquedas rápidas o avanzadas de los atletas, entrenadores, méritos, sanciones, afectaciones y cronología de atletas.
 - ✓ **Reportes**: Reportes estadísticos de atletas y entrenadores visualizados de forma tabular y/o gráfica de barra.
 - ✓ **Mensajería**: Mensajería entre usuarios del sistema.

- ✓ **Usuarios:** Manejo de usuarios asociados a roles.
 - ✓ **Atletas:** Administración de datos, inscripción y manejo de los expedientes técnico-acumulativos de los atletas.
 - ✓ **Metodología:** Méritos, sanciones y afectaciones de los atletas.
 - ✓ **Técnica:** Administración de entrenadores y contiene como submódulo al módulo de Cronología.
 - ✓ **Cronología:** Trayectoria deportiva de un atleta.
 - ✓ **Ranking:** Récorde de los mejores atletas a nivel nacional y regional.
 - ✓ **Administración:** Centros, deportes, especialidades deportivas, pruebas deportivas, países, provincias, municipios y competencias.
 - ✓ **Notificación:** Generador de notificaciones automáticas.
 - ✓ **Seguridad:** Seguridad por roles de usuario, seguridad por IP y bitácoras.
- Cada módulo tiene una parte administrativa y una pública. Toda la información que maneja cada uno de ellos puede ser exportada a ficheros de extensión *.pdf*, *.doc* y *.xls*.
 - En múltiples secciones se manejan datos estadísticos que guían al usuario logrando así una mejor interacción con la aplicación.
 - Administra a los atletas activos, inactivos, retirados, glorias deportivas y los que no están matriculados en ningún centro en el momento actual (los atletas de baja).

Módulos

1. Módulo de Búsquedas

Buscadores de Atletas:

- ✓ Buscador de rápido acceso: Está presente en todas las vistas del sistema y brinda datos estadísticos nacionales así como la matrícula de cada centro y de cada deporte una vez almacenados por la aplicación.
- ✓ Buscador avanzado: Búsquedas especializadas por: carnet de identidad, centro, deporte, especialidad, prueba, sexo, país,

categoría, nivel y perspectiva. Brinda estadísticas nacionales para cada una de las posibles consultas antes mencionadas.

- ✓ Buscadores simples: Se encuentran localizados en las secciones de Méritos, Afectaciones, Sanciones y Cronología. Brindan estadísticas nacionales o de un centro con relación a la cantidad de atletas por deportes y por centros que tienen méritos, afectaciones, sanciones y cronología.

Buscador de entrenadores: Brinda estadísticas nacionales o de un centro con relación a la cantidad de entrenadores por deportes, centros y estados.

2. Módulo de Reportes

Visualiza reportes en forma tabular o gráfica.

Reportes de Atletas:

- Atletas por categorías.
- Atletas por sexo.
- Atletas por estado civil de los padres.
- Atletas por nivel escolar.
- Atletas por deportes.
- Atletas por desempeño dominante.
- Atletas por centros.
- Atletas por provincias.
- Atletas por estado según provincia natal.
- Atletas por desempeño dominante / deporte.
- Atletas por nivel competitivo.
- Atletas por niveles de centro.
- Total de atletas por estado según su provincia natal.

Reportes de Entrenadores:

- Entrenadores por centros.
- Entrenadores por provincias.
- Entrenadores por deportes.
- Entrenadores por estado.
- Entrenadores por sexo.

- Entrenadores por nivel escolar.
- Entrenadores por estado civil.

3. Módulo de Mensajería

Los usuarios que posean los roles Supervisor Especial y Administrador (ver Módulo de Usuario) podrán enviar mensajes a uno o varios usuarios.

Cada usuario cuenta con una bandeja de mensajes que se hará visible una vez que entre al sistema.

4. Módulo de Usuario

El módulo asegura que cada usuario tenga una sesión propia mediante la cual podrá:

- Administrar su bandeja de mensajes.
- Administrar sus datos personales.
- Cambiar su contraseña.
- Generar una nueva contraseña si olvidó la actual.

5. Módulo de Atletas

Este módulo mantiene, en forma persistente, todos los datos necesarios para conformar el expediente técnico acumulativo de un atleta. Este posee dos vistas: una minimal y otra detallada:

- Datos generales.
- Datos sociales.
- Datos de la matrícula actual.
- Caracterizaciones.

A su vez se encarga de los cambios de estado de los atletas, por lo que administra a los atletas activos, inactivos, retirados, glorias deportivas y los que no están matriculados en ningún centro en el momento actual (los atletas de baja). El manejo de cada uno de estos grupos de atletas está dado por el rol del usuario que inicie su sesión en la aplicación.

El módulo, además, se encarga de la inscripción de nuevos atletas y facilita su paso de un centro a otro sin que se pierda la trayectoria que ha tenido el mismo hasta el momento actual. Para la inscripción de un atleta el módulo verifica que no esté asociado a ningún centro a través de un mini-buscador al cual se le introduce solo el número de identidad para poder asociarlo a un centro específico.

6. Módulo de Metodología

Este módulo se encarga de administrar (inserción, modificación y eliminación) todos los méritos, sanciones y afectaciones que puede tener un atleta durante su vida deportiva.

La información que maneja este módulo se muestra en forma de listado de atletas donde cada uno de ellos tiene agrupado sus méritos, sanciones o afectaciones de forma independiente.

7. Módulo de Técnica

Entrenadores: Maneja todo lo referente a los entrenadores asociados a cada uno de los centros que maneja el sistema. De cada entrenador se almacenan sus méritos, sanciones, afectaciones, currículum, reporte médico, datos sociales, datos generales y trayectoria como entrenador.

El proceso de inscripción de un entrenador es similar al de un atleta: se verifica que no esté asociado a ningún centro a través de un mini-buscador al cual se le introduce solo el número de identidad del entrenador para poder asociarlo a un centro específico (*Ver Módulo de Atletas*).

Administra también los estados por los cuales puede pasar un entrenador: activo, inactivo, retirado, jubilado y no asociado a un centro (entrenador de baja).

Como en el **módulo de Atletas**, toda la información asociada a un entrenador, se visualiza a través de un expediente de Entrenador que posee dos vistas: una minimal y otra detallada.

Cronología: Este sub-módulo permite conocer la trayectoria deportiva de los atletas, su paso de categorías inferiores a superiores, la cantidad de récords establecidos, títulos y medallas alcanzadas, así como los

resultados obtenidos en todas las competencias en las cuales ha intervenido.

8. Módulo de Cronología

Permite conocer la trayectoria deportiva de los atletas, su paso de categorías inferiores a superiores, la cantidad de récords establecidos, títulos y medallas alcanzadas, así como los resultados obtenidos en todas las competencias en las cuales ha intervenido. Esto facilita el análisis del rendimiento llegando a concluir si el decremento de este es producto de lesiones o un mal proceder en su etapa de entrenamiento.

9. Módulo de Ranking

La implementación de este módulo nos permitirá conocer los mejores atletas a nivel nacional y regional para establecer comparaciones con los mundiales, olímpicos y nacionales establecidos en el año actual, en un período de tiempo establecido o en todos los tiempos, logrando un análisis, entre distintas épocas, sobre la evolución de las marcas por deportes y disciplinas.

Este módulo favorecerá en gran medida, el análisis profundo de contrarios lo que permitirá establecer nuevas estrategias para obtener resultados positivos en el desarrollo del deporte nacional.

10. Módulo de Administración

Se encarga de la inserción, modificación y/o eliminación de los datos de centros, deportes, especialidades deportivas, pruebas deportivas, países, provincias, municipios y competencias deportivas.

11. Módulo de Notificación

El sistema genera de forma automática y periódicamente un número de notificaciones. Estas serán recibidas por el usuario que corresponda como un correo electrónico a la dirección que este defina durante la creación de su cuenta de usuario.

Tipos de Notificaciones:

- Creación de nuevas cuentas.
- Nueva contraseña generada por olvido del usuario.
- Nuevo mensaje en la bandeja de mensajes.
- Listado mensual que contiene el total de:
 - ✓ Atletas de nuevo ingreso.
 - ✓ Atletas de bajas.
 - ✓ Atletas sancionados.
 - ✓ Atletas con afectaciones.
 - ✓ Atletas inactivos.
 - ✓ Entrenadores de nuevo ingreso.
 - ✓ Entrenadores de bajas.
 - ✓ Entrenadores sancionados.
 - ✓ Entrenadores con afectaciones.
 - ✓ Entrenadores inactivos.

12. Módulo de Seguridad

Seguridad por roles de usuarios:

Para garantizar el buen desempeño de la aplicación, se han establecido los siguientes tipos de usuarios:

- **Supervisor Especial:** Se encarga de la administración general del sistema. Es el tipo de usuario de mayores privilegios por lo que puede hacer todo lo que realicen los demás tipos de usuarios.
- **Supervisor Nacional:** Es uno de los roles de menores privilegios. Solamente le está permitido ver reportes de carácter nacional y ver los datos de atletas y entrenadores a nivel nacional. No puede hacer ningún tipo de modificación.
- **Supervisor Provincial:** Es uno de los roles de menores privilegios. Solamente le está permitido ver reportes de carácter provincial y ver los datos de atletas y entrenadores a nivel provincial. Como su nombre lo indica, este tipo de usuario está asociado a una provincia determinada y solo puede supervisar las informaciones pertenecientes a la misma. No puede hacer ningún tipo de modificación.

- **Administrador:** Este rol tiene un centro asociado y se encarga de la administración de todas las informaciones manejadas por este, por tanto su marco de trabajo está limitado al centro que administra. Puede hacer todo lo que realice un Metodólogo y un Técnico y, en cuanto a administración, puede crear nuevas cuentas de usuarios solamente para su centro, agregar nuevas competencias asociadas a su centro y ver las bitácoras que van dejando en el sistema los usuarios que se encuentran bajo su supervisión.
- **Metodólogo:** Este rol tiene un centro asociado y se encarga de la administración de la información metodológicas manejada por este, por tanto su marco de trabajo está limitado al centro en cuestión. Puede inscribir, cambiar el estado y administrar toda la información referente a los atletas de su centro.
- **Técnico:** Este rol tiene un centro asociado y se encarga de la administración de la información técnica manejados por este, por tanto su marco de trabajo está limitado al centro en cuestión. Puede inscribir, cambiar el estado y administrar toda la información referente a los entrenadores de su centro. Además puede administrar los resultados competitivos de cada uno de los atletas del centro por lo que es el encargado de administrar la cronología de estos y de mantener actualizado el ranking de atletas.

Las opciones previstas en el sitio y el diseño de este se activan o no en dependencia del tipo de usuario que se conecta al mismo.

Seguridad por IP: Esta es una aplicación WEB y como tal una vez colocada en un servidor WEB es visible desde cualquier parte del mundo. La seguridad por roles de usuarios marca un nivel de seguridad en un primer plano mientras que la seguridad por IP restringe el acceso aún más. Digamos que un usuario tiene una cuenta de acceso al sistema sin embargo, solo podrá acceder al mismo si: su cuenta de acceso es válida y si la dirección IP desde la PC que accede está registrada por el sistema y además se encuentra activa.

Bitácoras (Logs) del sistema: El sistema genera automáticamente bitácoras o logs por cada acción realizada por cada usuario del sistema. Esto permite visualizar errores o conocer lo que realiza cada uno de los usuarios. El

Supervisor Especial puede ver y eliminar los logs generados por todos los usuarios mientras que el Administrador de un centro sólo puede ver los logs generados por los usuarios de su centro pero no puede eliminarlos.

Valoración económica y aporte social

La importancia de Info@tletas radica en el almacenamiento en un repositorio común de todos los resultados competitivos, sanciones, afectaciones en el entrenamiento, reportes médicos, caracterizaciones, méritos, datos sociales, etc de nuestros atletas, durante toda su carrera deportiva activa desde la base hasta su llegada al alto rendimiento. En el caso de los entrenadores se gestiona su curriculum profesional, atletas que entrena, méritos, reportes médicos, resultados alcanzados, sanciones, etcétera. La aplicación también propicia el estudio de contrarios y el establecimientos de un ranking municipal, provincial, nacional e internacional. También permite la administración de atletas activos, inactivos, retirados y glorias deportivas.

Lo anteriormente expuesto se traduce en grandísimos beneficios para el Departamento de Alto Rendimiento pues ayuda al establecimiento de estrategias deportivas, al descubrimiento temprano de atletas, al tratamiento cercano con nuestras glorias deportivas, al estudio de contrarios, por solo citar algunos.

Lo anteriormente expuesto se traduce en un fuerte impacto económico y social para el desarrollo del deporte de alto rendimiento pues se puede acceder a la aplicación a través de la red nacional que llega a todos los municipios del país a través de los Joven Club de Computación (siempre que el Departamento de Alto Rendimiento del INDER autorice su uso desde el establecimiento en cuestión), o de la red nacional del INDER establecida en varias escuelas deportivas y en los CINID provinciales.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos se pueden plantear las siguientes conclusiones:

- Info@tletas es una plataforma que permite la gestión del conocimiento al facilitar el estudio de contrarios para el establecimiento de estrategias de entrenamiento que permiten el desarrollo integral de nuestros atletas.

- Con el uso de la plataforma computacional elaborada, se evitan las pérdidas o daños parciales a los expedientes técnico-acumulativos de atletas y entrenadores, así como facilita el traslado de estos entre centros o escuelas deportivas.
- El empleo de sistemas informáticos profesionales como Info@tletas facilita la selección de entrenadores y atletas destacados a nivel municipal, provincial y nacional mediante el análisis de los méritos, sanciones, resultados competitivos, afectaciones, etc. que se almacena de cada uno de ellos.

Recomendaciones

- Analizar los resultados obtenidos en la aplicación de la metodología y Info@tletas para realizar los ajustes necesarios.
- Generalizar el uso de la aplicación para que contenga datos actualizados y de utilidad en la toma de decisiones y establecimiento de nuevas estrategias.
- Realizar un taller a nivel nacional para capacitar a todo el personal que interactuará con la plataforma.
- Realizar una versión 3.0 de la plataforma que incluya:
 - ✓ Modulo académico:
 - Guardar los índices académicos por cada atleta por año y por nivel escolar.
 - Almacenar información de los profesores.
 - Reportes de profesores.
 - Expediente acumulativo de profesores.
 - ✓ Módulo de adversarios: Poner un buscador de resultados de atletas con características iguales a las que se introduzcan o seleccione el usuario donde aparezcan los que tengan participaciones con resultados, para establecer comparaciones
 - ✓ Actualizar el módulo de administración para que visualice el tiempo en que demora cargar una página y lleve un contador de visitas.

- ✓ Actualizar el módulo de mensajería de tal forma que maneje una sección de papelera, responder un mensaje recibido, reenviar, marcar un mensaje como leído / no leído.
- ✓ Actualizar el módulo de entrenadores para que muestre las participaciones en competencia que ha tenido un entrenador con cada uno de sus atletas y los resultados alcanzados.

Bibliografía

1. Bases del XVI Fórum de Ciencia y Técnica
2. <http://es.wikipedia.org/wiki/ASP.NET>
3. http://es.wikipedia.org/wiki/C_Sharp
4. <http://es.wikipedia.org/wiki/SQL>
5. http://es.wikipedia.org/wiki/Microsoft_Visual_Studio
6. http://es.wikipedia.org/wiki/Microsoft_SQL_Server

Compendio Temático Electrónico: El proceso del entrenamiento deportivo.
Conceptos y Metodología (multimedia)

Edgardo Romero Frómata

Profesor Titular Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD), Cuba
edgardo@iscf.cu

Resumen

Acerca del entrenamiento deportivo se han escrito múltiples de tratados, bibliografías, monografías, sin embargo, en la actualidad, en Cuba, con la puesta en práctica de los Centros Universitarios Municipales (CUM) y otros tipos de cursos que ya se vienen desarrollando a lo largo de todo el país, se ha generado una gran carencia de materiales especializados impresos, que puedan ser utilizados tanto por los estudiantes como por los profesores involucrados en este proceso. Con el objetivo de ayudar a paliar ese problema, el autor creó una multimedia, en formato de Compendio Temático Electrónico, sobre los conceptos y metodología, considerados por él de mayor importancia en el proceso del entrenamiento deportivo. Siguiendo un algoritmo didáctico son desarrollados seis bloques de temas, acerca del proceso de selección, iniciación, enseñanza de las habilidades motrices deportivas, el desarrollo de las direcciones del rendimiento y los fundamentos, planificación y control del entrenamiento deportivo, con soporte de imágenes de video de los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 y otras, apoyadas con explicación oral, que hacen muy amena la navegación por sus contenidos. Se trata de una herramienta didáctica, elaborada por su autor, con el objetivo de dotar a los profesores en la rama de la Cultura Física y el Deporte, a los entrenadores, a los estudiantes y profesores de la UCCFD y a los dirigentes deportivos, de toda Cuba, de un instrumento de enseñanza, en formato de Power Point, que permite incrementar su acervo de conocimientos, en torno al proceso del entrenamiento deportivo y que recoge las experiencias profesionales derivadas de su trabajo como colaborador deportivo en varios países, entre ellos, Venezuela, Colombia, y en la Amazonía Ecuatoriana, junto a 39 años de vida profesional en la UCCFD. Mediante botones digitales el usuario puede desplazarse, con

facilidad, por cada uno de los bloques y temas y regresar al menú principal o menú del bloque. Para su más fácil acceso se empleó el formato *Power Point*, con un doble propósito: facilitar, de manera esquemática, la apropiación del conocimiento de todo el contenido y ayudar a los profesores de los diferentes deportes, involucrados en el proceso docente, a lo largo de todo el país, a tener a mano un material didáctico de fácil uso, para sus clases con los estudiantes. En la multimedia también se adjuntan seis memorias digitales en formato WORD, un material bibliográfico que responde al contenido que es abordado en cada bloque de temas y que puede ser leído directamente en la pantalla del ordenador o imprimirlo, a voluntad.

Palabras claves: Compendio Electrónico, selección, iniciación, habilidades motrices, direcciones del rendimiento, fundamentos y planificación del entrenamiento.

Introducción

Acerca del entrenamiento deportivo se han escrito múltiples tratados, bibliografías, monografías; sin embargo, en la actualidad, con la puesta en práctica de los Centros Universitarios Municipales, relacionados con la Cultura Física y el Deporte, y otros tipos de cursos que se vienen desarrollando a lo largo de toda la red del Centros de Cultura física y Deportes del país, facultado para la formación y superación de los recursos humanos en esta esfera, se ha generado una gran carencia de materiales especializados impresos, que puedan ser utilizados tanto por los estudiantes como por los profesores involucrados en este proceso.

Dentro de esa literatura, aún no se ha logrado publicar en el país, un libro que aborde integralmente el proceso del entrenamiento deportivo en lo que concierne a los contenidos que se relacionan con la selección de posibles talentos, la iniciación en el deporte, la enseñanza de las habilidades motrices deportivas, el desarrollo de las direcciones del rendimiento y los fundamentos, planificación y control del entrenamiento deportivo,

A esta problemática no escapan los estudiantes de Maestrías, de las Especialidades de Postgrado, de la Licenciatura en Cultura Física del CES Rector y su red, y por extensión, los metodólogos y dirigentes deportivos. Si bien es cierto que son contenidos tratados en diferentes libros y revistas, no se encuentran integrados en un solo volumen.

No puede perderse de vista que todos esos contenidos conforman un algoritmo íntimamente asociado entre sí, como un sistema, en tanto el niño comienza el proceso de entrenamiento por la selección y se inicia en el deporte, mediante el aprendizaje y desarrollo tanto de habilidades motrices diversas, como de diferentes direcciones del rendimiento, que conforman la preparación física, hasta que se somete a un entrenamiento más especializado.

En esta época en que las dificultades económicas han generado carencias de papel, de tinta y otros insumos, el autor se trazó el **objetivo** de elaborar una multimedia para ayudar a paliar ese problema, que se hace efectiva mediante la creación de un Compendio Temático Electrónico sobre los conceptos y

metodología del entrenamiento, considerados por él de gran importancia en el proceso del entrenamiento deportivo.

Desarrollo

Para llevar a cabo el trabajo el primer paso fue seleccionar el contenido del conocimiento que sería desarrollado, para lo cual el autor recurrió a los programas de maestría y de Especialidad de Postgrado de la UCCFD de Cuba, de donde es profesor Titular.. Para ello se siguió un algoritmo didáctico y se desarrollaron seis bloques de temas, con soporte de imágenes de vídeo de los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 y otras de archivo personal, apoyadas con explicación oral, que hacen muy amena la navegación por sus contenidos, desarrollados en 356 ficheros electrónicos.

Todos los contenidos conforman un algoritmo íntimamente asociado entre sí, como un sistema, donde el niño inicia su proceso de entrenamiento por la selección y se forma en el deporte en la iniciación, mediante el aprendizaje y desarrollo tanto de habilidades motrices diversas, como de diferentes direcciones del rendimiento, que conforman la preparación física, hasta que se somete a un entrenamiento más especializado.

Para su más fácil acceso se empleó el formato *Power Point*, con un doble propósito: facilitar, de manera esquemática, la apropiación del conocimiento de todo el contenido y ayudar a los profesores de los diferentes deportes, involucrados en el proceso docente, a lo largo de todo el país, a tener a mano un material didáctico de fácil uso, para sus clases con los estudiantes. En la multimedia también se adjuntan seis memorias digitales elaboradas por el autor en formato *Word*, un material bibliográfico que responde al contenido que es abordado en cada bloque de temas y que puede ser leído directamente en la pantalla del ordenador o imprimirlo, a voluntad.

Como complemento, y también mediante botones digitales, se tiene acceso a un conjunto de bibliografías originales, para que los usuarios puedan contar con materiales bibliográficos adicionales sobre el contenido que se aborda.

Se trata de una herramienta didáctica, elaborada para incrementar el acervo de conocimientos, en torno al proceso del entrenamiento deportivo y que recoge

las experiencias profesionales derivadas de su trabajo como colaborador deportivo en Puerto Rico, Venezuela, Colombia, Brasil y en la Amazonía Ecuatoriana, junto a 38 años de vida profesional en la Universidad del Deporte Cubano. Mediante botones digitales el usuario puede desplazarse, con facilidad, por cada uno de los bloques y temas y regresar al menú principal o menú del bloque y activando el icono de audio tiene acceso a explicaciones ofrecidas directamente por el autor.

¿Cómo se navega por los contenidos?

En las siguiente pantalla gráfica usted puede percatarse del contenido de la multimedia.

En el menú principal cualquier usuario, con solo hacer clic sobre una de las flechas, accede al contenido hipervinculado a ella.



Por ejemplo: si usted hace clic sobre el icono de audio, que se muestra a continuación,



pues puede escuchar las explicaciones del autor sobre un contenido dado.

Asimismo, si usted hace clic sobre una de las flechas coloreadas, pues accede a un fichero hipervinculado a esa flecha.

Por ejemplo, suponga que usted realiza un clic sobre la flecha con fondo azul, correspondiente a “Selección de posibles talentos en el deporte”, pues es conducido al primer bloque de temas, como se muestra a continuación”

**Bloque 1:
Selección de posibles talentos**

Audio

- 0 Objetivos del Bloque
- 1 Fundamentos acerca de la selección
- 2 Factores básicos que caracterizan al modelo del atleta moderno
- 3 Diagnóstico y pronóstico
- 4 Indicadores conservadores y no conservadores que intervienen en la selección
- 5 Algunas investigaciones, asociadas con los indicadores no conservadores.
- 6 Memorias del bloque 1
- 7 Bibliografía de apoyo
- 8 Al menú principal

Siga el hipervínculo presionando el círculo

Registro CENDA 3064-2008

Si usted realizara clic sobre “Iniciación deportiva”, marcado con la flecha con fondo rojo, pues es conducido al bloque siguiente:

Bloque 2: Iniciación Deportiva

- 0 Objetivos y contenido del bloque
- 1 Particularidades Generales de la Iniciación.
- 2 El período de iniciación en el entrenamiento deportivo.
- 3 La adolescencia. Factores que interactúan en la iniciación deportiva
- 4 Elementos principales que intervienen en la enseñanza.
- 5 La enseñanza en la iniciación deportiva.
- 6 Las capacidades coordinativas y condicionales en la iniciación deportiva.
- 7 Los métodos de enseñanza
- 8 La clase
- 9 Libro digital sobre iniciación
- 10 Memorias del bloque 2
- 11 Bibliografía de apoyo
- 12 Al menú principal

Siga el hipervínculo presionando el círculo

Registro CENDA 3064-2008

Mediante este procedimiento en el Menú Principal el usuario accede a seis bloques de temas, cuatro más de los ya mostrados, como puede ver a continuación.

Bloque 3: Habilidades Motrices Deportivas

- 0 Objetivos y contenidos del bloque
- 1 Conceptos terminológicos principales en torno a las habilidades motrices.
- 2 Clasificación de las habilidades motrices
- 3 Las sensaciones y percepciones en la formación de las habilidades motrices deportivas (HMD)
- 4 Las etapas de formación de las habilidades motrices
- 5 Los métodos de formación de las HMD
- 6 La comunicación en la formación de las HMD
- 7 Las lesiones en la formación de las HMD
- 8 Memorias del bloque 3
- 9 Bibliografía de apoyo
- 10 Al menú principal

Siga el hipervínculo presionando el círculo

Registro CENDA 3064-2008

Bloque No.4: Las Direcciones del Rendimiento:

- 0 **Objetivos y contenidos del bloque**
- 1 **Conceptos terminológicos.**
- 2 **Dirección anaerobia aláctica**
- 3 **Dirección anaerobia láctica.**
- 4 **Evaluación de la productividad anerobia.**
- 5 **Dirección Aerobio-anaerobia y aerobia-anaerobia.**
- 6 **Dirección Aerobia**
- 7 **Dirección Rapidez**
- 8 **Dirección Fuerza y sus manifestaciones**
- 9 **Dirección Flexibilidad**
- 10 **A las memorias del bloque**
- 11 **Bibliografía de Apoyo**
- 12 **Al menú principal**

Siga el hipervínculo presionando el círculo

Registro CENDA 3064-2008

Bloque 5: Fundamentos del Entrenamiento Deportivo

- 0 Objetivos y contenidos del bloque
- 1 Tendencias históricas de la planificación del entrenamiento deportivo
- 2 Principios del entrenamiento deportivo
- 3 Clasificación de los ejercicios físicos
- 4 Entrenamiento Deportivo a largo plazo
- 5 El papel del entrenador en el proceso de entrenamiento.
- 6 Memorias del bloque 5
- 7 Bibliografía de Apoyo
- 8 Al menú principal

Registro CENDA 3064-2008

Bloque 6: Planificación y control del entrenamiento deportivo

- 0 Objetivos y contenidos del bloque
- 1 Principales Documentos que intervienen en la planificación del entrenamiento deportivo.
- 2 El mesociclo.
- 3 El micro ciclo y sus sesiones
- 4 El control y Evaluación del Proceso de Entrenamiento
- 5 Memorias del bloque 6
- 6 Bibliografía de apoyo
- 7 Al menú principal

Registro CENDA 3064-2008

Un vez en el bloque y también mediante botones digitales, se accede a los contenidos programados.

Por ejemplo, si usted realiza clic sobre el No.2 correspondiente al Mesociclo, como se muestra a continuación, pues el hipervínculo lo lleva a la primera pantalla gráfica del tema homónimo, como sigue:



Y con esta primera pantalla gráfica el usuario inicia el estudio del tema No.2, correspondiente al bloque No.6. Simplemente recorre todo el contenido mediante el tránsito por todas las pantallas gráficas de ese tema, en *Power Point*.

Suponga que usted se encuentra transitando por el bloque No.3 sobre Habilidades Motrices Deportivas, que se muestra en la hoja 3 de esta síntesis, tal como se muestra y allí realiza clic sobre el hipervínculo siguiente:

1 **Conceptos terminológicos principales en torno a las habilidades motrices.**

Pues en su ordenador usted tiene acceso a ese tema y el hipervínculo lo conduce a la navegación por sus contenidos, mostrándole la primera pantalla en *Power Point*, de la forma siguiente:



Ya en el tema de un bloque dado, pues simplemente el *Power Point* comienza a correr sus contenidos y el usuario de forma muy sencilla navega por ellos y se apropia de sus contenidos.

Para salir del tema, simplemente mediante la tecla escape (Esc) vuelve al menú del bloque y ya en este puede volver al menú principal o a otro tema, a voluntad.

En cada bloque, con solo hacer clic sobre el óvalo titulado “ Memorias del Bloque”, el usuario tiene acceso a un compendio en Word, donde el autor describe, en formato PDF, el contenido de cada bloque y que puede ser reproducido a voluntad..

Conclusiones

El compendio Temático electrónico es soportado en un DVD y constituye una multimedia que facilita su reproducción en este formato, de manera que cualquier usuario accede a él de forma muy económica y la magnitud del contenido que domina se constituye en una herramienta didáctica muy importante, para todas aquellas personas vinculadas al proceso del entrenamiento deportivo de pre y postgrado.

La Vicerrectoría Académica de la UCCFD valoró la conveniencia de generalizar esta multimedia en el instituto y su red y ya ha sido utilizada con esos propósitos.

El compendio está protegido por el Centro del Derecho de Autor de la República de Cuba (CENDA) y obtuvo premio al mayor impacto social de la obra, en el evento preparatorio para AFIDE 2009 de las Sedes Universitarias Municipales de Cultura Física de Ciudad Habana, en el 2008.

Bibliografía

En las memorias de cada bloque de temas son listadas las bibliografías consultadas, que se constituyen en una cantidad muy elevada para enumerarlas en esta síntesis.

Modelo teórico para la conducción del proceso de entrenamiento deportivo a partir de la concepción del pronóstico del rendimiento deportivo de los remeros de Pinar del Río

Osmani Casabella Martínez

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza", Pinar del Río
osmanicm@yahoo.es; osmanicm@inder.cu

Amado Bode Yanes

Comisionado Nacional de Tenis de Mesa, Ciudad de la Habana

Isabel Fleitas Díaz

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Enrique Henríquez Hernández

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza", Pinar del Río

Ariel Díaz Rodríguez

Universidad de las Ciencias Informáticas, La Habana

María de Lourdes Rodríguez Pérez

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza", Pinar del Río

Resumen

La necesidad de perfeccionar la dirección del entrenamiento deportivo de los remeros de Pinar del Río, a partir de mayor precisión en la planificación y el control de dicho proceso, de forma que permita elevar los niveles del rendimiento, ha motivado adentrarse en esta problemática, haciendo un análisis del proceso de entrenamiento deportivo con la aplicación de métodos de investigación.

Teniendo como referentes la literatura científica consultada, los métodos investigativos utilizados en este campo y la experiencia práctica; se parte del

postulado de relacionar la teoría del pronóstico del rendimiento deportivo y la dirección del entrenamiento, presentando una propuesta de un modelo teórico metodológico, el cual argumentado y ejemplificado con acciones concretas contribuya a perfeccionar la dirección del entrenamiento deportivo de los remeros de Pinar del Río.

En la obra se brinda una definición operativa del pronóstico del rendimiento deportivo como proceso que se inserta en el marco de la dirección del entrenamiento deportivo, lo que posibilitó, además, arribar a la definición del proceso de conducción del entrenamiento como vía para la corrección de las desviaciones del curso del rendimiento deportivo apoyado en los modelos de pronóstico.

El modelo teórico metodológico propuesto fue validado utilizando el método criterio de expertos apoyándose en la variante "Delphi" y se obtuvo el modelo matemático de regresión lineal múltiple, utilizando el procedimiento paso a paso, que posibilita el análisis de regresión en el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), permitiendo calcular los parámetros del modelo, con los cuales se realizó la demostración de su funcionamiento; a partir de datos anteriores, se pronosticó el nivel del rendimiento deportivo para el siguiente mesociclo, con lo que se pudo comprobar la factibilidad del modelo propuesto.

Introducción

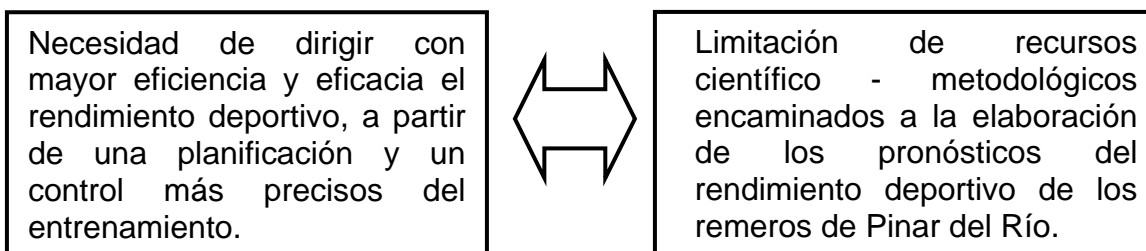
El problema del pronóstico científico es actual para muchas esferas de la vida social, siendo de utilidad práctica en ciencias como la meteorología, la demografía, la economía, la militar, la medicina, al mismo tiempo también para la Cultura Física y el Deporte. Uno de los aspectos que revela la importancia de elaborar el pronóstico en la rama del deporte se basa en la necesidad de buscar nuevos caminos para preparar a los deportistas de altos rendimientos.

En la actualidad, en el deporte de alto rendimiento, para alcanzar, mantener y elevar los resultados deportivos, se requiere el apoyo de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo (la fisiología, la bioquímica, la biomecánica, la psicología, la pedagogía, la sociología, la fisioterapéutica, entre otras). Esto está dado por que “la teoría y metodología por si sola, como ciencia del deporte, no es capaz de resolver todos los problemas científicos de su propio objeto, es decir, el deporte y su interrelación con el hombre. Es por ello que necesita de otras disciplinas científicas que contribuyen a la solución de los problemas profesionales inherentes a su objeto de estudio” (Forteza, A; 2001)¹.

En la práctica sistemática, se observa la necesidad de perfeccionar el pronóstico del rendimiento deportivo, ya que el mismo se elabora actualmente, solo a partir de la consideración de los factores condicionales y constitucionales, quedando al margen otros factores del rendimiento de importancia para el desempeño. Por ello se considera que, a partir del aprovechamiento de las posibilidades que brindan algunos métodos de pronóstico, se haría más preciso este proceso, lo que contribuiría a perfeccionar la dirección del entrenamiento deportivo.

Además algunos autores han destacado como posible vía de perfeccionamiento de la dirección del proceso de entrenamiento en el deporte, la consideración de métodos de pronóstico que posibiliten, no solo pronosticar el resultado en competencias; sino el rendimiento en el entrenamiento, de manera que este, sea conducido en el tiempo, mediante el contraste de datos supuestos y reales.

A partir de estas consideraciones es que se devela la contradicción que motiva el presente estudio, entre el reclamo de la Comisión Provincial de Remo en relación al perfeccionamiento de la dirección del entrenamiento y las limitaciones que reconocen los entrenadores para la aplicación del pronóstico en la preparación de los deportistas. Esta se refleja y precisa en el esquema siguiente:



Por lo que se plantea el como **objetivo** para la investigación: Elaborar un modelo para mejorar el pronóstico del rendimiento deportivo de los remeros de Pinar del Río, en función de perfeccionar la dirección del entrenamiento.

Desarrollo

El futuro del entrenamiento deportivo como sistema de dirección, se forma a partir de las tendencias, los principios y las leyes del pasado y del presente, así como también a partir de aquellas consecuencias que van a ser provocadas por la realización del plan de entrenamiento.

Según Konopliov (1980)² "el pronóstico científico, fundamentado en el conocimiento de las leyes objetivas de la realidad, está en condiciones de predecir los fenómenos, los acontecimientos y los procesos que pueden o deben surgir en el futuro".

Por eso, el primer aspecto de importancia en el ejercicio del pronóstico del rendimiento deportivo es la consideración de los antecedentes de cada sujeto desde su iniciación en el deporte, razón por la cual es necesario establecer mecanismos efectivos de control durante la vida deportiva de cada uno de

¹ Forteza, A. (2001): Entrenamiento deportivo: ciencia e innovación tecnológica. La Habana. Editorial Científico – Técnica. pp. 11.

² Konopliov, V. (1980): El pronóstico científico en el arte militar. Moscú. Editorial Progreso. p. 20.

estos deportistas, acompañado de soportes que garanticen la longevidad de esa información para futuros análisis.

Como un segundo aspecto de importancia, es la determinación del estado del rendimiento deportivo en el momento del pronóstico, lo que se determina a partir del control sistemático de la preparación, apoyándose en la medición y la evaluación.

Un tercer aspecto es el estudio de las tendencias del rendimiento deportivo a corto, mediano y largo plazo, lo que conforma el rol fundamental del pronóstico de dicho fenómeno en la toma de decisiones para la dirección del entrenamiento.

A continuación se describe el modelo teórico a partir de la relación plan-pronóstico y control-pronóstico, el mismo se representa en la **Figura 1**, y sintetiza teóricamente las relaciones entre las principales categorías que participan en el proceso de toma de decisiones para optimizar la dirección de la preparación teniendo como eje central la categoría pronóstico.

El pronóstico en el estadio inicial es el punto de partida para la elaboración de cualquier plan de entrenamiento, pues este le facilita a los directivos de la preparación de los deportistas un argumento fundamentado científicamente y con una visión más amplia del contexto al que tendrá que enfrentarse.

La corrección está en correspondencia con los controles previstos en el plan de entrenamiento y para corregir este plan es preciso medir y evaluar los deportistas objeto de estudio. Por eso cuando se trata de la conducción del entrenamiento el control estará siempre en función del pronóstico con el objetivo de corregir la tendencia del rendimiento deportivo.

De ahí que la **conducción del entrenamiento** deportivo se define como el proceso de corrección del plan a partir de las desviaciones de su curso, al analizar la información obtenida de la medición de cada factor influyente, de la evaluación del estado y el análisis de las tendencias del rendimiento deportivo apoyado en los modelos de pronóstico.

La conducción del entrenamiento deportivo surge por la necesidad de cumplir con los objetivos previstos en el plan y de optimizar los recursos en la

preparación de los deportistas. Esta se materializa al aprovechar la relación que se forma entre pronóstico y plan, entre control y pronóstico en función de la corrección de dicho plan, por lo que surge la necesidad de instrumentar un modelo teórico metodológico para el pronóstico del rendimiento deportivo, que perfeccione la dirección del entrenamiento deportivo de los remeros de Pinar del Río.

En la actualidad, en los deportes los resultados deportivos se han visto influenciados por la dinámica competitiva, la aplicación de las tecnologías de la información y las comunicaciones, entre otros factores, provocando que cada día en muchos de ellos se haga más difícil predecir el resultado en determinada competencia, creando un ámbito de incertidumbre al elaborar los planes de entrenamiento, los que reflejan la previsión empírica de los entrenadores, quienes basados en la experiencia práctica, la cual no es exonerada en el pronóstico, pero no es suficiente para enfrentar los retos que presenta la dinámica competitiva internacional.

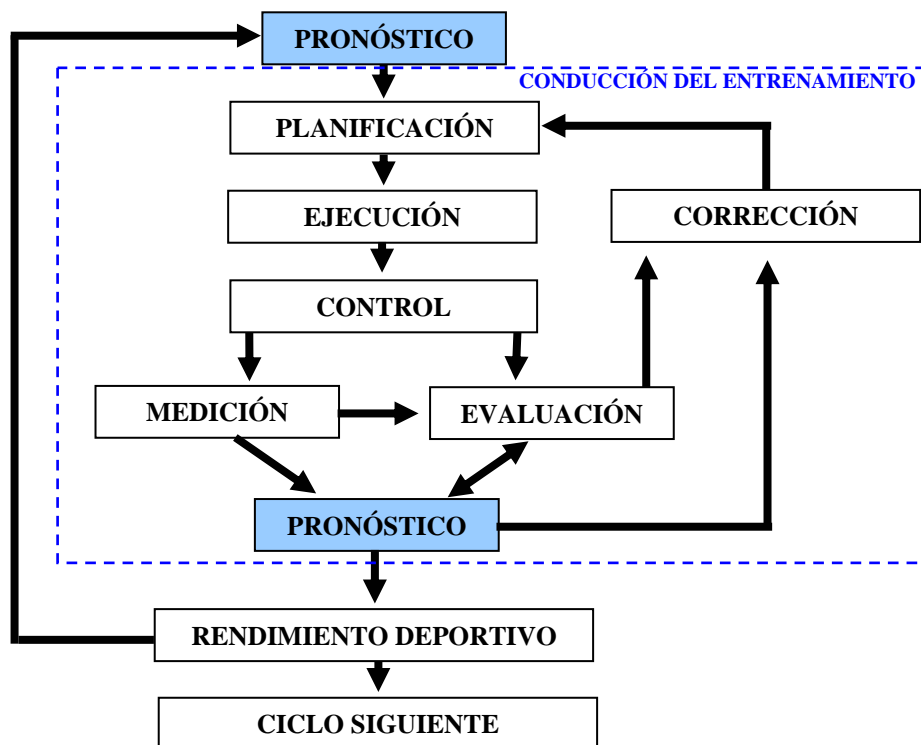


Figura 1: representación gráfica del modelo teórico para el pronóstico del rendimiento deportivo de los remeros de Pinar del Río.

A continuación, se presenta en la **Figura 2** cómo debe aplicarse metodológicamente el proceso de pronóstico del rendimiento deportivo en el marco del entrenamiento deportivo de los remeros de Pinar del Río, el cual está compuesto por 8 pasos.

El paso 1 exige que a partir de la literatura existente, se estudien nuevos métodos que con el desarrollo de la ciencia puedan surgir para realizar los pronósticos y se comparen con los utilizados hasta el momento. Además todo ello debe ser contrastado con el criterio de los expertos, quienes a partir de sus experiencias contribuyen a tomar decisiones sobre cuales de las variantes estudiadas podría ser la más factible.

El paso 2 es el establecimiento de factores que inciden en el rendimiento deportivo, los cuales se denominan, variables que inciden en el rendimiento deportivo (VIRD) y se representan con la expresión X_i , donde i recorre desde 1 hasta n .

El paso 3 consiste en recopilar la información, donde se aplica la medición correspondiente a cada una de las variables en la muestra objeto de estudio de tamaño j , donde cada sujeto se representa con la expresión X_j , a la que se le hace corresponder el valor de la medición de la variable i , influyente o predictora de la variable dependiente (en nuestro caso debe ser el rendimiento), teniendo en cuenta la unidad de medida y la precisión del instrumento de medición.

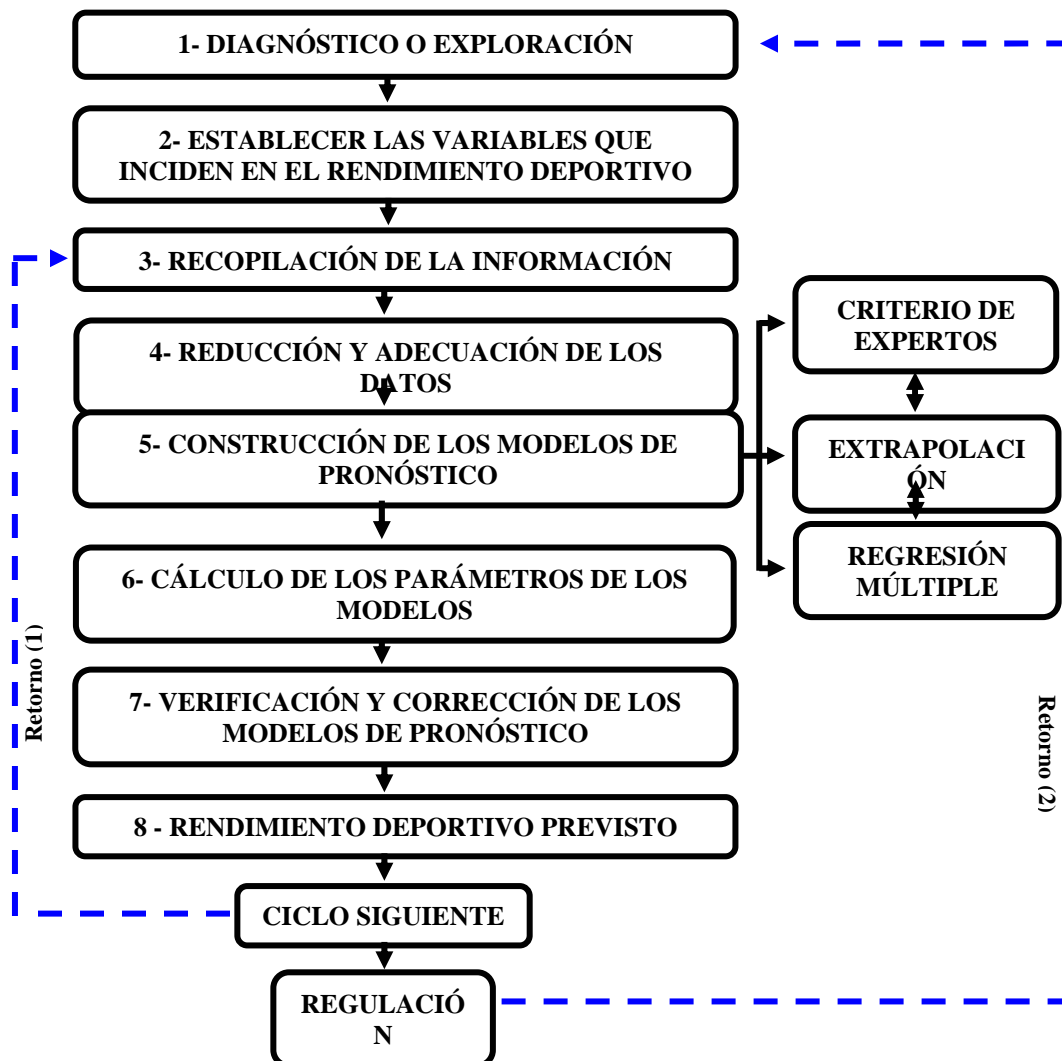


Figura 2: representación gráfica del modelo metodológico para el pronóstico del rendimiento deportivo de los remeros de Pinar del Río.

El paso 4 consiste en reducir y adecuar los datos de cada medición a cada uno de los sujetos y cada variable, momento que posibilita su organización para el posterior procesamiento.

El paso 5 está relacionado con la construcción de los modelos de pronóstico, los cuales están en correspondencia con el tipo de dato, con el tipo de previsión y la complejidad del pronóstico. Atendiendo a ello se proponen tres variantes que posibilitan conjugar estos tres elementos y basándose en

Stolmov (1979), el cual plantea de acuerdo con la esencia de los métodos de pronóstico, que con frecuencia se distinguen grupos cuya base son la extrapolación, modelación matemática y las evaluaciones de peritaje.

El paso 6 está relacionado con el cálculo de los parámetros de los modelos. Para calcular los parámetros del modelo multifactorial se sugiere utilizar el SPSS y ejecutar el análisis de regresión se obtiene la constante del modelo, los parámetros del modelo, el coeficiente de regresión, los coeficientes de correlación de cada variable y los rangos de desviación que son permisibles para el modelo.

El paso 7 está relacionado con la verificación y corrección de los modelos de pronóstico, donde se realiza una evaluación del valor de pronóstico del modelo. Esta evaluación es realizada por medio de diferentes métodos. Uno de los métodos de evaluación del valor de pronóstico del modelo, más ampliamente utilizado, es la comparación del valor previsto con el valor real que se alcance para el ciclo pronosticado.

El paso 8 representa la obtención de la previsión del rendimiento deportivo a partir del uso simultáneo de los modelos de pronóstico propuestos. Para ello se propone: utilizar cada variante de forma independiente e integrar las tres variantes propuestas y que sean retomadas por los expertos.

Resultados y su análisis

Para realizar la validación del modelo teórico metodológico para el pronóstico del rendimiento deportivo de los remeros de Pinar del Río propuesto en esta investigación, se asumen los pasos metodológicos emitidos por Castillo Estrella, T. (2003)³, los cuales se concibieron de la siguiente manera: definición del objetivo, selección de los expertos, elección de la metodología, ejecución de la metodología y procesamiento y análisis de la información.

Las valoraciones pertinentes de los 36 posibles expertos permitieron seleccionar 33 expertos para un 91,7%, integrado por 1 experto internacional, 32 nacionales, pues solo 3 poseían bajo nivel de competencia para un 8,3%,

14 expertos con nivel medio para un 38,9% y 19 expertos con alto nivel, para un 52,8%.

El procesamiento de la información se realizó a partir de las valoraciones emitidas por los expertos, auxiliado del software para el procesamiento del criterio de expertos elaborado por Casabella Martínez O. (2006)⁴, sobre el modelo teórico metodológico para el pronóstico del rendimiento deportivo de los remeros de Pinar del Río. Para ello se estableció de un diálogo anónimo hasta llegar a consenso de opiniones y conociendo los motivos de las discrepancias, transitando por una primera, segunda y tercera vuelta.

Después de conocer los resultados de la valoraciones anteriores se pudo evaluar positivamente la propuesta del modelo teórico metodológico para el pronóstico del rendimiento deportivo, llegando a consenso en tercera vuelta, observándose que los resultados estuvieron entre las categorías de Muy Adecuado y Bastante Adecuado y Adecuado.

Tabla 1: resultados de la evaluación del modelo teórico metodológico propuesto por el método criterio de expertos.

ASPECTOS	MA		BA		A		PA		NA	
Fundamentación del modelo.	15	45.5%	11	33.3%	7	21.2%	-	-	-	-
Operatividad del gráfico.	15	45.5%	12	36.4%	6	18.2%	-	-	-	-
Interacción entre los elementos.	22	66.7%	9	27.3%	2	6.1%	-	-	-	-
Funcionamiento accionar.	25	75.8%	8	24.2%	-	-	-	-	-	-
Utilidad práctica.	29	87.9%	4	12.1%	-	-	-	-	-	-

³ Castillo Estrella, T. (2003): Curso sobre valoración de las propuestas metodológicas como resultado de las investigaciones científicas. Pinar del Río. Facultad de Cultura Física.

⁴ Casabella Martínez O. (2006): Software para el procesamiento del criterio de expertos. Pinar del Río. Facultad de Cultura Física.

Los criterios anteriores corroboran la necesidad de un modelo teórico metodológico para el pronóstico del rendimiento deportivo que optimice la toma de decisiones en la conducción del entrenamiento deportivo. En sentido general los expertos recomendaron:

- Seminariar a los metodólogos y entrenadores encargados de dirigir el proceso de entrenamiento deportivo de los remeros cubanos del Equipo Nacional para llevar a vías de realización dicho modelo, sugerencia que será tomada en cuenta para su aplicación.
- La mayoría de los expertos coinciden en la importancia de poner en práctica el modelo en un ciclo de entrenamiento de forma experimental para elevar su validez en la práctica y que para ello debe ir acompañado de un software que automatice todo el proceso para optimizar el trabajo de los entrenadores.

Seguidamente se procede a la obtención del modelo matemático, puesto que los mismos juegan un gran papel en el deporte para pronosticar los niveles del rendimiento deportivo para cada ciclo de entrenamiento, en la previsión de los resultados deportivos en los tipos de deportes con indicadores cuantitativos, en la elaboración de las características estadísticas modelos del nivel de preparación para competencias importantes, en la confección de los requisitos para determinadas partes de la preparación deportiva, en la elaboración de diferentes géneros de requisitos para seleccionar a deportistas jóvenes con perspectivas y también con determinadas características.

Teóricamente, a través del criterio de expertos se establecen una cantidad de variables que supuestamente tengan un gran peso en la predicción del rendimiento.

En este caso, los expertos eligieron 11 variables, las que reunían las condiciones señaladas anteriormente, para ser consideradas en el modelo. Estas fueron las siguientes: Remo acostado, Cuclilla, Halón de clin, Carrera 5000 m, Natación 200 m, Flexibilidad ventral, Flexibilidad de tobillos, Remoergómetro 2000 m, Regata 6000 m, Hemoglobina y Peso corporal.

Se realizó la recopilación de los datos relacionados con cada variable, los que se obtuvieron en los equipos de remo de Pinar del Río a partir de los registros que poseen los entrenadores en sus diarios de entrenamiento. Para este estudio se obtuvieron los datos pertenecientes a 36 sujetos a los cuales se les registró los resultados de las variables escogidas en su mejor forma deportiva. Para la tabulación, edición y procesamiento de los datos se eligió el SPSS 11.5, lo cual por sus siglas en inglés significa Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales. Este software es uno de los más utilizados en la actualidad en investigaciones para el procesamiento de los datos obtenidos del terreno. Una vez completado el registro de los datos de cada variable, se procede al cálculo de los parámetros del modelo matemático. Para ello se precisa analizar los métodos de selección de variables en el análisis de regresión lineal múltiple. Al realizar el procedimiento de cálculo se obtienen los datos que se muestran a continuación:

Tabla 2: Resumen de los parámetros del modelo.

R	R ²	Ajuste de R ²	Error estándar de la estimación
0.949	0.900	0.854	0:00:05.48

Como se observa en la **tabla 2**, $R^2 = 0.900$, lo que indica que las variables seleccionadas influyen en la predicción en un 90%, si calculamos el coeficiente de determinación $D = R^2 * 100\% = 0.900 * 100\% = 90.0\%$.

La tabla de los coeficientes arrojada por el SPSS permitió obtener los parámetros del modelo. Los parámetros entonces quedan representados en la ecuación de regresión de la siguiente forma:

$$\text{Rend} = 38,428 + 0,028 * X_1 + 0,037 * X_2 - 0,112 * X_3 + 0,062 * X_4 + 0,076 * X_5 - 0,050 * X_6 + 0,139 * X_7 + 0,032 * X_8 + 0,859 * X_9 - 0,180 * X_{10} + 0,012 * X_{11}$$

Para mostrar el funcionamiento y utilidad del modelo matemático se tomó en una Hoja de Datos de Microsoft Excel y se tabuló los datos registrados de 1 remero obtenidos por uno de los entrenadores en relación con las 11 variables incluidas en el modelo (**véase Tabla 3**).

Tabla 3: resultados de la aplicación del modelo matemático en el pronóstico del rendimiento deportivo de un remero.

	Kg.	Kg.	Kg.	Tiempo	Tiempo	Cm.	Tiempo	Tiempo	Tiempo	g/L	Kg.	
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	REND.
A	101.5	200	100.4	18:27.32	03:27.00	17.00	00:40.00	06:41.35	25:45.32	15.00	85.0	07:17.55
P	114.0	208	114.5	18:10.45	03:10.00	18.00	00:40.00	06:32.70	25:27.32	15.00	85.00	07:02.80
R	114.0	210	114.0	18:11.55	03:11.00	17.00	00:40.00	06:24.56	25:21.13	15.00	85.2	07:05.12
D	0	+2	-0.5	-00:01.10	-00:01.00	-1	0	+00:08.1 4	+00:06.1 9	0	+0.2	-00:02.32

LEYENDA:

A – datos anteriores

P – datos pronosticados

R – datos reales

D – diferencia entre pronóstico y real

Los datos anteriores pertenecen al mesociclo 7 y los datos reales al mesociclo 8 ambos mesociclos pertenecientes al macrociclo comprendido entre septiembre de 2007 y julio de 2008. Los datos del mesociclo 7 se tomaron como antecedente para pronosticar el rendimiento deportivo de este remero en el mesociclo 8.

En los valores que se muestran se observa que el rendimiento real no cumplió con el pronosticado; pero en el momento de evaluar se debe analizar cada variable por separado y teniendo como argumento los rangos de desviación en que pueden oscilar este modelo de pronóstico.

Conclusiones

1. En la sistematización de los antecedentes del pronóstico como categoría científica, se denota su progreso hasta la etapa actual, donde la utilización de las Tecnologías de la Informática y las Comunicaciones han favorecido el empleo de modelos matemáticos en diferentes ramas de las ciencias; no obstante, no se han consolidado fundamentos que sustenten el pronóstico del rendimiento deportivo, desaprovechando las posibilidades que brindan estos modelos, lo que limita la cientificidad del proceso de dirección del entrenamiento en el remo.
2. El diagnóstico arrojó que en la realización de los pronósticos del rendimiento deportivo de los remeros de Pinar del Río, predominan las decisiones empíricas, lo que sumado a la carencia de recursos científico – metodológicos para su elaboración, limita la obtención de altos resultados en este deporte; sin embargo, se plantea como una línea de trabajo, la necesidad de dirigir con mayor eficiencia y eficacia el rendimiento deportivo, a partir de una planificación y un control más precisos del entrenamiento.
3. Tomando como punto de partida los nexos conceptuales que sustentan la relación entre la teoría del pronóstico y la teoría de la dirección del entrenamiento se determinaron como componentes del modelo para el pronóstico del rendimiento deportivo de los remeros de Pinar del Río: la planificación, la ejecución, el control, la medición, la evaluación, el pronóstico, la corrección y la conducción, lo que permitió establecer las relaciones: pronóstico – plan y control – pronóstico.
4. La concepción teórica del modelo, su representación gráfica, interacción entre los componentes, su funcionamiento y su utilidad práctica fueron evaluados positivamente por los expertos, resaltando el valor práctico del modelo matemático construido y el cálculo de los parámetros que lo componen a partir de la recopilación de los datos relacionados con 11 variables para el pronóstico del rendimiento deportivo de los remeros de Pinar del Río.

Recomendaciones

1. Aplicar el modelo teórico y la metodología que permite su concreción en la práctica durante un mayor período de tiempo en el Equipo Nacional de Remo para corroborar su validez en la dirección del entrenamiento deportivo.
2. Elaborar y aplicar otros instrumentos que posibiliten ampliar el control de la preparación de los remeros considerando variables que aún no se consideran y forman parte esencial del rendimiento deportivo de los remeros.

Bibliografía

1. Baladín, V. I. (1996): *Aplicación de los métodos de extrapolación durante el pronóstico*. Traducción del Ruso. Biblioteca ISCF "Manuel Fajardo".
2. Bode Yanes, A. J. (2005): "Aspectos teóricos y metodológicos del problema del pronóstico científico en el deporte". *REVISTA ACCIÓN* (Ciudad de La Habana). 2:23-29.
3. Bompa, T. O. (1983): *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
4. Forteza, A. (2001): *Entrenamiento Deportivo: Ciencia e Innovación Tecnológica*. La Habana. Editorial Científico Técnica.
5. García Manso, J. M. (1996): *Planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona. Editorial Gymnos.
6. Grosser, M. y Cols. (1989): *Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y Desarrollo*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A.
7. Harre, D. (1994): *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*, Blackwell Scientific Publications.
8. Herberger, E. (1984): *Remo*. Ciudad de La Habana. Editorial Científico – Técnica.
9. Jackson, R. (2005): *Manual de administración deportiva*. Lausana. Comité Olímpico Internacional.
10. Kleshnev, V.: *Modelling of distance per stroke*. Disponible en: <http://www.biorow.com/>. Consultado el: 5 de Julio de 2007.
11. Moreno, C. (2003): *Pronósticos. Modelo cualitativo de pronóstico y aplicaciones*. Disponible en: www.monografias.com. Consultado el: 21 de abril de 2005.
12. Platonov, V. N. (1994): *El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología*. Barcelona. Editorial Paidotribo, S.A.
13. Romeros Esquivel, R. (2006): *Alto rendimiento deportivo. Gerencia, ciencia y tecnología*. Bogota. Editorial Buhos.

14. Soucie, D. (2002): *Administración, organización y gestión deportiva*. Barcelona. INDE Publicaciones.
15. Stolmov, L. F. (1979): *Estudio pronóstico de la demanda de compradores*. Editorial Orbe. Ciudad de la Habana.
16. Verjoshanski, I. V. (1990): *Entrenamiento deportivo. Planificación y Programación*. Editorial Martínez Roca.
17. Verjoshanski, Y. (2002): *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editor Service, S.L.
18. Zatsiorski, V. M. (1989): *Metrología deportiva*. Moscú. Editorial Planeta.

Identificación de potencialidades físicas y antropométricas deportivas en niñas, niños y adolescentes entre los 9 a 14 años, de las zonas montañosas, rurales y urbanas de la provincia de Granma.

Richard Almaguer López

*Centro de Estudios e Investigación de las Ciencias Aplicadas al Deporte en la Montaña.
Facultad de Cultura Física de Granma. Bayamo*

richardl@inder.cu

Teléfono: 023-487203 ó 023-482145

Carlos Escalona Delfino

*Centro de Estudios e Investigación de las Ciencias Aplicadas al Deporte en la Montaña.
Facultad de Cultura Física de Granma. Bayamo*

Resumen

La investigación científica es el camino hacia los resultados de la Educación Física y el Deporte, ambos constituyen una articulación, aunque siempre debemos considerar a la Educación Física como el medio que pretende desarrollar a las noveles generaciones de forma general, más no como el fin donde se formen los talentos deportivos.

Se pretende con la investigación perfeccionar el sistema para la identificación de potencialidades deportivas en niñas, niños y adolescentes de 9 a 14 años, con un carácter sistémico, en las comunidades montañosas, urbanas y rurales, que permitan ampliar la reserva deportiva de Granma para los próximos ciclos Olímpicos.

Utilizamos los siguientes métodos científicos: el análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico, el enfoque sistémico, la Observación, la medición y estadísticos descriptivos.

En las mediciones fueron utilizados los siguientes medios: balanza graduada, cinta métrica, banco graduado, cronometro digital, pelota medicinal de 2 y 3 Kg, tabla métrica o saltómetro y pelotas de béisbol de 5 onzas.

Introducción

Cuba está entre los países que mejor ha organizado la práctica del deporte. Después del triunfo revolucionario de 1959 se inicia una nueva era en el desarrollo humano de nuestra población, la salud y la educación de niñas, niños, jóvenes y adultos se convierten en la primera tarea del gobierno. El deporte pasa a ser de una actividad privada en derecho de todo el pueblo.

Datos ofertados por el periódico Granma del sábado 23 de febrero de 2008, según Pérez (2008), director de Alto Rendimiento del INDER, aseguran que en Cuba hay 750 000 niños, niñas y jóvenes entre los 10-14 años y otros 650 000 entre los 5-9 años, más adelante el licenciado Pérez señala que estos deben ser evaluados, ya que entre ellos están los futuros talentos que pueden representar a Cuba en próximos Ciclos Olímpicos.

Las estadísticas de la provincia Granma plantean que existe una población infantil entre los 10-14 años de 69 341 niños y niñas, de ellos 35 453 niños y 33 888 niñas, lo que representa el 9,24 % en relación a la cifra nacional, también existen un total 56 224 niños y niñas entre los 5-9 años, esta cifra representa el 8,64 % respecto a la nacional.

Durante más de 20 años la identificación de potencialidades físicas y antropométricas en niñas, niños y adolescentes se ha realizado sobre la base del Plan "LPV", derivado del estudio poblacional de Pila (1983). Vale destacar que por la tendencia secular y aceleración del desarrollo este estudio en los momentos actuales no resuelve una identificación de potencialidades deportivas más ajustada a las características de los niños Granmense, es preciso señalar que las bases de datos de la década del 80, fundamentadas en el percentil 90 y 97 se alejan de las nuevas características poblaciones.

Por otra parte en la Educación Física actualmente las capacidades físicas y la antropometría se evalúan a partir de los resultados de la media grupal.

La problemática anterior conduce al siguiente problema de investigación:

Problema

¿Cómo perfeccionar el sistema para la identificación de potencialidades físicas y antropométricas deportivas, con visión sistémica, desde las comunidades montañosas, urbanas y rurales hasta su inclusión en la Escuela de Iniciación Deportiva de la provincia Granma?

Objetivo

Perfeccionar el sistema para la identificación de potencialidades deportivas en niños, niñas y jóvenes de 9 a 14 años, con un carácter sistémico, en las comunidades montañosas, urbanas y rurales, con la intervención masiva de la sociedad, que permitan ampliar la reserva deportiva de Granma para los próximos ciclos Olímpicos.

Desarrollo

Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de identificación de potencialidades deportivas

Este epígrafe lo iniciamos con el concepto de potencialidad deportiva y los fundamentos teóricos, metodológicos e históricos de diferentes investigaciones realizadas en la selección de talentos deportivos, que constituyen referentes a seguir a lo largo de la investigación.

Concepto de potencialidad deportiva. Desde nuestras perspectivas, la potencialidad deportiva es "la manifestación de determinados potenciales endógenos físicos, antropométricos y psicológicos que pueden ser favorecidos por factores exógenos de orden sociocultural, económico, psicosocial y ambiental. Su logro estará dado por la posibilidad de adecuar las conductas motrices a la estructura y lógica interna de un deporte" (Almaguer, 2009).

La Educación Física como proceso permite la iniciación deportiva y es la célula básica donde las niñas, niños y adoloscetes pueden iniciar la práctica de uno o varios deportes. En años anteriores se aplicaba un grupo de "pruebas para la valoración física (rapidez 30 m para ambos sexos hasta los 11 años y de 12 años en adelante 50 m hasta los 60 años, tracciones completas para sexo masculino y mantención con la barbilla en la barra para el sexo femenino, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia 600 m hasta 11 años y 1000 m de 12 en adelante para ambos sexos) y antropométricas (talla y peso)", aquí se evalúan las capacidades físicas con el percentil 90 y el 97 percentil para la talla (Pila, H 1983).

Hoy en día el estudio de las capacidades físicas y la antropometría se fundamenta en la media grupal y las variables que se miden son Talla, Peso, flexibilidad ventral, rapidez 30 m, en ambos sexos hasta los 12 años y 50 m

para ambos sexos a partir de los 13 años, así como planchas y abdominales en ambos sexos.

Entre las pruebas figura el salto de longitud sin carrera de impulso, 400 m de resistencia hasta los 12 años y 800 m a partir de los 13 años en ambos sexos.

Con el fin de establecer normas de selección, físicas, antropométricas y baremos técnicos para los alumnos de las Unidades Educativas de Talento Deportivo, en la República Bolivariana de Venezuela, año 2007, se realizó una investigación en tres momentos diferentes: El primero fue para observar y aplicar pruebas físicas y antropométricas a 162 898 niños y niñas en Escuelas y Parroquias. En el segundo se evaluaron los sujetos a partir del percentil 85, sobre la tabla general del curso 2004-2005 de las Unidades Educativas de Talento Deportivo y en un tercero y último se tomaron los percentiles específicos de 14 deportes, desde el percentil 50 hasta el 97, donde se evaluaron 2230 niños y niñas en las edades de 11 a 13 años. (Almaguer y Hernández, 2007)

En la provincia de Granma se han realizado varias investigaciones para garantizar la reserva deportiva cubana, entre las que encontramos el tema nacional rectorado por el Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" (1990), otros resultados investigativos en la provincia versan sobre los estudios de la lucha libre y grecorromana en las cinco provincias orientales por Rosales (2005), así como los de Méndez (2005), en su investigación sobre perfiles de rendimiento deportivo en el levantamiento de pesas olímpicas.

El sistema para la identificación de potencialidades deportivas que hoy se posee es susceptible a perfeccionar. Se requiere, realizar un estudio con mayor profundidad.

Los resultados deportivos durante los últimos 5 años reflejan como se ha manifestado nuestro desarrollo en este ámbito. Seguidamente se expone cómo se ha comportado desde el 2003-2007 cada uno de los resultados en las categorías pioneriles, escolares y sociales.

Metodología

La investigación por su alcance temporal es transversal; por su objetivo, descriptiva; según su medida de corte cuantitativo y de acuerdo al marco donde esta se realiza, es de campo.

Población y muestra. Población de niñas, niños y adolescentes en las edades de 9 a 14 años de edad de los 13 municipios de la provincia de Granma en la República de Cuba en el curso 2008-2009. Se han computado 31253 casos.

Métodos utilizados: teóricos, empíricos y estadísticos.

Métodos teóricos. Análisis-síntesis, abstracto-concreto, inductivo-deductivo e histórico-lógico.

Métodos empíricos. La medición: Se realizaron mediciones físicas y antropométricas.

Procedimientos utilizados.

Reunión de información sobre el proyecto para llevar a cabo los festivales para la velocidad, resistencia, fuerza y alturas, como vía para identificar niñas, niños y adolescentes con potencialidades físicas y antropométricas.

- ✓ Representación del Gobierno de la Provincia.
- ✓ Presidentes de los Gobiernos Municipales.
- ✓ Metodólogo de Educación Física del Sectorial Provincial de Educación.
- ✓ Metodólogo de Educación Física del Sectorial Provincial de Deportes.
- ✓ Directores Municipales de Deporte.
- ✓ Coordinador Provincial de los CDR.
- ✓ Director Provincial del Sectorial del Deportes.
- ✓ Decano de la Facultad de Cultura Física.
- ✓ Dirección Provincial de Salud Pública.
- ✓ Dirección Provincial del MINED.
- ✓ Departamento del Alto Rendimiento en la Provincia.
- ✓ Centro Provincial de Medicina Deportiva.
- ✓ Investigadores del Proyecto (CEIDCAM).

Fecha de la reunión: Desde septiembre a octubre 2008.

Elaboración conjunta de los criterios para la identificación de posibles talentos deportivos.

- ✓ Metodólogos del Sectorial provincial de Deportes.
- ✓ Metodólogo de Educación Física del Sectorial Provincial de Educación.
- ✓ Metodólogo de Educación Física del Sectorial Provincial de Deportes.
- ✓ Departamento del Alto Rendimiento en la Provincia.

- ✓ Grupo de Deportes de la EIDE y la ESPA.
- ✓ Centro Provincial de Medicina Deportiva.
- ✓ Investigadores del Proyecto (CEIDCAM).

Reunión con los profesores de las Escuelas Comunitarias y los Consejos Populares para coordinar la fecha en que se aplicarían los Festivales.

- ✓ En el Festival de la escuela las niñas, niños y adolescentes deben someterse a la realización de la pruebas de cada Festival, para identificar su potencialidad.
- ✓ El Festival de la escuela se realizó desde el 27 de octubre hasta el 7 noviembre de 2008.
- ✓ El Festival de los Consejos Populares se efectuó del 10 al 14 de noviembre de 2008.

Pruebas aplicadas a nivel de escuela.

Antropométricas:

Nº	Pruebas antropométricas	Edades y sexo en las que se aplica la prueba
1	Talla parado.	Todas las edades y sexo
2	Talla sentado	Todas las edades y sexo
3	Índice cúbico	Todas las edades y sexo
4	Peso.	Todas las edades y sexo
5	Envergadura (Brazada)	Todas las edades y sexo
6	Envergadura relativa (Brazada relativa).	Todas las edades y sexo
7	Tamaño longitudinal de la mano	Todas las edades y sexo
8	Tamaño transversal de la mano.	Todas las edades y sexo
9	Alcance lateral con una mano.	Todas las edades y sexo
10	Alcance con dos manos.	Todas las edades y sexo

Físicas generales:

Nº	Pruebas físicas generales	Edades y sexo en las que se aplica la prueba

1	30 m lanzados (Volantes).	Todas las edades y sexo
2	30 m con arrancada alta	9-10 años (Varones y Hembras)
	40 m con arrancada alta	11-12 años (Varones y Hembras)
	50 m con arrancada alta	13-14 años (Varones y Hembras)
	60 m con arrancada alta	15 años (Varones y Hembras)
	Salto de longitud sin carrera de impulso.	Todas las edades y sexo
3	Salto vertical.	Todas las edades y sexo
4	Lanzamiento de la pelota medicinal de Frente (ver los kg por edades).	Todas las edades y sexo
5	Lanzamiento de la pelota medicinal de espalda (ver los kg por edades).	Todas las edades y sexo
6	Lanzamiento de la pelota medicinal de lado (ver los kg por edades).	Todas las edades y sexo
7	Lanzamiento de la pelota de Béisbol 5 onzas.	Todas las edades y sexo
8	Abdominales de tronco en 20 seg	Todas las edades y sexo
9	Saltos ranas consecutivos (ver los saltos por edades).	Ver tabla por edades y sexo
10	Resistencia 600 m.	9-10 años (Varones y Hembras)
	Resistencia 800 m.	11 años (Varones y Hembras)
	Resistencia 1000 m.	12 años (Varones y Hembras)
	Resistencia 1200 m.	13-14 años (Varones y Hembras)
	Resistencia 1500 m.	15 años (Varones y Hembras)

Prueba de flexibilidad (morfofuncional):

Nº	Pruebas morfofuncionales	Edades y sexo en las que se aplica la prueba
1	Flexión ventral.	Todas las edades y sexo
2	Asalto profundo de frente.	Todas las edades y sexo

3.5.- Formas para evaluar la participación provincial.

Lugares		Puntuación
1	Primero	15
2	Segundo	13
3	Tercero	11
4	Cuarto	9
5	Quinto	7
6	Sexto	5
7	Séptimo	3
8	Octavo	1

Por cada niña, niño o adolescente que cumpla con las tallas mínimas se otorga un punto adicional.

Materiales utilizados.

Cinta métrica, cronometro digital, pelotas de béisbol y pelotas medicinales de 2-3 kg.

Análisis de los resultados

Derivado de la aplicación de cada Festival desde la escuela, Consejo Popular y municipio hasta la provincia, se identificó en qué lugar de la provincia se encuentran las principales reservas potenciales en lo físico y antropométrico. Señalamos que el artículo sólo refleja la puntuación obtenida por cada Festival provincial, pues en estos momentos nos encontramos en el procesamiento de toda la base de datos que nos darán los percentiles generales de la provincia en todas las variables medidas, que permitirán una caracterización más profunda de las características de cada zona.

Puntuación de la reserva de la velocidad por municipio.

Lugares	Municipios	Velocidad
1	Masó	126
2	Río Cauto	92
3	Manzanillo	79
4	Bayamo	78
5	M. Luna	70
6	Pilón	55
7	Yara	45
8	Cauto Cristo	41
9	Buey Arriba	38
10	Guisa	37
11	Campechuela	17
12	Niquero	17
13	Jiguaní	9

Se logró verificar que las reservas potenciales en la velocidad se encuentran concentradas en los primeros cinco municipios, pero el que más posee es Bartolomé Masó tanto en el sexo femenino como en el masculino, elemento a considerar es que provienen de la zona montañosa de su municipio y que el mayor número de niñas, niños y adolescentes son mestizos.

Hasta el momento de realizada la investigación no se consideraba este municipio como el abanderado en la variable. Se observa que municipios como Río Cauto, Manzanillo, Bayamo y Media Luna también se destacan en la velocidad.

Puntuación de la reserva en la prueba de resistencia.

Lugares	Municipios	Resistencia
1	Yara	124
2	Manzanillo	105
3	Río Cauto	95
4	M. Luna	93
5	Bayamo	77
6	Masó	49
7	Buey Arriba	40
8	Campechuela	39
9	Guisa	35
10	Jiguaní	33
11	Pilón	33
12	Niquero	13
13	Cauto Cristo	

Es una tradición en la provincia que el municipio Río Cauto aporte lo mejor del fondo en el país prueba de ello es Radamés González y Mariela González, pero esta vez la investigación científica nos aporta que las mayores reservas de la resistencia las podemos encontrar en el municipio Yara, su mayor potencial está en el sexo femenino, el 100 % de estas niñas, niños y adolescentes son mestizos y provienen del sector rural, lo que constituye una preocupación al no contar en esas zonas con el mayor número de profesores deportivos que puedan continuar potenciando ese desarrollo.

Entre los municipios destacados en la prueba de resistencia aparecen Manzanillo, Río Cauto, Media Luna y Bayamo por ese orden detrás de Yara.

Puntuación de la reserva de la fuerza pliométrica de brazo lanzamiento de la pelota de béisbol.

Lugares	Municipios	LPB
1	Niquero	189
2	Bayamo	110
3	M. Luna	99
4	Pilón	89
5	Campechuela	80
6	Río Cauto	78
7	Jiguaní	59
8	Guisa	43
9	Yara	15
10	Masó	9
11	Manzanillo	
12	Buey Arriba	
13	Cauto Cristo	

En la variable fuerza de brazo mostrada a través de la prueba de lanzamiento de la pelota de béisbol se aprecia que el municipio Niquero cuenta de forma equitativa con las mayores potencialidades tanto en el sexo masculino como el femenino, en todas las edades estudiadas. Debemos tener presente que este municipio a podido identificar parte de los mejores lanzadores de béisbol de la provincia, también es este sentido se destaca Bayamo, Media Luna, Pilón y Campechuela. Las niñas, niños y adolescentes de mayor potencialidad pertenecen por este orden a las zonas rurales, urbanas y montañosas, por lo general también son mestizos.

Puntuación de la reserva de la fuerza pliométrica de brazo, lanzamiento de la pelota medicinal de espalda.

Lugares	Municipios	LPME
1	Río Cauto	124
2	Niquero	100
3	Bayamo	95
4	Campechuela	88
5	Yara	80
6	Jiguaní	68
7	Guisa	61
8	Masó	46
9	Manzanillo	44
10	M. Luna	34
11	Pilón	16
12	Cauto Cristo	7
13	Buey Arriba	

En el lanzamiento de la pelota medicinal de espalda, se puede apreciar que el municipio de Río Cauto, seguido de Niquero, Bayamo, Campechuela y Yara poseen las mayores reservas en la fuerza pliométrica con implementos pesados. Esta prueba por su dinámica refleja, que en estos municipios se encuentran potencialidades para aquellos deportes que requieran de la fuerza rápida en los miembros superiores.

Puntuación de la reserva de la fuerza pliométrica de pierna, salto rana consecutivo.

Lugares	Municipios	SRCD
1	Campechuela	162
2	M. Luna	89
3	Bayamo	79
4	Jiguaní	72
5	Masó	70
6	Yara	65
7	Niquero	54
8	Pilón	53
9	Cauto Cristo	38
10	Río Cauto	37
11	Buey Arriba	28
12	Manzanillo	27
13	Guisa	7

En la tabla observamos los municipios de mayor potencialidad en la fuerza pliométrica de pierna, obtenida a través del salto rana consecutivo. Recordaremos que en esta variable se obtiene información de la distancia que se logra alcanzar en el tiempo establecido, pero, en este análisis, sólo centramos la atención en la distancia. Aparecen por orden de potencialidad Campechuela, Media Luna, Bayamo, Jiguaní y Bartolomé Masó. Campechuela representado por las niñas, niños y adolescentes de la zona montañosa se convierte en el municipio de mayor potencialidad. Además se incluyen entre los primeros cinco lugares, otros municipios montañosos, Media Luna y Bartolome Masó. Pensamos que las características del relieve contribuyan en el desarrollo de esta variable.

Puntuación de la reserva que cumple con la estatura (talla parado) nacional e internacional.

Lugares	Municipios	Altura
1	Bayamo	23
2	M. Luna	16
3	Río Cauto	9
4	Jiguaní	6
5	Manzanillo	5
6	Niquero	3
7	Campechuela	2
8	Buey Arriba	1
9	Yara	
10	Masó	
11	Pilón	
12	Guisa	
13	Cauto Cristo	
	Total	65

Referente a las mejores tallas de la provincia se lograron identificar 65 niñas, niños y adolescentes que cumplen con las tallas mínimas solicitadas por edades y sexos. Sus proyecciones van desde 1.79 m hasta 1.94 m en las hembras y desde 1.94 hasta 2.12 m en varones. El mayor número de identificados se encuentra en las edades de 9 a 10 años y en este sentido, el municipio Bayamo tiene la mayor reserva, seguido de Media Luna, Río Cauto, Jiguaní y Manzanillo.

En las niñas de 9 años medidas, nos preocupa la talla, ya que, a pesar de cumplir con los parámetros internacionales, algunas presentan extremidades cortas, aspecto que incidirá en su crecimiento futuro al modificarse su proyección.

Puntuación general que significa los municipios con mayor reserva potencial de la provincia de Granma

Lugares	Municipios	Totales
1	Bayamo	462
2	Río Cauto	432
3	M. Luna	401
4	Campechuela	388
5	Niquero	376
6	Yara	329
7	Masó	300
8	Manzanillo	260
9	Jiguaní	247
10	Pilón	246
11	Guisa	183
12	Buey Arriba	107
13	Cauto Cristo	86

De forma general al realizar la sumatoria de todas las puntuaciones por cada una de las variables medidas se pudo constatar que los cinco primeros municipios por ese mismo orden con mayores potencialidades son Bayamo, Río Cauto, Media Luna, Campechuela y Niquero, en el resto se evidencian algunas potencialidades como es el caso de Bartolomé Masó, Yara y Manzanillo.

Aunque Bayamo sólo domina el Festival de las Alturas posee de forma general potencialidades en el resto de los Festivales.

Como aspecto interesante debemos señalar que en el presente estudio no incluyen los alumnos de la Escuela de Iniciación Deportiva de la provincia, es decir que los resultados de cada Festival dependen de las Escuelas Comunitarias.

Conclusiones

Sin aún procesar las bases de datos de los Festivales de las escuelas se evidencian los siguientes resultados:

- 1.- Las mayores reservas de la velocidad en la provincia están ubicadas en el municipio Bartolomé Masó, en ambos sexos y pertenecen a la zona montañosa.
- 2.- En el municipio Yara hacia la zona rural para ambos sexos se aprecia la mayor cantidad de potencialidades en la resistencia a pesar que Río Cauto ganó tres de los eventos en diferentes edades y sexo.
- 3.- Se comprobó que en la fuerza de los lanzamientos Niquero en la pelota de béisbol y Río Cauto en la medicinal demuestran tener las mayores potencialidades.
- 4.- El municipio Campechuela mostró poseer las mayores reservas potenciales en la variable fuerza de pierna.
- 5.- En el municipio Bayamo se concentra la mayor reserva potencial para los deportes que requieren de la talla con una proyección de 1.79 m hasta 1.94 m en el sexo femenino y de 1.91 m a 2.12 m en el masculino.

Recomendaciones

- 1.- Culminar el procesamiento de los 31253 casos que pertenecen a las bases de datos del estudio para aportar nuevos percentiles en las variables físicas y antropométricas por edades y sexo, considerando desde el percentil 50 hasta el 97, según la prioridad del grupo de deporte.
- 2.- Validar programas para las edades de 9, 10 y 11 años dirigidos a la iniciación deportiva en las Escuelas Comunitarias, donde las niñas y los niños puedan adecuar sus conductas motrices a un deporte.
- 3.- Triangular los resultados del estudio físico y antropométrico con las variables socioculturales de cada territorio.

Bibliografía.

Alexander, P. (1975): *Aptitudes físicas; características morfológicas y composición corporal. Pruebas estandarizadas en Venezuela*. Caracas: Editorial Depoaction. Venezuela4

Almaguer, R y L, Hernández (2007): *Estudio Físico, Antropométrico y Técnico para la Selección de Potencialidades Deportivas en las UETD de la República Bolivariana de Venezuela*. Ministerio del Poder Popular para el Deporte. Venezuela.

Carter, J. L. (1980): *The Henth - Carter somatotype method*. San Diego State University.

Colectivo de Autores. (1990). *Estudio sobre la reserva deportiva cubana*. ISCF. La Habana. Cuba.

Ferreiro, R. (1984): *Desarrollo físico y capacidad de trabajo de los escolares*. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

Fleitas, I. (1986): "La selección inicial en la Gimnástica". *Revista Cultura Física*. Año II. No. 3. La Habana.

Jordán, J. (1979): *Desarrollo Humano en Cuba*. Ed. Científico-técnica. La Habana.

Méndez, H. (2006): *Estudio sobre los perfiles de rendimiento en levantadores de pesas de la provincia de Granma*. ISCF-ULPGC. España.

Pila, H. (1996): *Actualización de las Normas de Capacidades Motrices y sus Características en la Población Cubana, como Medio de Evaluación de los Planes y Programas de la Cultura Física General en Cuba, informe a la presidencia del INDER*. La Habana. Cuba.

Rosales, A. (2006): *Estudio físico, antropométrico, técnico, táctico y psicológico sobre los luchadores de las cinco provincias orientales*. ISCF-ULPGC. España.

Vólkov, V. y V. Filin. (1989): *Selección deportiva*. Ed.Vneshtorgizdat. Moscú.

FORO MERCOSUR LATINOAMERICANO: Democratización del Deporte,
Educación Física y Recreación

Olga Alicia G. de Berger

*Institución: Asociación Guatemalteca del Deporte para Personas con Discapacidad, Directora
Ejecutiva*

oaberger@hotmail.com

Un programa para la formación básica del Karate-Do en la Escuela de Iniciación y Formación A.K.P “La Vicentina” de Quito, Ecuador (investigación en proceso)

Ana Bayas Cano

ESPE, Quito

geishalory05@hotmail.co

Edgardo Romero Frómeta (Cuba).

UCCFD “Manuel Fajardo”

edgardo@iscf.cu

Resumen

El Karate-Do es un deporte que tiene muchos adeptos en el Ecuador, muy en particular entre los niños de las escuelas, en edades 7-11 años. Sin embargo no se cuenta con un programa de formación básica, que se constituya en una guía para los entrenadores que trabajan en este grupo etáreo, lo que conduce a que el proceso de enseñanza se realice bajo condiciones metodológicas muy heterogéneas. Con el objetivo de elaborar una programa básico para la enseñanza del Karate-Do en la Escuela de Iniciación y Formación A.K.P “La Vicentina” de Quito adscrito a la Concentración Deportiva de Pichincha, se realizó un estudio bibliográfico sobre el tema y se aplicaron encuestas, entrevistas y observaciones a las sesiones de entrenamiento de los técnicos de este deporte en la provincia de Pichincha, su capital Quito y mediante la aplicación de los métodos histórico-lógico, la modelación y la estadística descriptiva, se trabaja en el logro del objetivo trazado. La investigación está aún en su proceso de desarrollo y en los próximos 5-6 meses se elaborará un informe final. Los resultados preliminares indican que el sistema de preparación de estos niños en la provincia es muy heterogéneo y auguran la obtención de un programa que dé solución a ese problema.

Palabra claves: Karate-Do, niños, programa de formación.

Introducción

El Karate-Do es un deporte que tiene muchos adeptos en el Ecuador, muy en particular entre los niños de las escuelas, en edades 7-11 años. Este es un ejercicio que desempeña un papel importante en la formación de los niños. El aprendizaje de sus técnicas desde las primeras edades se constituye en una manifestación de educación y fortaleza para cada miembro de la sociedad que lo practica, en pos de lograr un estado de preparación físico e intelectual óptimo.

No se debe dudar que el Karate-Do incluido en los programas de preparación de los niños, pero bien orientado y con una dosificación adecuada, contribuye a su formación integral en ambos sexos, incidiendo en los ámbitos cognitivo, afectivo y motriz. El deporte es Iniciativa, perseverancia, búsqueda del perfeccionamiento, menosprecio del peligro. Esta definición incluye aspectos como la superación y el riesgo. El deporte es diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos sometidos a reglas. En el deporte aparecen los conceptos de ejercicio físico, lucha y regla como características propias también del Karate-Do.

Como logro del deporte mundial hay que anotar el perfeccionamiento de los programas de entrenamiento deportivo, que han constituido una de las vertientes hacia la cual se han dirigido las investigaciones pedagógicas.

La preparación deportiva es el resultado de ese trabajo y constituye un instrumento para retroalimentar el proceso de entrenamiento, pues dota a los entrenadores de programas, guías, métodos y otros, que los ayudan en el empeño de lograr deportistas mejor preparados. Sin embargo, hay países subdesarrollados que están muy lejos de contar con esos programas.

Actualmente en Quito, Ecuador, al planificar las sesiones de entrenamiento de los niños principiantes del Karate-Do a falta de un programa de preparación que los guíe, los entrenadores lo hacen de forma empírica, lo que dificulta el proceso de entrenamiento de estos principiantes, ocasionando resultados muy bajos, particularmente en lo que respecta a la técnica deportiva.

Esta situación se presenta porque en Ecuador y particularmente en la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, los entrenadores no cuentan con una guía metodológica, que los oriente en torno al proceso de planificación del entrenamiento de los Karatecas, cuando se inician en este deporte, viéndose en la obligación de recurrir a acciones empíricas, conducentes a un bajo dominio técnico por parte de

sus practicantes. De esta situación no escapan las escuelas deportivas, encargadas de la formación de los deportistas principiantes. En la Escuela de Iniciación y Formación A.K.P. "la Vicentina, de esa ciudad esa es una de las problemáticas que han venido afectando el mejor desenvolvimiento de la etapa de iniciación en edades 7-11 años, de los niños que allí asisten, porque no se cuenta con un programa de formación básica, que se constituya en una guía para los entrenadores que trabajan en este grupo etéreo, lo que conduce a que el proceso de enseñanza se realice bajo condiciones metodológicas muy diversas.

Surge así un importante **problema científico**:

¿Cómo elaborar un programa de formación básica para **la Escuela de Iniciación y Formación A.K.P "La Vicentina" de Quito Ecuador** que actúe como guía metodológica de los entrenadores de este deporte en su etapa de iniciación, a la par que los auxilie en la homogenización de la conducción de ese proceso?

Hacia su solución se encaminó la presente investigación, de modo que tomando como objeto de estudio la formación básica del Karate Do en Ecuador, la investigación se trazó como campo de acción los contenidos que intervienen en la formación básica del Karate-Do dirigido a la iniciación de los niños de 7-11 años en este deporte y como objetivos elaborar un programa de formación básica para **la Escuela de Iniciación y Formación A.K.P "La Vicentina" de Quito Ecuador** que actúe como guía metodológica de los entrenadores de este deporte en su etapa de iniciación, a la par que los auxilie en la homogenización de la conducción de ese proceso. Sobre esa base es preciso darle respuesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos relevantes en la iniciación del niño de 7-11 años en el Karate-Do?
2. ¿Cuál es el estado actual del proceso de formación básica de los niños de 7-11 años en Ecuador y en Quito en particular, que se inician en el aprendizaje del Karate-Do?
3. ¿Cuáles son los contenidos teóricos que deben conformar un programa para la formación básica en Karate-Do en edades 7-11 años?

Tareas científicas

1. Determinación de los postulados teóricos acerca de los fundamentos relevantes en la iniciación del niño de 7-11 años en el Karate-Do?
2. Diagnóstico del estado actual del proceso de formación básica de los niños de 7-11 años en Ecuador y en la Escuela de Iniciación y Formación A.K.P “La Vicentina” de Quito en particular, que se inician en el aprendizaje del Karate-Do?
3. Diagnóstico acerca de los contenidos teóricos relevantes, que deben conformar un programa para la formación básica en Karate-Do en edades 7-11 años?
4. Desarrollo de los contenidos de un programa de formación básica para la Escuela de Iniciación y Formación A.K.P “La Vicentina” de Quito Ecuador que actúe como guía metodológica de los entrenadores de este deporte en su etapa de iniciación, a la par que los auxilie en la homogenización de la conducción de ese proceso.
5. Análisis del impacto que resultaría la aplicación del programa elaborado.

Novedad Científica

Por primera vez se realiza en Quito, Ecuador, una investigación dirigida a elaborar un programa para auxiliar metodológicamente a los entrenadores en el proceso de iniciación de los niños de 7-11 años en el Karate-Do, lo que constituye una primicia en ese sentido y sobre todo, para la Escuela de Iniciación y Formación A.K.P “La Vicentina”, que no cuenta con programas similares.

Población y muestra

La investigación se encuentra en proceso y la muestra está integrada por los entrenadores Karate-Do de Quito, que laboran en la formación de los niños que se inician en este deporte en el país y quienes apoyarán, con sus experiencias, el proceso de elaboración del programa.

Métodos Teóricos:

Análisis y síntesis.- Este método se puso en práctica en el momento de la consulta de fuentes bibliográficas, para sintetizar y proporcionar criterios con respecto a la preparación de los Karatecas que se inician en el deporte.

Histórico lógico.- Con este método se establecerá la necesaria correspondencia entre los elementos lógicos e históricos que han sucedido, con el fin de analizar cómo ha ido evolucionando el entrenamiento en el Karate-Do.

Enfoque sistémico: Se empleó al decidir los contenidos de acuerdo a la disposición de dificultad del programa que se propone para el proceso de formación básica de los karatecas de 7-11 años.

Modelación: se manifiesta en el modelo teórico del programa que se brinda para el proceso de formación básica de los karatecas principiantes.

MÉTODOS EMPÍRICOS

Observación: Este método fue empleado a través de una guía de observación con la intención de ver la consecución de información a través del examen minucioso de algunas sesiones de entrenamiento de Karate –Do en Quito, en edades 8-11 años.

Encuesta: Se utilizó en la recopilación de información brindada por entrenadores de Karate-Do de todo El Ecuador.

EMPIRICOS

Observación. Serán observadas varias sesiones de entrenamiento impartidas por entrenadores quiteños de Karate -Do.

Encuesta.- Para diagnosticar la experiencia de los entrenadores ecuatorianos respecto a los contenidos que deben volcarse en un programa dirigido a la formación básica en el Karate, en edades 7-11 años.

A continuación se muestra una síntesis del programa logrado.

PROGRAMA PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DEL KARATE-DO EN LA ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN A.K.P “LA VICENTINA”

OBJETIVOS:

1. Definir las técnicas simples y complejas de combate para actuar en momentos oportunos.
2. Incrementar las técnicas básicas de este arte marcial mediante varios métodos factibles y confiables a los iniciantes, de tal manera que el gesto sea asimilado y ejecutado exitosamente.
3. Combinar piernas y brazos con cierto grado de dificultad aplicando la regulación de movimientos.
4. Afianzar los gestos aprendidos mediante repeticiones y fortalecer las mismas para que estas formen un hábito en su práctica diaria.
5. Variar los espacios y actividades de entrenamiento para mantener el interés de los deportistas.

6. Practicar diariamente los conocimientos de arbitraje para reforzar sus conocimientos.
7. Incentivar mediante lecturas y consultas sobre la filosofía, beneficios y normas del karate-do, para formar deportistas íntegros.
8. Aplicar las técnicas adquiridas en campeonatos ínter clubes para poder evaluar el programa de enseñanza aprendizaje, su avance a través de la observación y los resultados de la competencia.

CONTENIDO

Es de vital importancia manifestar que el siguiente programa se realizará en 30 semanas para desarrollar y controlar detalladamente el desarrollo de los fundamentos técnicos, debido a que en el plan anterior hubo varios pendientes que deben ser ajustados en esta primera etapa de enseñanza.

El programa esta compuesto por:

ETAPAS

Estructuración Motriz	4 semanas	11 %
Prácticas Deportivas	4 semanas	11 %
Desarrollo	18 semanas	67 %
Perfeccionamiento	4 semanas	11 %
Total	30 semanas	100 %

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Tsuki= Golpe: se enfatiza los dos golpes básicos; inverso y directo para perfeccionarlos en combinación o en acciones simples, mejorando la salida de los mismos y su regreso (desplazamientos; diagonales y lineales)

Uke = Bloqueo: se verán 6 bloqueos básicos para ser transferidos al combate según la técnica que corresponda. Y en kata (forma) se mantendrán 4 de ellos.

Dachi = Posición: las 3 posiciones básicas seguirán siendo desarrolladas; enfocando su entrenamiento en puntos clave como: control del talón, posiciones de la cadera según su bloqueo o ataque y centro de gravedad bajo.

Geri = Patada: Dos de las patadas básicas serán vistas nuevamente debido a que la enseñanza de las mismas fue asimilada por el 50% de los deportistas y aún estos omiten procesos primordiales al desarrollar esta técnica como por ejemplo no rotar el pie base. Mae geri y yoko serán de ayuda para calentar en la sesión de patadas.

Kihon Kumite= técnicas dirigidas ida y vuelta: Se practicará varias opciones de ataques y golpes establecidos por el instructor y otros serán creados por los

deportistas, debido a que es un excelente trabajo de básico de kata, introducido al kumite.

Kata= forma: se repasará y mejorará primera y segunda forma; ya que la tercera y cuarta forma se desarrollará y afianzará para las competencias de cinturones avanzados, finalmente se enseñara la quinta kata para futuros ascensos.

FUNDAMENTOS COGNITIVOS

Este se ha desarrollado en todas las clases pero ahora los deportistas asisten obligatoriamente a cursos de arbitraje para el conocimiento de los cambios en el mismo. Durante las clases colaboran con lecturas de comportamiento en el doyo, historia del karate, auto evaluación de sus combates y esta previsto observar videos de Kata y kumite.

SISTEMA DE EVALUACIÓN.

Las evaluaciones serán de acuerdo al tipo de test pero se valorarán a través de los siguientes parámetros.

Teóricas: Historia y terminología

Prácticas: Ascenso de cinturón

Ejecución correcta del kata

Campeonatos Oficiales (resultados)

Participación en campeonatos invitacionales

En clases mediante la observación

Las evaluaciones frecuentes se desarrollarán de forma oral y práctica, tanto de los contenidos teóricos como de los prácticos.

Finalmente se desarrollan las ubicaciones en campeonatos oficiales e incremento de puntos, la observación de faltas cometidas o recibidas mediante el combate, así como el número de katas realizadas, ganadas, perdidas y factores de los resultados.

En la siguiente página se muestra un modelo del gráfico para el desarrollo de los contenidos del programa, de acuerdo con el algoritmo de aparición de los contenidos en el tiempo.

Conclusiones

1. La investigación se encuentra en proceso de desarrollo y ya se concluyó que no existe un programa para la formación básica del Karate-Do en Quito.
2. Se trabaja en la culminación del programa, que será sometido al criterio de los técnicos de este deporte, en Ecuador.
3. Para el mes de julio se espera la conclusión de la investigación.

4. Los autores agradecen cualquier sugerencia que pueda perfeccionar la puesta en práctica de la investigación.

Bibliografía

1. Castañeda, J y otros (2004): *Programa de iniciación en edades 10-11 años*. Comisión Nacional de Atletismo. INDER. Cuba
2. de la Paz, P. L. (2003): *Bases metodológicas para el entrenamiento con niños y jóvenes. La entrenabilidad*. Material docente, ISCF Manuel Fajardo. La Habana
3. Instituto Superior de Cultura Física (2003): *Universalización de la Cultura Física*. Materiales Bibliográficos. La Habana
4. Romero Frómata, E. (2008): *Multimedia: El entrenamiento deportivo. Habana, Conceptos y metodología*. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
5. Ruiz A. y Colectivo (1985): *Metodología de la enseñanza de la Educación Física, tomos I y II*, Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
6. Tsveton Zhelyazko (2001): *Bases del entrenamiento deportivo*, Editorial Padotribo.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE KARATE-DO
ESCUELA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN A.K.P "LA VICENTINA"

EDADES: 7-11 AÑOS

SEXO: FEMENINO Y MASCULINO

PROCESO DE: ENSEÑANZA Y FORMACIÓN

AÑO DE APLICACIÓN:

ENTRENADORA: LCDA. ANA BAYAS CANO

PRIMERA ETAPA DE ENSEÑANZA Y FORMACIÓN

ETAPAS	E. MOTRIZ				PRACT. D.				DESARROLLO					PERFECC.				DESARROLLO					PERFECC.				DESARR.			
MESES	ENERO				FEBRERO				MARZO					ABRIL				MAYO					JUNIO				JULIO			
N° SEMANANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
DIA DE INICIO	5	12	19	26	2	9	16	23	2	10	16	23	30	6	13	20	27	5	11	18	25	2	8	15	22	29	6	13	20	27
DIA FINAL	10	17	24	31	7	13	21	28	8	14	21	28	4	11	18	25	3	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	19	25	1
TETS PEDAGOGICOS				P			P						P		P					F										T
EX. ASCENSOS																								A						
COMPETENCIAS									I									II											III	
CAPACIDADES																														
COORDINATIVAS									AP									AP						AP					AP	
CONDICIONALES									AP									AP						AP					AP	
TSUKI (GOLPE)																														
GYAKU TSUKI	E		DE	DE	DE	DE	AF	AF	AP				AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	
KISAMI TSUKI									E	DE			AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF		
COMBINACIÓN									AP		DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF		
DACHI (POSICIÓN)																														
KIBA DACHI				E	DE	DE	DE			AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	
ZENKUTZU DACHI				E	DE	DE	DE			AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	

KOKUTZU DACHI				E	E	E	DE	AF		AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF																					
UKE (BLOQUEO)																																																
JODAN UKE		E	DE	DE	DE	DE	AF	AF		DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF																
UCHI UKE		E	E	DE	DE	DE	AF	AF		DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF														
GEDAN UKE		E	DE	DE	DE	DE	AF	AF		DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF												
SHUTO UKE		E	E	DE	DE	DE	DE			DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF										
SOTO UKE		E	E	DE	DE	DE	DE			DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF								
NAGASHI UKE		E	DE	DE	DE	DE	DE			DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF						
KATA (FORMA)																																																
BASICO KATA											DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE																										AP					
1 Y 2 da FORMA								E	AP										AP																								AP					
3 Y 4ta FORMA								E	AP										AP																								AP					
5ta FORMA								E	AP										AP																								AP					
KIHON-KUMITE																																																
GOHON				DE	DE	DE	DE	DE	AF		AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP																									AP	AP				
SAMBON				DE	DE	DE	DE	DE	AF		AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP	AP																											AP	AP		
GERI (PATADA)																																																
MAE GERI				E	E	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	DE													AF	AF					
YOKO GERI				E	E	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	DE	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	DE														AF	AF				
MAWASHI GERI																																																
3,2 y 1 tiempo			E	DE	DE	AF			AP	DE	DE	DE	DE	DE	DE	AF	AP												DE														AP	AF	AF			
URA MAWASHI																																																
3,2 y 1 tiempo				E	DE	DE	AF	AF	AP	DE	DE	DE	DE	DE	DE		AP																										AP	AF	AF			
BASICO KUMITE									AP								AP																										AP					
KUMITE									AP								AP																										AP					

E = ENSEÑAR

DE = DESARROLLAR LO ENSEÑADO

AF = AFIANZAR LO ENSEÑADO

AP = APLICAR LO ENSEÑADO

P= TEST PEDAGOGICO PRACTICO

T =TEST PEDAGOGICO TEORICO

NOTA: Ninguna de las habilidades motoras y fundamentos técnicos se desarrolla por separado.

Guía metodológica para la formación básica de los corredores de medio fondo y fondo de la Zona Andina de Bolivia (Informe de investigación en proceso)

Gladys Nelly Cardozo Huanca

Maestrante en Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia

UCCFD de Cuba

carolitacardozo@hotmail.com

Edgardo Romero Frómata

UCCFD "Manuel Fajardo"

edgardo@iscf.cu

Resumen

En la Zona Andina de Bolivia hay carencia de documentación y organización de los métodos, direcciones y cargas del proceso de entrenamiento básico por parte de los entrenadores, lo que dificulta dicho proceso de los corredores de medio fondo y fondo, ocasionando resultados muy bajos en las competencias y limitando sin lugar a dudas que puedan llevar al deportista al más alto nivel. Esto nos lleva al siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al proceso de formación básica de los corredores de medio fondo y fondo en las edades de 12 -15 años de La Zona Andina de Bolivia? para dar respuesta al mismo nos planteamos como objetivo: Elaborar una guía metodológica para el proceso de formación básica de los corredores de medio fondo y fondo, de la Zona Andina de Bolivia, en las edades de 12-15 años. La población y muestra de nuestra investigación está integrada por todos los entrenadores y técnicos de medio fondo y fondo del departamento de la Zona Andina de Bolivia. Para llevar a cabo nuestra investigación fueron aplicados los siguientes métodos: del nivel teórico el histórico lógico, análisis y síntesis, inducción deducción, enfoque sistémico y la modelación y como métodos empíricos: la observación, la encuesta y Test de preparación física y como métodos estadísticos matemáticos la estadística descriptiva y dentro de esta como estadígrafos el cálculo porcentual. Esta investigación es novedosa pues se dará un material didáctico a los entrenadores de medio fondo y fondo del departamento de la Zona Andina de Bolivia.

Introducción

El atletismo, el área de medio fondo y fondo, está constituida por un grupo de pruebas de carreras planas y con obstáculos, que se caracterizan por la manifestación de un gran nivel de resistencia aerobia, sin embargo las exigencias de los resultados actuales obligan a entrenar con la perspectiva de una óptima velocidad de ejecución.

Durante la especialización inicial los atletas deben entrenar con los medios de la Educación Física, preparándose para pruebas que permitan determinar el nivel de desarrollo integral del deportista.

En todo proceso de entrenamiento básico la matriz principal la establece la formación multilateral del atleta y el logro de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva. La formación multilateral presenta una tendencia general y otra especial, las que van en correspondencia con la edad.

En la Zona Andina de Bolivia hay carencia de documentación y organización de los métodos, direcciones y cargas del proceso de entrenamiento básico por parte de los entrenadores, lo que dificulta el proceso de preparación de los corredores de medio fondo y fondo, ocasionando resultados muy bajos en las competencias y limitando sin lugar a dudas que puedan llevar al deportista al más alto nivel. De acuerdo con la Federación Atlética de Bolivia existe deficiencias en la ejecución de los campeonatos, lo que trae como consecuencia desfase de la forma de estructurar el volumen para una sesión, aún cuando la gran gama de métodos y medios son adaptables a cualquier condición material y que resulta muy factible su empleo por los entrenadores que trabajan en áreas deportivas. Esta guía trata de aclarar el qué, el cómo y el cuándo de cada tipo de trabajo, llegando a la categoría de tareas a realizar, para aplicar los diferentes métodos de entrenamiento, adaptados estos a la edad de 12 a 15 años y con una visión de planificación a medio y largo plazo.

Desarrollo

Este trabajo se realiza pensando en la mayoría de los entrenadores y técnicos de la zona andina de Bolivia, que trabajan en diferentes lugares de la ciudad y con unas condiciones en las que resulta dificultoso aplicar ciertas técnicas y conocimientos y que precisan de algo más práctico y aplicable, mediante observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento y análisis de documentos se pudo evidenciar la siguiente:

SITUACIÓN PROBLÉMICA

- Carencia de documentación y organización de los métodos, direcciones y cargas del proceso de entrenamiento básico por parte de los entrenadores, lo que dificulta dicho proceso de los corredores de medio fondo y fondo, ocasionando resultados muy bajos en las competencias y limitando sin lugar a dudas que puedan llevar al deportista al más alto nivel.

Surge así un importante **problema científico**:

¿Cómo elaborar una guía metodológica para la formación básica de los corredores de medio fondo, fondo de la Zona Andina de Bolivia, que permita ayudar a los entrenadores de esa zona en la organización del proceso de planificación y control del entrenamiento deportivo?

Hacia su solución se encaminó la investigación, de modo que tomando como objeto de estudio la organización del proceso de entrenamiento de los corredores de medio fondo y marcha de Bolivia, la investigación se trazó como campo de acción el desarrollo de los contenidos de la formación básica de los corredores de medio fondo, fondo y marcha, sobre la base del logro del siguiente **objetivo**:

Elaborar una guía metodológica que refleje la organización del proceso de planificación y control de del entrenamiento en estas pruebas y que permita orientar a los entrenadores de la zona andina de Bolivia, en la formación básica de los corredores de medio fondo, fondo y marcha.

PREGUNTAS CIENTIFICAS

1. ¿Cuáles son los presupuestos teóricos acerca del desarrollo de las carreras de medio fondo y fondo en edades 12-15 años en atletismo?

2. ¿Cuál es el estado actual del proceso de formación básica de los corredores de medio fondo y fondo en las edades de 12 -15 años de La Zona Andina de Bolivia?
3. ¿Qué guía metodológica contribuye al proceso de formación básica de los corredores de medio fondo y fondo, de la Zona Andina de Bolivia, en las edades de 12-15 años?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Determinación de los presupuestos teóricos acerca del desarrollo de las carreras de medio fondo y fondo en edades 12-15 años en atletismo.
2. Análisis documental acerca de los posibles epígrafes contentivos de una guía metodológica para orientar el proceso de formación de los corredores de medio fondo y fondo en los grupos etáreos infantiles y menores.
3. Diagnóstico del estado actual de la formación básica de los corredores de medio fondo y fondo en las edades de 12 -15 años de La Zona Andina de Bolivia
4. Desarrollo de la guía metodológica para el proceso de formación básica de los corredores de medio fondo y fondo, de la Zona Andina de Bolivia, en las edades de 12-15 años.

POBLACIÓN Y MUESTRA

- Todos los entrenadores y técnicos de medio fondo y fondo de la zona andina de Bolivia.

Novedad Científica

Por primera vez se realiza en la Zona Andina boliviana una investigación dirigida a elaborar una guía metodológica para auxiliar a los entrenadores en el proceso de planificación del entrenamiento en la etapa de formación básica de los corredores de medio fondo, fondo y marcha deportiva.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Para llevar a cabo la investigación fueron aplicados los siguientes métodos:

MÉTODOS TEÓRICOS

- **Histórico lógico:** Este método fue utilizado para analizar la tendencia de la bibliografía en torno a la trayectoria concreta de la teoría sobre las concepciones actuales en la formación básica del atletismo de esta manera se estableció la necesaria correspondencia entre los

elementos lógicos e históricos que han sucedido, con el fin de analizar cómo ha ido evolucionando el proceso de formación básica de los corredores de medio fondo y fondo. El cual fue complementado con el método

- **Análisis y síntesis:** Este método se pone en práctica en el momento de la consulta de fuentes bibliográficas, para sintetizar y valorar las manifestaciones del proceso. Esto se fundamenta en que el deportista es una entidad única, de ahí que hay que ver las Direcciones del Rendimiento como un todo, que actúa sobre él, pero al valorar de forma **analítica** cada una de ellas, se profundiza en su análisis, lo que permite **sintetizar** en cada paso la propia interacción entre ellas, su interconexión. y proporcionar criterios del fenómeno analizado para hacer efectivo la guía de observación. Este método también interactuó con los métodos empíricos, como más adelante será analizado, pues el estudio bibliográfico como parte del método histórico lógico conllevó a analizar la opinión de los especialistas en torno a la organización y planificación de las cargas por direcciones.
- **Inducción deducción:** Es utilizado durante toda la investigación al momento de definir como forma de razonamiento, el conocer las causas de las definiciones de la superación profesional de los entrenadores y dar solución con el fin de mejorar el deporte en la Zona Andina de Bolivia
- **Enfoque sistémico:** Se aplicó al ordenar los contenidos de acuerdo al orden de dificultad en la guía metodológica que se propone para el proceso de formación básica de los corredores de medio fondo y fondo, de la Zona Andina de Bolivia, en las edades de 12-15 años.
- **Modelación:** se manifiesta en el modelo teórico de la guía metodológica que se ofrece para el proceso de formación básica de los corredores de medio fondo y fondo, de la Zona Andina de Bolivia.

MÉTODOS EMPÍRICOS

- **Observación:** Este método fue empleado a través de una guía de observación con la intención de ver la consecución de información a través del examen minucioso de algunas sesiones de entrenamiento de la Zona Andina de Bolivia

- **Encuesta:** Se utilizó en la recopilación de información brindada por entrenadores especialistas deportivos de la referida especialidad de la Zona Andina de Bolivia y de Cuba.
- Test de preparación física: Se aplicó a los atletas para valorar la preparación física que poseen y proyectar su evaluación.

LA TÉCNICA MATEMÁTICA

- **Estadística descriptiva: Cálculo porcentual;** Se utilizó en el procesamiento de la información recibida.

DETERMINACIÓN DE LOS PRESUPUESTOS TEÓRICOS ACERCA DEL DESARROLLO DE LAS CARRERAS DE MEDIO FONDO Y FONDO EN EDADES 12-15 AÑOS EN ATLETISMO.

En el proceso de la iniciación deportiva existen un conjunto de factores propios del organismo del adolescente y ajenos a él que interactúan sistemáticamente.

Se denominan factores endógenos todos aquellos relacionados con el sujeto y factores exógenos los que están muy vinculados con el deporte y el contexto donde se desarrollan.

Factores endógenos que inciden en la iniciación deportiva. El sujeto.

Desde el nacimiento hasta que el niño comienza con mayor seriedad el proceso de formación deportiva, se suceden varios estadios, siendo uno de ellos el llamado Período de las Operaciones Formales: 12 años en adelante.

Este es un periodo donde el tipo de pensamiento se caracteriza por ser hipotético-deductivo, abstracto y formal, utiliza la verificación pues necesita demostrar y proporcionar pruebas de lo que dice y hace, tiene en cuenta el sistema combinatorio, ya que puede considerar todas las combinaciones posibles del objeto, puede aislar y controlar variables sobre la base de que todas las demás permanecen constantes y vincula las relaciones mediante una combinación proporcional, entre otros.

Subsisten una serie de factores, de tipos endógenos, relacionados directamente con el niño y el adolescente, que están asociados con su iniciación y formación en el deporte. Ellos son los siguientes:

Nivel de las capacidades motoras y coordinativas, capacidad para consumir oxígeno, capacidad para producir energía sin oxígeno, valores de la hemoglobina, Predisposición al tipo de fibras musculares, la talla, la capacidad vital, la relajación, la coordinación, la longitud de la palancas óseas, las predisposición psicológica y el potencia nerviosa individual.

Con la Pubertad comienzan los cambios del desarrollo sexual en los adolescentes destacándose los cambios de tipos biológicos, psicológicos y sociales y comienza a aparecer las relaciones de parejas, por lo general en el contexto del centro de estudio.

En los varones aparece el vello púbico y bajo las axilas, aumento de tamaño de órganos genitales. Concurren erecciones con emisiones nocturnas y la producción de espermatozoides.

En el sexo masculino a los 11 a 12 se inicia la actividad prostática; a los 12 a 13 aparece el vello púbico; a los 13- 14 años hay un crecimiento acelerado de pene y testículos, aparición de nódulo de la glándula mamaria y ginecomastia pasajera, es decir, un volumen excesivo de las mamas en el sexo masculino, producido por alteración hormonal; a los 14-15 aparece el vello bajo las axilas, el bozo y el cambio de voz.

En las mujeres se observa en la adolescencia una gordura previa, la aparición del vello púbico, cambios en la areola, la aparición del botón mamario, la menarquía, el ensanchamiento de la pelvis, la redistribución de la grasa y la modificación del contorno facial a los 12 a 13 años ocurre la pigmentación de los pezones y la presencia de glándulas mamarias; a los 13 a 14 años ocurre el crecimiento del vello bajo las axilas y la menarquía a los 14 a 15 años ya la muchacha tiene capacidad reproductiva; a los 15 a 16 años aparece el acné y cambio de voz.

Hahn (1988) opina que el entrenador es el nexo de unión entre el niño y el deporte. Su responsabilidad pedagógica es más importante que su papel en la dirección del entrenamiento técnico.

El entrenador es un educador en el sentido pleno y exacto de la palabra y para el desarrollo de su labor debe adquirir los conocimientos suficientes del deporte a enseñar y poseer recursos didácticos para impartir su enseñanza, utilizando una metodología adecuada, así como un mínimo de materiales.

Su formación y capacidades deben garantizar el conocimiento y aplicación de recursos pedagógicos para poder adecuar el aprendizaje de los elementos específicos necesarios para el juego a las características e intereses del niño.

El padre quiere que el hijo sea el campeón, el entrenador quiere que su iniciante gane, los dirigentes exigen más medallas, los grupos sociales exigen resultados.

Cuando se afronta la enseñanza y entrenamiento de un deporte en la edad escolar, con independencia de que se trabaje en el marco de la escuela o en las actividades extraescolares se está ante un periodo donde el aprendizaje debe garantizar concordancia y complementación con la enseñanza producida en el período lectivo de la Escuela Primaria o Secundaria. Por ello deben tenerse en cuenta las siguientes características.

DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DE LA FORMACIÓN BÁSICA DE LOS CORREDORES DE MEDIO FONDO Y FONDO EN LAS EDADES DE 12 -15 AÑOS DE LA ZONA ANDINA DE BOLIVIA

De los resultados del diagnóstico se elaboró un banco de problemas y para dar respuesta al mismo caracterizamos fueron caracterizadas las particularidades específicas del entrenamiento infantil en el que se debe aumentar, en las cargas elevadas, los tiempos de recuperación, además priorizar el desarrollo de la resistencia aerobia en detrimento del desarrollo de la resistencia anaerobia. Evitando las situaciones donde se fuerce de forma superlativa, la respiración. Eliminando las cargas elevadas en el desarrollo de la fuerza, sobre todo las que incidan sobre la columna vertebral. Potenciando el trabajo de flexibilidad dentro de las sesiones donde se desarrolle la fuerza. Teniendo en cuenta la limitación en el procesamiento de la información, sobre todo en tareas que exigen una alta coordinación de movimientos. Utilizando de forma prioritaria las habilidades "naturales" o cotidianas frente a los ejercicios excesivamente elaborados y primar la variedad frente a los estereotipos de gestos específicos. Remarcando el aspecto lúdico (juego), de ciertas actividades como apoyo a la motivación. Es preferible, por su mayor carga motivación al entrenamiento en grupo que el individual. Teniendo en cuenta tanto el desarrollo biológico, el psicológico como el físico del niño.

Algunos aspectos ya desarrollados de la guía metodológica para el proceso de formación básica de los corredores de medio fondo y fondo, de la Zona Andina de Bolivia, en las edades de 12-15 años.

- Características para cada edad: Morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas.
- Objetivos.
- Contenidos(direcciones de entrenamiento)
- Métodos

- Medios y instrumentos
- Formas organizativas
- Evaluación : física, psicológicas, técnica

La investigación se encuentra en proceso de desarrollo y ya se concluye que no existe un sistema dirigido a la formación de los corredores que esté científicamente fundamentado. Para el mes de febrero se mostrarán otros resultados. Los autores agradecen cualquier sugerencia que pueda perfeccionar la puesta en práctica de la investigación.

CONCLUSIONES PARCIALES

1. La investigación realizada permitió hacer una determinación de los presupuestos teóricos acerca del desarrollo de las carreras de medio fondo y fondo en edades 12-15 años en atletismo propiciando un análisis documental acerca de los posibles epígrafes contentivos de una guía metodológica para orientar el proceso de formación de los corredores de medio fondo y fondo en los grupos etáreos infantiles y menores.
2. El diagnóstico realizado permitió conocer el estado actual de la formación básica de los corredores de medio fondo y fondo en las edades de 12 -15 años de La Zona Andina de Bolivia.
3. SE trabaja en la elaboración de la guía metodológica para el proceso de formación básica de los corredores de medio fondo y fondo, de la Zona Andina de Bolivia, en las edades de 12-15 años.

BIBLIOGRAFÍA

1. Comisión Nacional de Atletismo (2004): *Programa de Preparación del Deportista. Medio fondo, fondo y marcha*, Cuba.
2. de la Paz, P. L. (2003): *Bases metodológicas para el entrenamiento con niños y jóvenes. La entrenabilidad*. Material docente, ISCF Manuel Fajardo. La Habana.
3. IAAF (2009): *Correr, Saltar y lanzar*. Manual para entrenadores.
4. Instituto Superior de Cultura Física (2003): *Universalización de la Cultura Física*. La Haban: Materiales Bibliográficos.
5. Romero Frómata, E. (2008): Multimedia: *El entrenamiento deportivo. Conceptos y metodología*. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
6. García Verdugo y Xabier Leibar (1997): *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: editorial Himnos.

El trabajo de formación patriótica y técnico – metodológica con la reserva deportiva

Bárbaro Pagola Ramos

Pedro Pablo Ojea Brice

Lázaro Fernández Castellanos

Roberto Guerra González

dtm@inder.cu

Resumen

Principales resultados del diagnóstico realizado en el marco del recorrido de alto rendimiento, curso escolar 08 - 09

- Sistema competitivo
 - insuficiencias en su conceptualización integral
- Preparación deportiva
 - insuficiencias en el cumplimiento de las acciones fundamentales de trabajo técnico y metodológico
- Reserva Deportiva
 - insuficiencias en el control y atención sistemática de las reservas deportivas en los diferentes niveles de actuación.

SE DETECTARON ATLETAS SIN PERSPECTIVAS EN:

- Voleibol (Holguín): 15 atletas
- Remo (LTU-HOL-SCU-SSP-CHA-LHA): 12 atletas
- Natación (HOL-CHA): 9 atletas
- Fútbol (HOL): 3 atletas

- Badminton – Pentatlon y Tiro C/Arco: 1 atletas cada uno.

POR ZONAS

- ORIENTE (HOL – LTU - SCU)
 - 28 atletas
- OCCIDENTE (CHA – LHA)
 - 12 atletas
- CENTRO (SSP)
 - 2 atletas

SE ESTABLECEN LOS SIGUIENTES OBJETIVOS:

- La preparación integral en el trabajo formativo educativo y las acciones pedagógicas con su impacto.
- El dominio Psicosocial del recurso humano con el que trabajamos (Alumno y Profesores).
- El ejemplo y exigencia del colectivo pedagógico, en los diferentes niveles de actuación pedagógicas.
- Perfeccionar la evaluación docente, ya que se debe caracterizar la incidencia del profesor en el modo de actuar del atleta, dentro y fuera de la Clase y Competencias.
- Cohesionar la estrategia de intervención pedagógica diferenciada y especializada por todo el colectivo pedagógico.
- Establecer Indicaciones organizativa – técnica y metodológicas para el próximo curso escolar.
- Definir los aspectos organizativos que garantizan el trabajo técnico metodológico a nivel de base.
- Establecer un cronograma de acciones.
- Orientar los documentos que no deben faltar en el accionar de los profesores - entrenadores de las áreas deportivas

RESULTADOS

No	ACCIONES	IMPACTOS	NIVEL DE ACTUACION			
			NAC	PRO	MPIO	AREA
1	Elaboración los convenios con las alianzas estratégicas (Educación) (Entrega de Relación Nominal)	Lograr los horarios y frecuencias mas adecuados, así como Aulas Afines según corresponda.	カテlog 彗 琰菫 Ü	カテlog 彗 琰菫 Ü	Junio	Abril Mayo
2	Desarrollo Seminario metodológico y organizativo para el próximo curso escolar.	Orientar y Aplicar las indicaciones establecidas.	Jun	Jul	Julio Agos	Agos Sept.
3	Análisis y aprobación de	Lograr la calidad de la	カテlog 彗 琰菫 Ü	カテlog 彗 琰菫 Ü	Sept.	Agos Sept.

	los planes de enseñanzas.	enseñanza deportiva y el cumplimiento de los objetivos pedagógicos.				
4	Actualización de la Caracterización de los Profesores (Banco de Problemas)	Definición de los Problemas y Elaboración del Plan de Preparación Metodológico Trimestral	カテlog 卒 瑛菫 Ü	カテlog 卒 瑛菫 Ü	Sept.	Agos Sept.
5	Validación de la Matricula	Selección de Atletas con Perspectivas. Calidad de la Matricula.	Oct Nov Dic.	Oct Nov	Sept.	Sept.

6	Indicaciones para la aplicación de las pruebas de las capacidades percentil para la selección de los talentos.	Selección y atención de los talentos por las capacidades que tributarán al deporte de Alto Rendimiento.	Ene	Ene	Febr	Febr Marz
7	Desarrollo del Plan de Preparación Metodológico en sus tres direcciones	Elevar el nivel técnico, metodológico y científico de los profesores. Plan Trimestral según demanda tecnológica.	Men	Men	Mens	Mens
8	Análisis del cumplimiento de los planes	Controlar periódicamente los resultados	カゴ log 彗 琰 菫 Ü	カゴ log 彗 琰 菫 Ü	Dic. Marz Jun.	Dic. Marz Jun.

	de enseñanza y calidad del (Cumplimiento de los objetivos pedagógicos). Entrega de los resultados a la Escuela	Proceso Deportivo Formativo y entrega de notas				
9	Desarrollo de los Colectivos Pedagógicos	Evaluar el Proceso Deportivo Formativo de Forma oportuna y sistemática	log 斎 琰 菫 Ü	Men		Mens Mens
10	Análisis Técnico Pre y Pos Competitivo (Pronósticos y Propósitos)	Evaluar los resultados técnicos y objetivos Pedagógicos.		Men		Mens Mens

11	Desarrollo de Visitas de Técnicas y ay Competencias; de priorizando los Tes. Pedagógico	Comprobar el Cumplimiento de asimilacion de los Objetivos Pedagógicos	Men	Men	Mens	Mens
----	---	--	-----	-----	------	------

Programa para la Educación General deportiva en la estructura del Deporte de alto rendimiento en Cuba

Pedro Pablo Ojea Brizo

Dirección de Deporte de Alto Rendimiento, INDER, Nivel Central

ppablo@inder.cu, egd@inder.cu

Bárbaro Pagola Ramos

Dirección de Deporte de Alto Rendimiento, INDER, Nivel Central

Félix Reguera Agramante

Dirección de Deporte de Alto Rendimiento, INDER, Nivel Central

Rene Pérez Hernández

Dirección de Deporte de Alto Rendimiento, INDER, Nivel Central

Resumen

El deporte cubano como colofón de la formación integral del atleta, aplica un grupo de acciones y experiencias favorables para la Educación Deportiva.

La situación problemática ¿Como integrar un Programa de acciones coherentes junto a experiencias de trabajo de diferentes organizaciones, Sedes Competitivas y Territorios en función de la Educación General Deportiva. ?

Para **dar respuesta** nuestro **objetivo**: Elaborar un Programa para Educación General Deportiva en la estructura del deporte de alto rendimiento en Cuba.

Nuestro aporte, es un **Programa de 14 Temas** donde se orientan un Sistema de acciones conjuntas presentes en un documento con **objetivos e indicaciones básicas** para el **desarrollo del trabajo**:

Los Temas son:

- 1:** Indicaciones generales y específicas.
- 2:** Caracterización de Cuba.
- 3:** Sistema de Control Formativo a través de la Emulación.
- 4:** Programación de las principales Fechas Históricas.
- 5:** Sistema de trabajo metodológico para la formación político ideológico y la educación en valores.

- 6:** Sistema de Actividades Patrióticas y Revolucionarias a implementar en las Sedes y Villas Competitivas durante el desarrollo de los Juegos Multidisciplinarios y otras Competencias.
- 7:** En las Escuelas Nacionales durante el desarrollo de los Juegos Multidisciplinarios y otras Competencias.
- 8:** Reglamento para la participación de las delegaciones en los Juegos Multidisciplinarios y Competencias Nacionales e Internacionales.
- 9:** Particularidades de los Métodos de Educación.
- 10:** Metodología para controlar y evaluar en las Sedes y Villas Competitivas.
- 11:** Indicaciones Metodológicas para el proceso de selección y preparación de los Capitanes de Equipos en el Sistema de Educación Deportiva.
- 12:** Indicaciones Metodológicas para las el desarrollo de las Asambleas de Formación Integral.
- 13:** Reunión Integral con los Capitanes de Equipos.
- 14:** Taller Evaluador de la Educación en Valores con los Colectivos Pedagógicos.

Introducción

La dirección del trabajo en la Educación General Deportiva, exige una proyección integral en la formación de los atletas, de forma que se aseguren con la efectividad necesaria una adecuada atención a su desarrollo político, patriótica e ideológico, la formación de sus valores morales, físicos y estéticos, y su preparación laboral, en la medida en que adquieran el nivel de instrucción que corresponda.

Por tanto en el proceso de dirección del Proyecto Formación Educación Deportiva requiere y exige una proyección y preparación cultural general integral de los colectivos y directivos que los conducen con nuevos métodos y estilos de trabajos participativos y evaluativos los cuales interactúen y faciliten elevar los niveles de forma gradual en la formación integral de nuestros atletas, priorizando la formación política e ideológica, la educación con valores, el trabajo con los procesos pedagógicos formativos y la implementación del Sistema de Control Formativo para evaluar el modo de actuación de los atletas y colectivos pedagógicos en la vida diaria de la escuela y en el programa competitivo.

Los **Factores del Entorno Mundial** se resume en manipulación de la información, la compra y manipulación de atletas, la privatización de los medios de difusión masiva, tendencia al deporte Profesional, la manipulación de las organizaciones internacionales, la desigualdad entre los pueblos, el neoliberalismo, un Bloqueo brutal a Cuba, robo de cerebros, desarrollo de Guerra Sucia, comercialización desigual y pobreza de los pueblos.

Las influencias de los medios de comunicación a nivel mundial son norteamericanos traducido en que el 75% de la producción de películas, el 85% noticias son procesadas, la producción de videos es del 70%, el 80% de series televisivas, el dominio del 75 % de Internet y los dueños del 50% de los satélites.

Para la participación en este evento se ha trabajado sistemáticamente durante el primer año del ciclo olímpico, en la preparación integral de la delegación cubana que nos representará, quienes a través de diferentes disciplinas deportivas defenderán los colores de nuestra bandera.

En tal sentido constituye la principal prioridad en esta etapa, materializar un grupo de acciones que constituyan antes, durante y después del desarrollo de los Juegos Multidisciplinario y otras Competencias o Eventos Nacionales, un reforzamiento de la actividad educativa, patriótica y formativa por parte del INDER, UJC, FMC, SNTECD y de los CDR a los diferentes niveles por lo que se ha considerado oportuno diseñar un Programa Educación General, Patriótico y Revolucionaria a

desarrollar en los Juegos Multidisciplinario y otras Competencias o Eventos Nacionales con acciones conjuntas que abordaremos en el presente documento el cual esta dirigido a los dos objetivos básicos de trabajo referidas en los temas:

La **situación problemica** que nos preguntamos **¿Cómo integrar un Programa de acciones coherentes de diferentes organizaciones en función de la Educación General, Patriótico y Revolucionaria a desarrollar en los Juegos Multidisciplinarios y Competencias Nacionales e Internacionales dentro y fuera del país con los miembros de la Delegaciones Cubanas?**

El **Objetivo** que nos propusimos es un: **Programa Educación General Deportiva** en la **estructura del Deporte de Alto Rendimiento** en Cuba.

Desarrollo

El proceso de dirección en el Proyecto Educación General Deportiva requiere y exige una proyección y preparación cultural general para los niños y jóvenes atletas del Sistema de Escuelas Deportivas, ya que se impone priorizar y garantizar la Educación Patriótica, Ideológica, Política y Revolucionaria, por lo que se requiere garantizar una mayor superación y preparación integral de las estructuras, la cual debe materializar en los colectivos y directivos pedagógicos la dirección, control y evaluación de los Procesos Pedagógicos Formativos con la aplicación de nuevos métodos y estilos de trabajos participativos y evaluativos los cuales interactúen y faciliten elevar los niveles de forma gradual en la formación integral de nuestros atletas, priorizando la formación política e ideológica, la educación con valores, el trabajo con los procesos pedagógicos formativos y la implementación del Sistema de Control Formativo para evaluar el modo de actuación de los atletas y el ejemplo y exigencias de los colectivos pedagógicos en la vida diaria de la escuela y en el programa competitivo a todos los niveles.

Nuestros Principales Objetivos: Es el compromiso con el pensamiento de Fidel, Raúl, la Revolución y con el pueblo, en defensa de un deporte de patriotas, revolucionario, humanista y de valores que asume nuestro modelo social, y así llegar a la excelencia en la Educación General de nuestros atletas y colectivos pedagógicos, a partir de la experiencia e inteligencia colectiva en el Sistema de

Educación Deportiva Cubana.

La Revolución no puede sacrificar, la Educación General del joven y su Educación Política, Patriótica y Revolucionaria, por buscar buenos deportistas.

Fidel Castro Ruz.

Asamblea Nacional del Poder Popular.

28 de Diciembre del 1987.

TEMA No 1

INDICACIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS

No 1: Emitir estas indicaciones a las Direcciones Provinciales del INDER, así mismo se darán a conocer a la UJC, FMC, SNTECD, CDR para trazar la política en sus diferentes niveles para la atención integral a los familiares de los atletas, colectivos pedagógicos y directivos que integran las delegaciones deportivas.

No 2: La Dirección Nacional del INDER, en coordinación con la UJC, FMC, SNTECD, CDR realizaran en sus diferentes niveles, la aplicación del Programa Educación General, Patriótico y Revolucionaria a desarrollar en los Juegos Multidisciplinario y otras Competencias o Eventos Nacionales.

No 3: Aplicar a todos los niveles el Programa Educación General, Patriótico y Revolucionaria a desarrollar en los Juegos Multidisciplinario y otras Competencias o Eventos Nacionales, resumido en los temas desde el Numero 1 al 11.

No 4: Las Direcciones a todos los niveles del INDER, UJC, FMC, SNTECD, CDR deberán conocer, la relación nominal y lugar de procedencia de los atletas y colectivos pedagógicos que formaran parte de la Delegación Deportiva con vistas a dar continuidad y facilitar su atención integral con un concepto integrador de los territorios, centros laborales y escuelas de procedencia en el sistema.

No 5: Realizar en previa coordinación con las organizaciones políticas y de masas, así como con la prensa local de cada territorio, programas de actividades dirigidas a la atención integral de atletas, colectivos pedagógicos y familiares, que nos representarán en los Juegos Multidisciplinario y otras Competencias o Eventos Nacionales.

No 6: Diseñar una distribución de cuadros y funcionarios de la Dirección Nacional del INDER, con el apoyo de la UJC, SNTECD, FMC, CDR, para atender integralmente las Villas de Alojamiento.

TEMA No 2

CARACTERIZACIÓN DE CUBA.

CONTENIDOS

- 1) Caracterización de la Isla de Cuba.
- 2) Dónde está ubicada Cuba?
- 3) División político-administrativa.
- 4) Principales Ciudades.
- 5) Población.
- 6) Idiomas.
- 7) Días Feriados.
- 8) La Bandera.
- 9) El Escudo.
- 10) El Himno Nacional.
- 11) Flor Nacional.
- 12) Ave Nacional.
- 13) Árbol Nacional.

TEMA No 3

SISTEMA DE CONTROL FORMATIVO A TRAVÉS DE LA EMULACIÓN

CONTENIDOS

- 1-** Funciones de la Comisión Evaluadora del Control Formativo.
- 2-** Recursos Humanos de la Comisión Evaluadora del Control Formativo.
- 3-** El Sistema de Instrumentos EXCEL.
- 4-** Metodología para evaluar los indicadores a los Equipos y Delegaciones.
- 5-** Metodología para evaluar los indicadores a la Sede Competitiva.
- 6-** Indicaciones para la emulación entre Sedes Competitivas.
- 7-** Ejemplo de lo que aporta el Sistema de Control Formativo.
- 8-** El informe diario debe tener.
 - a) Estado de Opinión.
 - b) Resultados de la Emulación entre Equipos.
 - c) Instrumento 1.
 - d) Incidencias.
 - e) Iniciativas de la Sede.

- f) Actividades de Superación Pedagógica.
- g) Sugerencias o recomendaciones para eventos futuros.

TEMA No 4

PROGRAMACIÓN DE LAS PRINCIPALES FECHAS HISTÓRICAS

ABRIL			
DIA	AÑO	ANIV	HECHO HISTORICO
4	1962	45	Constituida la Unión de Jóvenes Comunistas (UJC).
10	1892	115	Proclamación, por José Martí, del Partido Revolucionario Cubano (PRC), organiza dirigente de la guerra de 1895.
25	1987	20	Fallece Blas Roca Calderío, destacado dirigente comunista.
MAYO			
DIA	AÑO	ANIV.	HECHO HISTORICO
9	1920	87	Nace la destacada revolucionaria Celia Sánchez Manduley.
9	1945	62	Victoria sobre el fascismo

TEMA No 5

SISTEMA DE TRABAJO METODOLÓGICO PARA LA FORMACIÓN POLÍTICO IDEOLÓGICO Y LA EDUCACIÓN EN VALORES.

CONTENIDOS

1. Definición.
2. Objetivos. Organizar la preparación política e ideológica y la educación en valores.
3. Niveles del trabajo metodológico. Grupo Nacional, Provinciales y Grupo de Escuelas Deportivas y Comunitarias.
4. Participantes.
5. Formas del Trabajo Metodológico.
6. Trabajo decente metodológico.
7. Formas del TDM.
8. Trabajo Científico Metodológico.
9. Formas del TCM.
10. Preparación metodologica individual.
11. Formas de la PM.

12. Salida a los atletas.
13. Programa Anual.
14. Condiciones necesaria.

PROGRAMA DIRECTOR PARA EL REFORZAMIENTO DE VALORES EN EL SISTEMA DEL DEPORTE CUBANO

CONTENIDOS

1. Valores y valores fundamentales.
2. Definiciones de valores y sus modos de actuación.
3. Definición.
4. Expresión Martiana del valor.
5. Modos de actuación.
6. **Valores:** Dignidad, Patriotismo, Humanismo, Solidaridad, Honradez, Responsabilidad, Laboriosidad, Honestidad, Valentía, Firmeza, Combatividad y Justicia.
7. Plan de acciones estratégicas.
8. Como lograr una Educación en Valores.

TEMA No 6

SISTEMA DE ACTIVIDADES PATRIOTICAS Y REVOLUCIONARIAS A IMPLEMENTAR EN LAS SEDES y VILLAS COMPETITIVAS DURANTE EL DESARROLLO DE LOS JUEGOS MULTIDISCIPLINARIOS Y OTRAS COMPETENCIAS

CONTENIDOS

- No 1: Programa de Visitas.
- No 2: Encuentros Sistemáticos.
- No 3: Declarar a través de Actos Patrióticos los CDR y FAMILIAS que aportan al Movimiento Deportivo Cubano.
- No 4: Análisis y debates del Reglamento de la Delegación.
- No 5: Desarrollo del Acto de Izamiento de la Bandera.
- No 6: Organizar los Actos de Despedida y Recibimiento a las salidas y llegadas.
- No 7: Fortalecer los Procesos Políticos del Partido y la Juventud, a partir de las reuniones y funcionamiento.

- No 8: Durante el evento, identificar lugares donde se puedan agrupar personas para observar el desarrollo de los juegos.
- No 9: Organizar y desarrollar las Galas Culturales Recreativas, a los participantes.
- No 10: Promover Concursos sobre Historia del Deporte a través de la prensa radial, escrita y televisiva locales y nacionales.
- No 11: Aplicación del Sistema de Control Formativo a través de la Emulación.
- No 12: Promover y Divulgar a través de la prensa radial, escrita y televisiva locales y nacionales, las actividades que se desarrollan en el programa de nuestra Delegación.
- No 13: Programar y organizar Matutinos Patrióticos.
- No 14: Fortalecer los Procesos Políticos de la UJC y las organizaciones estudiantiles.
- No 15: Efectuar un Programa de Visitas a los Centros Laborales, Militares, Científicos e Históricos.
- No 16: Programar y organizar los Cumpleaños Colectivos de los atletas, entrenadores y otros miembros de la delegación.
- No 17: Programar y coordinar encuentros fraternales con los Patriotas Glorias del Deporte.
- No 18: Desarrollar los Actos de compromiso ante el pueblo y la Revolución por deportes.
- No 19: Elaborar un plan de atención a los atletas y profesores deportivos a partir de los principales problemas planteados.
- No 20: Programar Videos Debates, que faciliten realizar análisis y valoraciones acerca del reforzamiento ideológico y de la Educación en Valores.
- No 21: Programar Actividades de Reconocimientos y Estímulos en las instalaciones recreativas a los atletas y profesores deportivos, más destacados en la Etapa Competitiva.
- No 22: Programar entrega de Diplomas, Distinciones o Condecoraciones a figuras que acumulan resultados relevantes en el quehacer educacional y deportivo.
- No 23: Reconocer en el territorio al Profesor Deportivo de base y el profesor de Educación Física que trabajo con los atletas destacados en su iniciación deportiva.
- No 24: Propiciar que en estas actividades patrióticas y revolucionarias participen atletas destacados de los Juegos Escolares y de la Olimpiadas Juveniles.

TEMA No 7

EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS DURANTE EL DESARROLLO DE LOS JUEGOS MULTIDISCIPLINARIOS Y OTRAS COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES.

CONTENIDOS

No 1: Aseguramiento y organización de los Actos de Abanderamientos de las Delegaciones.

No 2: Proceso de selección y preparación de los atletas que participaran en el Acto de Abanderamiento como escoltas de la bandera (2), abanderado (1) y el que le da lectura al compromiso o juramento de la delegación.

No 3: Organizar actividades de despedida y recibimiento en la escuela.

No 4: Organizar el envío de felicitaciones especiales a los atletas y otros miembros de la delegación, que cumplen años.

No 5: Enviar felicitaciones especiales y visitar a los familiares de los atletas y otros miembros de la delegación, que cumplen años.

No 6: Organizar el envío de felicitaciones especiales a los atletas y otros miembros de la delegación, que cumplen años.

TEMA No 8

REGLAMENTO PARA LA PARTICIPACIÓN DE LAS DELEGACIONES PROVINCIALES A LOS JUEGOS MULTIDISCIPLINARIOS Y OTRAS COMPETENCIAS O EVENTOS NACIONALES E INTERNACIONALES

CONTENIDOS

1. Las normas que regirán el comportamiento general de todos los miembros de la Delegación serán las siguientes.
2. Deberes de los atletas en la Delegación.
3. Deberes del Colectivo Pedagógico.

TEMA No 9

PARTICULARIDADES DE LOS MÉTODOS DE EDUCACIÓN

CONTENIDOS

1. Concepto.
2. Clasificación de los métodos de trabajo educativo.
3. Clasificación de Schukina.

4. Clasificación de Konikova.
5. Clasificación de Savin.
6. Clasificación de N.I. Boldiriev.

TEMA No 10

METODOLOGÍA PARA CONTROLAR y EVALUAR EN LA SEDE COMPETITIVA EL DESARROLLO DE LOS JUEGOS MULTIDISCIPLINARIOS Y OTRAS COMPETENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES

CONTENIDOS

MODELO PARTE DIARIO

Precisar: la Competencia Ejemplo: LIGA ESTUDIANTIL.

Precisar: La Fecha Ejemplo: 28 DE ABRIL

Información No1: ESTADO DE OPINIÓN

Ejemplo:

Se realizaron a las delegaciones **871** encuestas, de ellas resultaron positivas **826** (94,8 %) las negativas **45** (5,1 %) se refieren a: Con problemas en la variedad de la alimentación (**PRI**), Con un programa muy apretado de competencia (**GRA**). Con dificultades para la limpieza. (**HOL**).

Información No2: PRINCIPALES INSIDENCIAS.

Ejemplo:

SEDE: HOL

Las delegaciones de CAV y GTMO, en el deporte de Baloncesto (m), con falta de higiene en su dormitorio.

SEDE: LHA

Las delegaciones de PRI, CHA, CAM, HOL, GRM, SCU e IJV, en el deporte de Ajedrez, con falta de puntualidad en las actividades y la delegación de (LTU), en el mismo deporte con ausencia al consejo.

SEDE: CMG

Las delegaciones de LHA y GTM, en el deporte de Baloncesto (m), con falta de higiene en su dormitorio.

La delegación de CAM, en el deporte de Hockey (f), con problemas higiénicos en el dormitorio.

En la delegación de CAV la atleta Ariatni García Peña expresó palabras obscenas en el escenario de competencia.

Las delegaciones de LTU y SCU, no asistieron al Consejo.

Las delegaciones de CAV, CAM, LTU, SCU en el deporte de Balonmano
indisciplinas al entrar al comedor.

Información No3: INDICADORES AFECTADOS:

Ejemplo:

INDICADORES AFECTADOS: I, III, IV, VII, VIII, IX, X

Información No 4: VALORES AFECTADOS:

Ejemplo:

VALORES AFECTADOS: Laboriosidad, Responsabilidad, Humanismo y
Solidaridad.

Información No 5: PROCESOS PEDAGOGICOS FORMATIVOS:

Ejemplo:

PROCESOS PEDAGOGICOS FORMATIVOS: Dirección, Higiénico-Sanitario,
Educación Laboral.

Información No 6: Aplicación del Programa de Fechas Históricas en la Etapa
Competitiva.

Ejemplo:

Se efectuó en una actividad de homenaje y apoyo a las palabras de Raúl Castro en
la Asamblea extraordinaria del ALBA. (Sede CAV)

Se efectuó en una actividad de recordatorio a los 5 Héroes prisioneros del imperio.
(Sede SSP)

Información No 7: Participación de las Glorias Deportivas:

Ejemplo:

Algunas glorias participaron en distintas actividades en las sedes de alojamiento
entre ellos se destacan: Victoriano Moreno (Voleibol), Jacinto Gonzáles
(Baloncesto), Lázaro Santana (Béisbol).

Información No 8: Principales iniciativas de las Sedes

Ejemplo:

Se efectuaron actos de recibimientos (SCU, LHA, SSP).. Se visitaron museos (CAV,
GTM, HOL). Visita al Casco Histórico de la ciudad (SCU, GTM). Activación de Salas
de juegos de mesa y Grupo Humorístico (VCL) ,conversatorios con excombatientes
de la revolución (PRI, LHA).

Información No 9: Actividades de Superación Pedagógica de Carácter Educativo.

Ejemplo:

Tema No 1: Valor Responsabilidad. Ponente: Lic. Paula Domínguez, con 44
Participantes. (Sede MTZ).

Tema No 2: Las tres reglas de Oro. Ponente Lic. Lic. Dalia Domínguez, con 48 Participantes. (Sede GRM).

Información No 10: Resultados Comisiones Evaluadoras.

Ejemplo:

Ver Instrumentos No 3, referido al Modelo ejemplo del Programa de EXCEL

FECHA: 29 DE ABRIL.

Instrumento No 3

Modelo ejemplo del Programa de EXCEL, que registra y procesa los resultados de un día evaluado de las delegaciones en cada Sede Competitiva.

DELEG	SEDES EVALUADORAS														Total	Media
	PRI	LHA	CHA	MTZ	CFG	VCL	SSP	CAV	CMG	LTU	HOL	GRA	SCU	GTMC	Puntos	
PRI	100	100	100	100		100	100	100	100						800	100
LHA	100	100	100	100		100	100	100	100						800	100
CHA	100	100	100	100		100	100	100	100						800	100
VCL	100	100	100	100		100	100	100	88						788	99
SSP	100	100	100	100		100	100	100	100		100				900	100
Total	800	1500	1500	1400	0	900	1000	1365	1365	700	800	500	700	420	12982	6491
Media	100	100	100	100	0	100	100	100	98	100	100	100	100	84	99	99
Evaluadores	8	15	15	14		9	10	14	14	7	8	5	7	5	131	

TEMA No 11

INDICACIONES METODOLOGICAS PARA EL PROCESO DE SELECCIÓN Y PREPARACION DE LOS CAPITANES DE EQUIPOS EN EL SISTEMA DE EDUCACION DEPORTIVA

CONTENIDOS

OBJETIVO:

Preparar un documento metodológico que facilite orientar, diagnosticar, evaluar y controlar el proceso de selección, preparación, y el nivel de cumplimiento de los derechos y deberes de los Capitanes de Equipos como protagonista principal del trabajo formativo educativo en las nuevas transformaciones de los procesos de Dirección en el Sistema de Educación Deportiva.

I- INDICACIONES GENERALES:

1- Requisitos que deben tener los capitanes de equipos.

- 2- Precisiones Generales a la dirección provincial.
- 3- Proceso de Selección del Capitán de Equipo.
- 4- Para el desarrollo proceso de preparación del Capitán de Equipo.
- 5- Derechos del Capitán de Equipo.
- 6- Deberes del Capitán de Equipo.

TEMA No 12

INDICACIONES METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA ASAMBLEA DE FORMACIÓN INTEGRAL

CONTENIDOS

- 1- En el Orden del Día de cada Asamblea de Formación Integral no deben faltar los siguientes aspectos.
- 2- Indicaciones Generales.
- 3- Indicaciones Específicas para desarrollar los Puntos del Orden del Día en las Asambleas de Formación Integral.
- 4- Indicaciones Específicas para desarrollar los Puntos del Orden del Día en las Asambleas de Formación Integral.
- 5- Sistema de Indicadores individuales para controlar y evaluar la Vida Integral del alumno atleta en el Sistema de Educación Deportiva.
- 6- Aspectos de la Educación en Valores.

TEMA No 13

INDICACIONES METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA REUNION INTEGRAL CON LOS CAPITANES DE EQUIPOS

CONTENIDOS

- 1- En el Orden del Día de cada Reunión Integral con los Capitanes de Equipos no deben faltar los siguientes aspectos.
- 2- Indicaciones Generales.
- 3- Indicaciones Específicas para desarrollar los Puntos del Orden del Día en la Reunión Integral con los Capitanes de Equipos.
- 4- Para confeccionar el Acta de la Reunión Integral con los Capitanes de Equipos.

TEMA No 14

INDICACIONES METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLAR TALLER EVALUADOR DE LA EDUCACION EN VALORES CON LOS COLECTIVOS PEDAGOGICOS.

CONTENIDOS

- 1- Crear los Grupos de Trabajo en los Colectivos Pedagógicos. (Octubre).
- 2- Diseñar el cronograma y horarios para el desarrollo de los Talleres evaluadores de la Educación en Valores con los Colectivos Pedagógicos.
- 3- Efectuar análisis y valoraciones por las Subdirecciones de Formación Integral y Deportiva antes, durante y después de realizar el taller evaluador de la Educación en Valores.
- 4- En el Orden del Día de cada Talleres evaluadores de la Educación en Valores con los Colectivos Pedagógicos, no deben faltar los siguientes aspectos.
- 5- Indicaciones Generales.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

No 1: De las 7 organizaciones participantes el 100 % consideran que el Programa Educación General, Patriótico y Revolucionaria a desarrollar en los Juegos Multidisciplinario y otras Competencias o Eventos Nacionales e Internacionales, fueron mas efectivas que en etapas anteriores.

No 2: Se definen 14 Temas Metodológicos, integrados y cohesionados donde se orientan e indican como realizar las acciones del Programa con una Pedagogía para aplicar en la Educación Deportiva.

No 3: Constituyen experiencias de trabajo de diferentes organizaciones, Sedes Competitivas y Territorios en función de la Educación General, Patriótica y Revolucionaria desarrolladas en los Juegos Multidisciplinarios y otras Competencias o Eventos Nacionales e Internacionales.

No 4: Se integran y adecuan métodos educativos a los Procesos Pedagógicos Formativos en la Educación Deportiva.

No 5: La unidad de acción eleva la motivación y preocupación constante de todas las organizaciones participantes.

No 6: Facilita al Comité Organizador analizar y evaluar de forma diaria el desarrollo de las diferentes actividades desarrolladas, lo cual nos permite evaluar y perfeccionar una proyección acertada para eventos futuros.

CONCLUSIONES

No 1: A pesar de existir temas y experiencias pedagógicas aisladas no hay antecedentes de un documento metodológico rector e integrador que cohesionara diferentes organizaciones para darle tratamiento a la Educación General, Patriótico y Revolucionaria a desarrollar en los Juegos Multidisciplinario y otras Competencias o Eventos Nacionales e Internacionales.

No 2: La aplicación del Programa, constituye un instrumento que facilita evaluar, caracterizar y tener referencias entre una etapa y la otra la cual facilita un estado comparativo en el modo de actuar de los atletas y colectivos pedagógicos en nuestro Sistema de Educación Deportiva.

No 3: La implementación del Programa Educación General, Patriótico y Revolucionaria a desarrollar en los Juegos Multidisciplinario y otras Competencias o Eventos Nacionales e Internacionales, constituye un Sistema de orientación y control que permite la participación activa y colegiada de todas las organizaciones implicadas en cualquier tipo de evento y nivel de Dirección en el Sistema Competitivo como terminación y evaluación de una etapa en la Educación Deportiva Cubana.

RECOMENDACIONES

No 1: Aplicar la implementación del Programa para Educación General Deportiva en la estructura del deporte de Alto Rendimiento en Cuba en el Ciclo Olímpico.

No 2: Evaluarlo y orientarlo en las 14 provincias del país, municipio especial IJU y en las Escuelas Nacionales para que se ejecute y se desarrolle con los miembros de las delegaciones deportivas en todo su nivel de actuación.

No 3: Convertirlo en un instrumento de trabajo para las Comisiones Deportivas en sus diferentes niveles de actuaciones pedagógicas, por el nivel de orientación y control que facilita con los atletas y colectivos pedagógicos en cualquier tipo de evento y nivel de Dirección en la Educación Deportiva Cubana.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Alba Olvera M. De los Angeles (1998): *Manual para la aplicación del Programa de Educación en los valores de la Paz y los Derechos Humanos*. Nivel Preescolar.

Álvarez de Sayas, Carlos (1995): *Metodología de la investigación Científica*. Centros de estudios de Educación Superior “Manuel F. Gran”, Santiago de Cuba.

Batista Rodríguez, Amarilis (2001): *Propuestas Pedagógicas para el trabajo con los valores dignidad e identidad nacional en el ISP “José de la Luz y Caballero”*, Holguín.

Báxter Pérez, Esther (1998): *La formación de valores una tarea pedagógica*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Castro Rúz, Fidel (1999): “Abanderamiento a la delegación que participaría en los Juegos Panamericanos de Winnipeg, Canadá”. Periódico *Granma*, Ciudad de la Habana 12 de Julio.

Chacón Arteaga, Nancy (1999): *Formación de Valores Morales*. PROMET. Ciudad de La Habana.

González Rey, Fernando (1998): “Los valores y su significación en el desarrollo de la persona”. Revista *Temas* # 15. C. Habana.

INDER (2000): *Orientaciones metodológicas para el trabajo de los Centros de Alto Rendimiento*, Ciudad de la Habana.

_____ (2000): *Retos del deporte cubano en un mundo globalizado*. Audiencia Pública de la Asamblea Nacional del Poder Popular. La Habana.

MINED (1983): *El trabajo de la dirección de la escuela*. Seminario Nacional a Dirigentes de Educación (No 7, 1983), La Habana.

La automatización en el entrenamiento deportivo en el deporte de Fútbol

Luis M. Seara Ricardo

Escuela Nacional de Fútbol de Cuba

futbol@inder.cu

Resumen

El proceso de automatización responde a las indicaciones del Departamento de Alto Rendimiento del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación de Cuba (INDER) para la administración del entrenamiento deportivo, los expedientes técnico-acumulativos de atletas y de los entrenadores nacionales e internacionales.

Esta aplicación se utiliza generalmente por los entrenadores nacionales de este deporte, elemento este que garantiza los procesos de planificación control y evaluación de la preparación.

Palabras claves: Fútbol, Automatización.

Propuesta de normas para evaluar la eficiencia física de la población y detectar talentos en capacidades físicas en las edades de 6 a 14 años en Busowa, Bugiri, Uganda

Mukana Roland Shimey

*INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE
"MANUEL FAJARDO"*

mukanas@iscf.cu, mukanas2003@yahoo.com

Síntesis

La detección de talentos ha sido durante mucho tiempo un problema que ha atentado contra el buen desarrollo del deporte, factor fundamental del porqué muchos países no obtienen resultados sobresalientes a nivel internacional a pesar de contar con atletas de grandes potencialidades y los recursos necesarios, la cual podría ser resultados de la no adecuado sistema de detección de talentos deportivos en edades tempranas existentes en sus países. Otros están convencidos de que el talento surge de manera espontanea y que no hace falta invertir ciertos recursos en el proceso de su desarrollo, por lo que en la actualidad debido al nivel que ha alcanzado el deporte de elite en el plano internacional que se caracteriza por competencias de alto rendimiento a lo largo de todo el año y producto de los cambios que han surgidos en la reglamentación en varios deportes, la detección de talentos deportivos en las edades más tempranas y consecutivamente su iniciación deportiva ha cobrado una mayor importancia. A pesar de existir muchos estudios sobre este tema en búsqueda de una solución permanente al respecto, no se ha logrado conseguirla en muchos países dentro de los cuales aparece Uganda, país de África que posee un discreto nivel deportivo a nivel internacional y sobre todo una población caracterizada por una buena constitución física e ideal para la práctica del deporte. Según el programa de educación física del estado de Oaxaca, México (1), las capacidades físicas del ser humano, tanto coordinativas como condicionales no desarrollan durante toda la vida; aunque están presentes en mayor medida en todas las acciones

motrices que ejecuta el individuo. Pues es importante tener en cuenta que cada población tiene sus propias características físicas en cuanto al desarrollo de las capacidades motrices pues todos los programas que traten de la acción motriz en una población determinada deben estar sustentados sobre la base de pruebas físicas en esa misma población.

El presente trabajo se trata de proponer una serie de normativas que propicien la evaluación de la Eficiencia Física de la población y la detección de talentos en Capacidades Físicas en las edades 6- 14 años en el municipio de Busowa en el distrito de Bugiri, Uganda como resultado de la aplicación de una serie de pruebas a una muestra de 2706 sujetos en el mismo municipio. Durante el desarrollo este estudio, se hizo la evaluación de los sujetos utilizando la norma mexicana publicado en el año 2000 la cual estimuló una serie de comparaciones entre la población mexicana y la del municipio de Busowa que justifica lo antes afirmado que cada población debe tener sus propias baterías, factor fundamental del presente trabajo.

Introducción:

La República de Uganda en la época colonial fue una sociedad estratificada económica, política y socialmente, lo que determinaba comportamientos particulares de la clase dominante (colonial) precedente de Gran Bretaña. En consecuencia con esto, el deporte era practicado por una élite que económica e intelectualmente imponía sus reglas en las diferentes modalidades., pero solo esto era realidad, en las principales ciudades de litoral. La mayoría de la población, no tenían acceso a la práctica del deporte.

En la sociedad estratificada y colonizada, la mayoría de la población no tenía acceso para practicar todas las disciplinas, solo resultaba posibles aquellos que eran más populares como el Fútbol, Baloncesto, el Atletismo y por supuesto los juegos tradicionales como la lucha tradicional.

Un análisis del deporte Ugandés a partir de la década del 50 que se refleja hasta nuestros días, muestra una triste realidad, por la falta de una estrategia que permitiera la práctica y desarrollo del deporte, ausencia de una estructura piramidal deportiva tanto como un sistema de selección de talentos, bajo nivel

de preparación de entrenadores deportivos ,una infraestructura deportiva muy débil así como la ejecución de una forma empírica de trabajar el deporte y donde los animadores eran los clubes que garantizaban toda la actividad, particularmente Fútbol, críquet y el Boxeo, practicado por los principales clubes de Londres y Kampala. No obstante, a finales de los años 50 el deporte comienza a mejorar paulatinamente, por el acercamiento a la independencia de la república, la cual permitió que los nativos empezaran a practicar el deporte.

En 1962, el pueblo Ugandés obtiene su independencia y a partir de ese año comienza una nueva era para la sociedad y para el deporte en ese país.

El gobierno de la República de Uganda bajo la orientación del UPC, congreso Ugandés del pueblo crea ministerios y consejos dentro de los cuales caen:

Consejo Nacional de Deporte.

Ministerio de Educación y Deporte.

Con este nuevo organismo se crean comisiones de reestructuración del deporte y empieza a expandirse la educación al pueblo la construcción de escuelas en los cuales la práctica del deporte era factor fundamental y en algunas escuelas, el pueblo podía hacer uso de algunas instalaciones deportivas. Producto a los cambios bruscos de gobiernos uno tras otro en décadas anteriores el desarrollo deportivo ha sido afectado y en 1986, llegó al poder

H.E Yoweri Kaguta Museveni que logró a establecer la paz y estabilizar la política del país por lo que la práctica y expansión del deporte ha ido mejorando y se ha construido varias instalaciones deportivas por todo el país por lo que se ha podido lograr resultados deportivos notables a nivel mundial y continente.

No obstante no se ha logrado establecer un sistema de detección de talentos pues no existen normas para evaluar la Eficiencia Física, factor fundamental de este trabajo.

POBLACION Y MUESTRA

La población en esta investigación fue de 5271 estudiantes, la cual constituyó la matrícula general de los estudiantes comprendidos en las edades de 6 a 14 años del municipio de Busowa, mientras la muestra fue de 2706 estudiantes, de los cuales 1371 fueron del sexo masculino y 1335 en el femenino. La siguiente tabla muestra en detalles un análisis más profundo de la población y la muestra investigada.

ANALISIS DE LA PROPUESTA DE NORMA DE ACUERDO A LA DINAMICA ETAREA A PARTIR DEL ESTUDIO REALIZADO.

Estatura sexo masculino.

Se aprecia una tendencia al crecimiento armónico desde los 6 años, se observa un incremento a medida que aumenta la edad aunque la edad de 6 años presenta una alta desviación que disminuye en la edad de 7 años que a partir de la edad de 10 a 11 años se vuelve a aparecer la alta desviación pero en sentido general existe un crecimiento armónico lo que quiere decir que la estatura en este sexo aumenta a medida que aumenta la edad.

Se plantea que en sexo masculino ya en las edades 13 a 14 años, los sujetos alcanzan el 80% de su estatura adulta, un factor de mucha importancia a la hora de hacer la selección de

Estatura sexo femenino

Igual que en el sexo masculino, se aprecia en la tabla 2 grafica 2 que existe un tendencia al crecimiento armónico en la medida que avanza la edad, sin embargo sucede lo mismo en este sexo donde en la edad de 11 años, aumenta significativamente la desviación que se detiene en la siguiente edad aunque la desviación en este sexo fue muy inferior de la que se vio en el sexo masculino ya a partir de allí se incrementa la estatura a medida que aumenta la edad.

Al comparar con la dinámica etarea de la estatura en ambos sexos, comienza el sexo el femenil predominando en las edad 6 a 7 años que a partir de 8 hasta 11 años predomina el varonil en la estatura que ya a partir de 12 hasta 14 años vuelve a predominar el sexo femenil lo cual se relaciona con lo que

decíamos antes que el varonil adquiere el 80% de su estatura adulta a diferencia que el femenil que ya en estas edades alcanza el 90% de su estatura adulta lo que quiere decir que ya en las edades posteriores, las hembras no deben aumentar mucho a cuanto su estatura

RAPIDEZ

Resultados del sexo masculino.

Se observa un mejoramiento armónico de la capacidad a medida que aumenta la edad aunque se frena la misma ya en la edad 9 años e inclusive observando en la columna del percentil 50, el tiempo cambia por una centésima entre la edad de 8 años y la de 9 años por lo que se ve un freno en el desarrollo de la misma sin olvidar que en estas 3 edades se observan desviaciones bastante altas en comparación con las otras edades, se vuelve a aumentar la capacidad de manera armónica hasta los 11 años, en la tabla de normas fijándonos en el percentil 50, se observa un mejoramiento tremendo entre la edad 6 y 7 años. a partir de allí con el cambio en la distancia, se vuelve a apreciar el incremento de la capacidad a medida que aumenta la edad aunque ya en las ultimas edades, se ve un aumento reducido lo que podría ser que en estas edades los niños tienen casi los mismos niveles de desarrollo muscular.

Resultados del sexo femenino.

Se observa los resultados del sexo femenino en la capacidad rapidez y como se aprecia, esta capacidad se encuentra casi al mismo nivel en las tres primeras edades que va incrementándose a medida que aumenta la edad hasta llegar a los 11 años aunque se observa una alta desviación en las edades de 7 y 9 años. Los resultados en este sexo son muy parecidos a los del sexo opuesto. Con el cambio de distancia, se mantiene el mismo nivel de desviaciones incluso mucho menos que las de las edades de 7 a 9 años. Se observa que en ambos sexos, hay homogeneidad en los resultados solo que en algunas edades especialmente en el sexo masculino se aprecia altas desviaciones en 3 edades consecutivas pero al mismo tiempo las altas desviaciones que se presentan en el sexo femenino están por encima a las del sexo masculino.

LA RESISTENCIA A LA FUERZA DE LOS MIEMBROS SUPERIORES.

Resultados del sexo masculino.

En el caso del sexo masculino, la capacidad aumenta gradualmente a medida que aumenta la edad desde los 6 años hasta los 9 años donde ocurre descenso que se mantiene hasta la edad de 10 años. A partir de esta edad se vuelve a apreciar el aumento de la capacidad junto al aumento de la edad que continua hasta los 12 años que a partir de allí, se observa un freno en la capacidad donde las edades de 12 y 13 parecen tener resultados muy parecidos e inclusive en la tabla de normas se observan que estas dos edades tienen las normas bastante parecidas lo que quiere decir que el desarrollo de esta capacidad se encuentra casi al mismo nivel o con muy poca diferencia.

En sentido general, estos tipo de resultados en estas dos edades son producto en parte, de un crecimiento debido a la madurez sexual del volumen muscular y por otra parte de la hormona sexual masculina secretada por primera vez, actúa sobre el músculo, concediéndole más resistencia por área de la acción transversal y el estirón que en el crecimiento se produce en estas edades, que provoca grandes cambios en la longitud de las extremidades y en el desarrollo de la fuerza, que debe ir acompañada en proporción con los segmentos que desde el punto de vista biomecánica deben entrar en acción para vencer la complejidad del movimiento.

Hace falta reconocer el grado de desviación hallado que indica poca homogeneidad en el rendimiento alcanzado por los sujetos de esta investigación debido a la falta de preparación en cuanto a la fuerza de las extremidades superiores.

En sentido general, esta capacidad se encuentra en estado muy deficiente lo cual indica la necesidad de realizar una intervención en los programas de la educación física para mejorar esta capacidad en la población estudiada. En parte este resultado tan inferior se debe a la complejidad de la llamada plancha que algunos sujetos de la investigación la realizaban por la primera vez con todas las exigencias que establece la metodología por lo que no pudieron

realizar las repeticiones que pudiesen haber realizado si tuviesen un poco más de dominio técnico

Resultados del sexo femenino.

En el sexo femenino al igual en masculino, existe un ascenso gradual de la capacidad de la resistencia a la fuerza de las extremidades superiores, aunque el valor promedio de las edades de 6 y 7 años es el mismo, la tendencia es de un incremento. Al comparar las tablas de normas de ambos sexos, se aprecia que el sexo femenino realiza más repeticiones que el masculino y por lo tanto se puede deducir que las hembras presentan más desarrollo de esta capacidad y si nos fijamos en el 90 percentil de las dos sexos, la edad de 6 años del sexo femenino exige 11 repeticiones mientras el sexo masculino exige 9 repeticiones, lo mismo ocurre en la edad de 7 años donde se exige 13 repeticiones para el femenino y 11 repeticiones para el varonil, esta tendencia se mantiene hasta los 10 años donde las exigencias del femenino se encuentran por encima del varonil. En este sexo al igual que en masculino, aumenta la capacidad a medida que aumenta la edad e igual las desviaciones en ambos sexos son muy parecidas con la excepción de la edad de 8 años en el sexo femenino que presenta una desviación inferior.

En el sexo femenino se observa un ascenso gradual del rendimiento hasta los 14 años, algo que no ocurre tan marcadamente en sexo masculino donde a partir de los 11 años parece haber un freno en el ascenso gradual del rendimiento.

Los cambios cuantitativos que se producen en el desarrollo de la capacidad en el sexo femenino a partir de los 12 años en parte son producto de la intensa actividad hormonal que se origina en esta fase de desarrollo sexual que inciden al igual en el sexo masculino en el aumento de la resistencia a la fuerza de las extremidades superiores.

Muchos autores plantean que el sexo femenino alcanza esta fase de madurez sexual o adolescencia o llámese la pubertad antes del sexo masculino lo cual se relaciona perfectamente con los resultados obtenidos en esta investigación.

Por otra parte, la diferencia en los resultados de los dos sexos puede ser producto a la menor complejidad de la técnica de la plancha femenina por lo que las hembras pudieron realizar más repeticiones que los varones analizando de manera general.

Igual que en el sexo femenino, se puede plantear que existen deficiencia con la resistencia a la fuerza de las extremidades superiores porque los resultados son muy parecidos e inclusive las normas como se observa en la tabla son bastante parecidas para las diferentes edades incluyendo los valores promedios e incluso en algunas edades los valores promedios en el sexo masculino se encuentran por debajo del sexo femenino.

La resistencia a la fuerza de los músculos abdominales.

Como hemos visto en el análisis anterior que trata de la dinámica de crecimiento de la resistencia a la fuerza de los miembros superiores, la tendencia de un incremento paulatino y sistemático de la capacidad aunque con gran dificultad dada la complejidad de la estructura metodológica y técnica de la misma.

Se aprecia la dinámica de la resistencia a la fuerza abdominal y como presenta pobre desarrollo en la mayoría de las edades siempre teniendo en cuenta que este es un sector del cuerpo diferente al anterior tratándose en este caso el tórax especialmente en el segmento abdominal. Se observan desviaciones altas presentadas sobre las medias, que implican valores muy bajos al analizar la columna de los promedios que refleja el 50 percentil, sin embargo la tendencia que se aprecia es de ir incrementando junto a la edad destacándose las desviaciones de las edades de 11 a 13 años lo que implica un bajo nivel del desarrollo armónico de esta capacidad en la población estudiada que inferimos puede ser producto del poco dominio de la estructura metodológica y técnica de los sujetos durante la medición de esta capacidad.

Resultados del sexo masculino.

Los resultados como ya hemos mencionado se encuentran en estado pobre, se ve la tendencia de ir aumentando la capacidad a medida que aumenta la edad aunque en las edades de 9 a 10 años, se ve una interrupción si nos

fijamos en 50 percentil o los valores promedios lo cual se repite en las edades 13 y 14 años las cuales se caracterizan por altas desviaciones lo cual se puede observar en la figura, no obstante la tendencia de manera general es de ir incrementando la capacidad a medida que avanza la edad.

Resultados del sexo femenino

La resistencia a la fuerza abdominal tiene tendencia a ir aumentado a medida que avanza la edad aunque se ven resultados muy parecidos en las edades más tempranas inclusive si nos fijamos en la columna de los promedios la edad de 8 años presenta un promedio inferior al de las edades 6 y 7 años, valoramos que estas edades tienen el nivel de desarrollo de la capacidad bastante parecido lo cual queda ilustrada en la columna del 50 percentil. Se aprecia en la figura que aumentan las desviaciones significativamente a partir de los 11 años pero al mismo tiempo se mantiene la tendencia de incrementar el rendimiento a medida que aumenta la edad adquiriendo el punto máximo en la edad más alta. Esta capacidad presenta variaciones en cuanto las edades donde algunas edades se relacionan bastante pero en sentido general al igual en sexo masculino, se aprecia poco desarrollo de esta capacidad en la muestra estudiada.

La fuerza explosiva de las extremidades inferiores.

Resultados del sexo masculino.

En cuanto a la capacidad de la fuerza explosiva de las extremidades inferiores, se aprecia la tendencia de un incremento armónico de la misma a medida que avanza la edad lo que está demostrado en la tabla si observamos en la columna de los promedios. Sin embargo las edades de 9 y 10 años presentan casi el mismo nivel de desarrollo de esta capacidad. Los mayores incrementos de la capacidad se encuentran en las edades de 10, 11, 12, y los 14 años especialmente en los 14 años, esto responde a lo que explicamos anteriormente que tiene que ver con la madurez sexual y la intensa actividad hormonal que le produce un aumento en el volumen, la longitud muscular y consecutivamente la longitud de las extremidades que en definitiva produce aumento de la fuerza según lo que plantea el Dr. Pila Hermenegildo Hernández

en su tesis doctoral. Al mismo tiempo se ven aumentadas las desviaciones especialmente en las edades de 13 y 14 años pero en fin se observa una tendencia de incremento de la capacidad a medida que avanza la edad, que valoramos existe una relación proporcional entre esta capacidad y la edad.

Resultados del sexo femenino.

Al igual en el sexo masculino, esta capacidad se comporta con una tendencia de un aumento armónico donde aumentan los resultados a medida que avanza la edad. Las edades 8 y 9 años parecen tener resultados muy similares que inferimos ambas edades tienen casi el mismo nivel de desarrollo de esta capacidad, las desviaciones aumentan en las edades de 10, 12 y 14 años pero en lo general se mantiene la tendencia de ir aumentando el nivel de la capacidad a medida que aumenta la edad.

Las mediciones realizadas en esta investigación reflejan que el sexo femenino presenta menor nivel de desarrollo de la capacidad observando en las columnas de los promedios en las tablas de ambos sexos no obstante se puede deducir que la capacidad se encuentra establemente desarrollado en los dos sexos mirando los promedios o el 50 percentil que refleja la mediana. Los valores más altos que se encuentran en la columna del 90 percentil reflejan un buen desarrollo de la fuerza explosiva especialmente en las edades de 13 a 14 años que ya sobrepasan los 200 centímetros lo que en este caso nada más el 10% de los sujetos pudo lograrlo.

Resistencia general

Resultados del sexo masculino

Se aprecia un mejoramiento de esta capacidad a medida que avanza la edad hasta los 9 años aunque las edades de 6 y 7 parecen tener casi el mismo nivel de desarrollo de la capacidad con muy poca diferencia pero en sentido general, esto permite la descripción de una curva normal al igual que en el estudio realizado por Dr. Pila Hermenegildo Hernández en México. Se aprecia que a partir de los 9 años se estanca esta capacidad y como se observa en la tabla específicamente la columna de los promedios observando las edades de 9 y 10 años, la diferencia es de una centésima lo que también está ilustrado en la

grafica lo que inferimos estas edades tienen casi el mismo nivel de desarrollo de esta capacidad.

A partir de allí, empieza a disminuir armónicamente el tiempo a medida que avanza la edad lo que quiere decir se va adquiriendo paulatinamente mayor desarrollo de la capacidad.

La edad que presenta las desviaciones más alta es de 7 años, como es el caso en todas las de más edades, las desviaciones no llegan al minuto e incluso observando en el 50 percentil, los tiempos disminuyen lógicamente al igual en la columna del 90 percentil lo que inferimos que se tuvo mejoramiento armónico de la capacidad hasta llegar a la edad más alta. Esto también permitió la descripción de una curva bastante normal aunque producto de un mejoramiento brusco y entre las edades 8 y 9 años, la misma se relativamente deformada.

Resultados del sexo femenino.

Los resultados del sexo femenino van mejorando paulatinamente desde los 6 años hasta los 10 años que ya después el tiempo promedio de la edad de 11 no cambia sino se mantiene con el mismo valor de la edad 10 años de 2.35 minutos, valoramos estas 2 edades tiene el nivel de desarrollo de la resistencia muy parecido. Las desviaciones son bastante altas desde los 6 años hasta los 9 años que reducen significativamente en las edades posteriores aunque estas desviaciones no llegan al minuto en ninguna de las edades. En sentido general esta capacidad en este sexo se queda por debajo del nivel de desarrollo alcanzado por el sexo masculino aunque se aprecia mucha similitud en la edad de 6 años. Como se puede comprobar en tabla y la figura, ya a partir de los 11 años no hay descenso en la capacidad puesto que los tiempos siguen disminuyendo hasta alcanzar los valores más bajos.

Conclusiones

1. En el análisis bibliográfico, se comprobó que existe una gran variedad de criterios sobre la evaluación de la Eficiencia Física la detección de Talentos, posibilitando como resultado la adopción de nuestro criterio investigativo sobre una base sólida y objetiva.
2. La dinámica de desplazamiento revela un aumento del rendimiento en la Eficiencia Física a medida que avanza la edad en todas las Capacidades Físicas. Este análisis permitió caracterizar el comportamiento de cada una de las Capacidades Físicas estudiadas y su mejor momento en los grupos etareos, observándose mayor desarrollo de las capacidades rapidez y fuerza explosiva de las extremidades inferiores.
3. Se apreciaron altas desviaciones, especialmente en la resistencia a la fuerza de las extremidades superiores y el sector abdominal, que demuestra la falta de preparación en esta cualidad de fuerza en la muestra estudiada, destacando la necesidad de un perfeccionamiento de los planes y programas de la Educación Física, y el establecimiento de las pruebas aplicadas como diagnostico para evaluar la calidad de los mismos.
4. El estudio permitió arribar a la propuesta de normas adecuadas para evaluar la población y detectar los talentos en Capacidades Físicas, que permitirá en un futuro una elección más objetiva de los Talentos para la iniciación deportiva en las edades de 6 – 14 años en Busowa.

Recomendaciones

1. Proponer a las autoridades del deporte que la detección de Talentos en Capacidades Físicas en el municipio de Busowa, comience a realizarse según la norma propuesta en el presente trabajo para garantizar así una mayor eficiencia y calidad en la iniciación deportiva
2. Plantear al Ministerio de Educación y Deporte de Uganda, realizar un perfeccionamiento en los programas de la Educación Física poniendo

énfasis en las Capacidades Físicas que mayor dificultad presentaron en nuestro estudio.

3. Proponer a las autoridades del deporte, realizar un estudio con características similares en todo el país de Uganda, para obtener una norma de evaluación de la Eficiencia Física de la población y detección de talentos en Capacidades Físicas que abarque todo el territorio nacional

Bibliografía

1. Álvarez, J. (1998): *Voleibol impresiones desde el banquillo*. Federación de voleibol del principado de Asturias. Gijón.
2. Andux, C. y otros (1998). *Programa de preparación del deportista*. Impreso "José A. Huelga". Ciudad de La Habana.
3. Benedep, E. (1996): *La selección*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
4. Castejón, F. y otros (1999): *La enseñanza del deporte de iniciación con estrategia técnica, táctico y técnico-táctica*. Actas de XVII. Congreso Nacional de Educación Física. Tomo 1. Universidad de Huelva. España.
5. Castro, F. (1990): *Ciencia, tecnología y sociedad*. Editorial Política. La Habana.
6. Zartsiorski, V. (1989): *El pronóstico y la selección en el deporte*. En Metrología Deportiva. Editorial Planeta. Moscú.
7. Colectivos de Autores (2002): *Programa de Preparación del Deportista en Voleibol*. FCVB impreso "José, A. Huelga" INDER. Ciudad de La Habana.

Estrategia para la selección deportiva inicial en la provincia Latakia, Gimnasio Al-Baath en la República Árabe de Siria

Lic. Belal Mahmoud

Universidad de Tishreen. Facultad de Deporte.

belal78cu@yahoo.es

República Árabe de Siria

Dra. C. Isabel Fleitas Díaz

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

isabelfd@iscf.cu

Cuba

INTRODUCCIÓN

Mucho se ha escrito sobre la selección deportiva, tanto en términos generales, como específicos para cada modalidad deportiva. Así mismo, este fenómeno ha sido tratado desde diversas ciencias y enfoques. En los últimos tiempos, con el redimensionamiento de las ciencias de la dirección, este problema se ha abordado desde sus posiciones teóricas y metodológicas. Es precisamente desde este posicionamiento que se presenta este producto científico, con la intención de darlo a conocer y recibir críticas y sugerencias que posibiliten su perfeccionamiento.

DESARROLLO

En torno al término Estrategia.

El término Estrategia es uno de los más usados en la literatura moderna especializada que aborda las cuestiones referidas al planteamiento y organización de acciones para establecer lineamientos y pautas para la acción. En el mundo del Deporte aparece vinculado al desarrollo de las instituciones y organizaciones que se dedican al sustento y la práctica de actividades deportivas, lúdicas y recreativas.

Trasladado a las Ciencias Administrativas y al terreno teórico de la Gestión se convierte en un término que ha sufrido una larga evolución convirtiéndose en indispensable referencia para los estudiosos de las ciencias sociales, especialmente en el terreno administrativo y en las investigaciones predicativas que realizan diversas instituciones con el ánimo de anticiparse al futuro, previendo las posibilidades de éxito de un proceso u otro.

En cuanto a Estrategia, es preciso establecer los principales conceptos establecidos en torno a la definición fundamental, tratándose de un concepto de difícil aprehensión por tener su esfera de comprensión en el ámbito socio-histórico. Ante todo es preciso comprender que cualquier Estrategia que se precie de serlo debe presumir de dialéctica. Cualquier proyecto a mediano o largo plazo que los seres humanos establezcan o determinen en su vida deben considerarlo como planes establecidos con objetivos y planes de realización a largo, corto y mediano plazo, por ello debe respetarse la comprensión fundamental en torno a las instituciones que soportan la praxis del hombre y su continuidad y mantenimiento. Los autores Ned Goce y José Luis Rodríguez (2003) en su libro sobre estrategia la definen como un procedimiento que organiza secuencialmente la acción y el orden para conseguir las metas previstas.

A partir de estos criterios debe considerarse que tratar el problema de la selección deportiva, requiere del establecimiento de Estrategias de Desarrollo dirigidas a lograr, no sólo una adecuada organización de este proceso a corto, mediano y largo plazo, considerando todos los factores influyentes; sino a hacerlo eficiente, ya que es necesario optimizar la utilización de recursos humanos y materiales, sobre todo cuando se enmarca en el Deporte para la Alta Competición, en donde el logro de altos resultados competitivos demanda de amplios recursos. Esto no significa una predicción exacta de las posibilidades de cada practicante; sino un equilibrio entre sus potencialidades y las posibilidades de su desarrollo; es decir, plantear exigencias y brindar oportunidades para convertir las aptitudes en capacidades a través de la actividad deportiva.

Toda estrategia para la selección deportiva presenta un enfoque que la distingue, en dependencia del entorno socio-cultural en que está inmersa. En ese sentido, se

exponen a continuación las propiedades que se pretende distinguen la propuesta que se presenta.

Propiedades de la estrategia:

- 1 Orientación de futuro.**
- 2 Sistémica e integrada.**
- 3 Flexible y dinámica.**
- 4 Racional.**

El uso racional de los recursos económicos y humanos debe estar presente en cada una de las acciones que se realicen para garantizar el cumplimiento final de los objetivos de la selección deportiva inicial, la cual será evaluada, entre otros elementos, en correspondencia con los gastos ejecutados y el presupuesto utilizado, estableciendo y sistematizando el uso de sistemas para el control de los costos en que se incurre, permitirán arribar a una correcta toma de decisiones en busca de un mejor resultado de todo el proceso de selección deportiva inicial.

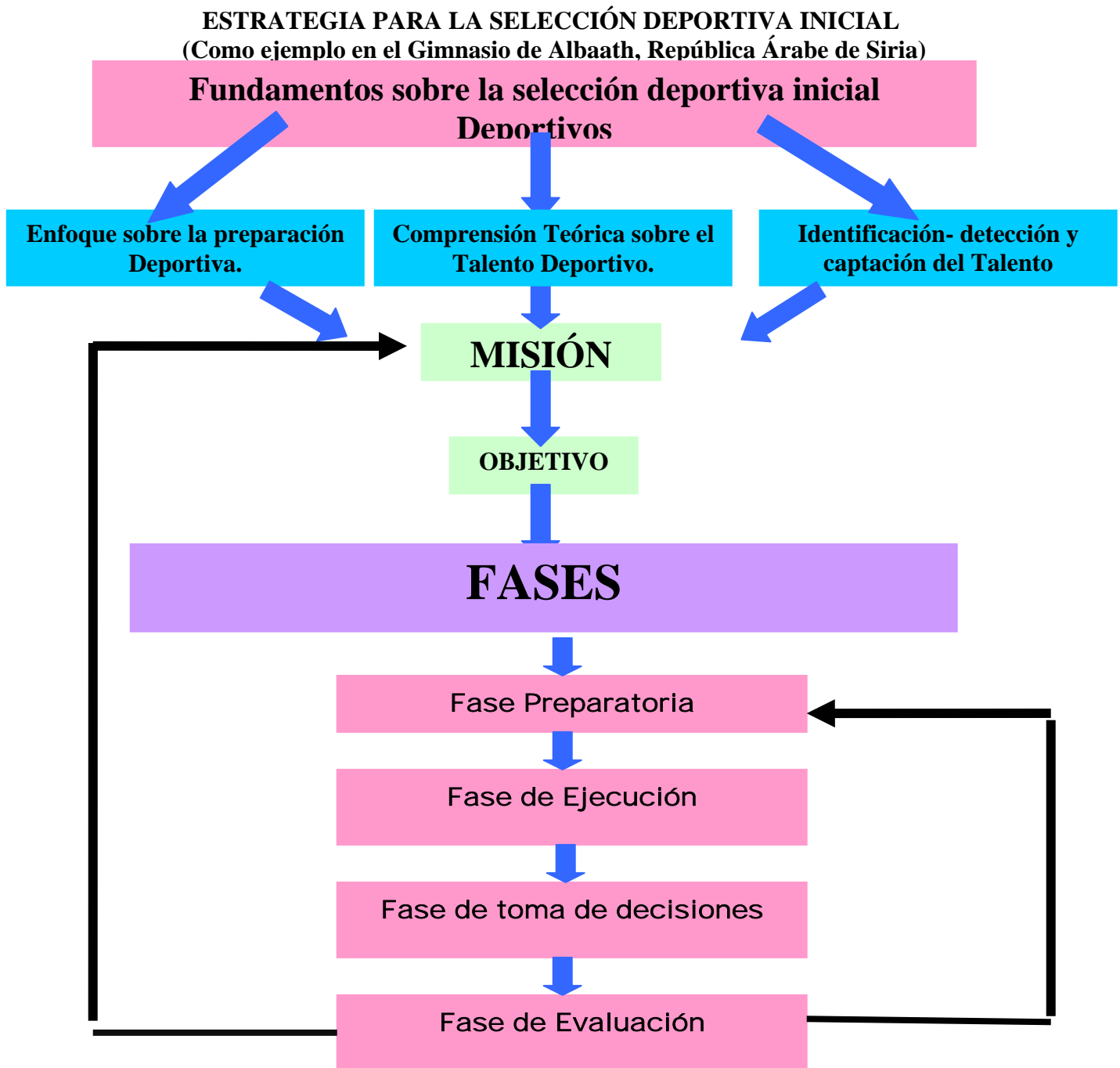
Principios de la Estrategia.

A partir de estas propiedades deseadas en la estrategia que se propone, la estrategia propuesta manifiesta los principios siguientes

- 1. Carácter científico técnico y social**
- 2. Imprescindible superación y capacitación de sus ejecutores.**
- 3. Carácter ético y educativo.**
- 4.- Carácter progresivo y ascendente.**
- 5. Responsabilidad de todos los involucrados.**
- 6. Sistemática y ciclicidad.**
- 7. Evaluación y rediseño.**

ESTRUCTURA Y COMPONENTES DE LA ESTRATEGIA

Buscando mayor claridad en la exposición de este resultado se ofrece la representación gráfica de la propuesta, como sustento de la explicación posterior de la misma.



MISIÓN

Garantizar el proceso de selección deportiva inicial mediante la estructuración de acciones que propicien la obtención de resultados deportivos a largo plazo en la Gimnasia Artística Masculina para el Gimnasio Al-Baath de la ciudad de Latakia, República Árabe de Siria.

Objetivo general:

Garantizar que el proceso de selección de deportiva inicial, posibilite la selección y preparación de niños con potencialidades para la práctica de la gimnasia artística con fines competitivos.

Fases estructurales de la Estrategia

La estrategia propuesta se construye en un marco estructural que considera 4 fases sucesivas e interrelacionadas. Estas fases pueden considerarse deslizantes ya que el cumplimiento del objetivo fundamental de una de ellas no bloquea la continuación en el desarrollo de otra. Cada una de estas fases tiene sus objetivos y acciones.

Estas fases se interrelacionan con los otros componentes de la estrategia

Persiguen el establecimiento de los lineamientos generales que garanticen el funcionamiento de la estructura prevista para el cumplimiento de las acciones de la estrategia.

1. Fase Preparatoria

Esta fase debe garantizar el desarrollo del proceso de selección inicial con todo el aseguramiento material, humano y metodológico necesario para ello. No se enmarca dentro de un periodo determinado, ya que una vez terminada las fases de ejecución y evaluación, esta fase continúa en funciones. No obstante, debe anualmente llevarse a término relativo, antes del comienzo de la fase de ejecución; Así mismo, la antecede la fase de evaluación y rediseño, ya que a partir de los resultados de esa fase se organiza el desarrollo de esta.

Objetivo:

Garantizar el desarrollo de la estrategia para la selección deportiva inicial, tomando todas las medidas de promoción, capacitación, desarrollo y gestión de métodos y medios necesarios para las restantes fases.

Dimensiones:

1. Promocional: De manera continua se debe realizar un trabajo de promoción de la práctica de la Gimnasia Artística Masculina, mediante los agentes educativos de la comunidad y el municipio.

2. Capacitativa: Los participantes en el proceso de selección deben prepararse teórica y metodológicamente de manera coordinada y como equipo de trabajo. Estos participantes son los directivos, entrenadores, personal auxiliar fundamentalmente.

3. Metodológica: Se definen los elementos fundamentales de la estrategia, ya sea como nueva elaboración o como perfeccionamiento (misión, objetivos, plan de acciones)

4. Organizativa y de gestión: Se elaborará el plan de acciones, que especificará responsable y fecha de cumplimiento. Esto deberá ejecutarse desde el comienzo del curso. Se proveerá el presupuesto necesario para el desarrollo del proceso y se realizarán gestiones para la impresión de materiales, aseguramiento alimentario y otros. Se establecerán las coordinaciones internas y externas necesarias para garantizar las siguientes fases.

2.- Fase de Ejecución.

Esta fase se distingue por la estrecha relación de entrenadores y niños, ya que en ella se exploran de manera continua las aptitudes y el desarrollo de las capacidades de los niños en la actividad diaria de manera específica y personalizada. Se recomienda subdividir esta fase en dos sub-fases, correspondientes a las etapas de la selección y preparación inicial, sobre las cuales se sustenta metodológicamente esta estrategia.

Sub-fase de selección inicial (previa): Donde se identifica el talento, detectando las aptitudes de los niños para la práctica de la Gimnasia Artística Masculina.

Sub-fase de preparación inicial (principal): Donde, se efectúa el seguimiento de la transformación de las aptitudes en capacidades y el desarrollo las habilidades técnico- deportivas que ocurre en los niños mediante la actividad deportiva.

Objetivo:

Ejecutar la detección y el seguimiento de las aptitudes y capacidades de los niños para el inicio de la práctica deportiva y la preparación inicial en la Gimnasia Artística Masculina.

Dimensiones:

Selección inicial previa: Se exploran las aptitudes y actitudes de los niños para la práctica de la Gimnasia Artística Masculina.

Seguimiento de preparación inicial (selección principal): Dentro de la práctica sistemática se controla el desarrollo de las capacidades físicas y de aprendizaje; así como de la motivación hacia la Gimnasia Artística Masculina.

3. Fase de toma de decisiones:

Esta fase se desarrolla en estrecha relación con la anterior, implica el análisis de la marcha del proceso desarrollado y la toma de decisiones en dos direcciones:

- Primera, la selección de aquellos niños que de manera integral han mostrado los mejores resultados y la conformación de los grupos para el comienzo de la práctica y el posterior seguimiento de su desarrollo. Esto se ejecuta inmediatamente después de la fase anterior.
- Segunda, la decisión, después de un tiempo de práctica, del traslado de los niños a grupos de diferente nivel o la recomendación para interesarlos en la práctica de otras modalidades deportivas.

Objetivo:

Decidir la selección de los niños con mejores condiciones para la práctica de la Gimnasia Artística Masculina o su tránsito hacia otros niveles de la práctica.

Dimensiones:

1. Selección inicial previa:
2. Selección inicial principal:

- Elección de las alternativas: Se seleccionan a los niños para su mantenimiento en los grupos de entrenamiento o su traslado a otro o recomendarlos hacia otras modalidades deportivas.

4. Fase de Evaluación

Esta fase implica la evaluación de la estrategia concebida y el reajuste de la misma, convirtiéndose en punto de partida para el desarrollo de los próximos momentos del proceso de selección deportiva inicial.

Objetivo:

Evaluación y rediseño de la estrategia para la selección deportiva inicial.

Dimensiones:

1. Evaluación: Se valora la marcha de la estrategia y su correspondencia con los objetivos general y específicos.
2. Rediseño: Sobre la base de la evaluación se asumen las acciones elaboradas para perfeccionar la estrategia.

Esta fase puede ser analizada mediante un estudio del impacto, lo que se recomienda como aplicación posterior a experiencias en el país sobre la aplicación de estrategias con fines de selección deportiva.

CONCLUSIONES

La Estrategia constituye una herramienta metodológica fundamental para el progreso del Deporte contemporáneo, los procesos a él asociados y las instituciones que los regentan. No son ajenos al movimiento deportivo actual los elementos característicos y la huella indeleble de la globalización mundial. El creciente gigantismo, comercialización excesiva y la búsqueda y persecución de la meta deportiva, la marca, la intromisión acelerada de los procesos científicos y la inusitada inventiva tecnológica, exigen de los países tercer mundistas la renovación constante de sus sistemas deportivos, la aplicación e implementación de procedimientos gerenciales cada vez más novedosos y la potenciación

acelerada de las estructuras que poseen, creando posibilidades de éxito frente a las naciones que atesoran enormes riquezas materiales y marcan las pautas y el ritmo en el desarrollo deportivo.

Estos países más desfavorecidos en la riqueza mundial, acumulan siglos de abandono estructural y poblacional, lo cual ha incidido en sus resultados deportivos. En el caso de Siria, son apreciables los anteriores elementos de análisis, y evidentes en la ineficacia del sistema existente para la selección deportiva inicial Deportivos. Por otra parte, el rescate de esta actividad deberá incidir tangencialmente en el incremento y mejoramiento ostensible de los indicadores del nivel de vida poblacional. Se impone, por tanto, un perfeccionamiento que, apoyándose en la voluntad política manifestada por el actual gobierno, proyecte el futuro desarrollo.

El proceso de selección deportiva inicial, constituye un sistema dentro de otro, genera un complejo y dinámico entorno de relaciones e interacciones entre diferentes subsistemas. Ellas son alianzas estratégicas que deben ser atendidas permanentemente:

- Las escuelas de la comunidad y el municipio.
- Las direcciones de Educación del municipio.
- Las organizaciones sociales de la comunidad y el municipio.
- Los medios masivos de comunicación de la comunidad, el municipio y a nivel estatal y nacional.
- Centros comerciales, industriales financieros de la comunidad y el municipio.

BIBLIOGRAFIA

1. Blázquez Sánchez, D. (s.f.) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Editorial INDE, 1995 - - 448 p.
2. Campos Granel, José. (1995) Determinantes sociales de los procesos de detección de talentos en el deporte. El caso del atletismo español. Tesis doctoral, visión de Ciencias de la Educación. Universidad de Barcelona.
3. Fernández Castellanos, L. (2003). El Sistema de Gestión de la selección de

Talents Deportivos. Un enfoque gerencial. Obra en proceso de Edición.
1-10 p

4. Fleitas Díaz, Isabel y Rozin E. I. (1981). Criterios de selección para la práctica de la gimnasia Rítmica Deportiva en niñas 6-7 años. Tesis de doctorado (Doctorado en Ciencias Pedagógicas). Moscú, Unión Soviética.
5. Ilisástigui Avilés e Isabel Fleitas Díaz, (2001) Sistema de selección deportiva para la gimnasia rítmica en Cuba. Disponible en: www.efdeportes.com.htm Consultado el 02 de noviembre 2002.
6. Noa Cuadro, Hector (2002) Un nuevo enfoque sobre los criterios de selección en el fútbol. Disponible en: www.efdeportes.com. htm. Consultado el 02 de noviembre 2007
7. Romero Esquivel, René. (2008) La selección de talentos deportivos. Puntos de vista para una reflexión. Conferencia. I Cumbre Iberoamericana de Educación Física y Deporte Escolar. Dirección de Educación Física. INDER: La Habana
8. Volkov V. M. y V P. Filin (1988) Selección deportiva. Moscú, Editorial Pueblo y Educación. 146 p.

Nuevos aspectos sobre la selección de talentos

Lic. Belal Mahmoud.

Universidad de Tishreen. Facultad de Deporte.

belal78cu@yahoo.es

República Árabe de Siria

M. Sc. Lázaro Fernández Castellanos.

Departamento de Alto Rendimiento. INDER

lafercas@inder.cu

Cuba

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se encamina a esclarecer el significado y dimensión de los términos talento deportivo y selección deportiva; así como su interrelación. En este sentido nos apoyamos en las ideas de varios autores que en Cuba y el extranjero son especialistas en este importante proceso, definitorio de una ejecutoria deportiva exitosa.

DESARROLLO

El deporte moderno se caracteriza por un impetuoso crecimiento de los récords (Fernández, 2008), una considerable intensificación de las cargas de entrenamiento y de competición, una aguda lucha de rivales iguales en fuerza para lograr altos resultados deportivos para lo que a veces se necesitan de 8 a 10 años de prácticas intensivas.

Con frecuencia el entrenamiento es acompañado por considerables sobrecargas sensoriales y fuertes sufrimientos emocionales, todo ello dificulta la selección y preparación de un deportista de categoría superior.

Un sistema de selección correctamente avalado permite que en una población determinada se seleccionen los mejores talentos, lo cual deviene no sólo en mayores resultados sino también en una óptima utilización de los recursos materiales, económicos, técnicos y también humanos (Fernández, 2008).

Según López, citado por Soto, (2001) talento es el conjunto de facultades o aptitudes para una cosa; una aptitud natural o adquirida para hacer algo. Depende de la capacidad individual del sujeto pero también de una serie de aspectos externos e internos, como las condiciones sociales y afectivas que le rodean o su motivación hacia el entrenamiento. En este sentido, el talento tiene que ser no sólo descubierto sino también estimulado y formado. Ya Matsudo (2000), plantea que el talento es una colección de variables y que la más importante es la genética, pero considera algunos aspectos de dificultad para la selección de talentos en su país: falta de voluntad política, perfil cultural, factores socioeconómicos, factor familiar (desinterés de los padres), factor nutricional, inicio prematuro (temprano), entre otros.

Moskotova, (2000), tiene la opinión que las manifestaciones de las capacidades motoras son bastantes variables en función de las particularidades de la constitución genética, edad, sexo, maduración de las funciones psicomotoras, definiciones sociales, culturales y étnicas de los grupos y poblaciones demográficas.

Schuler, citado por Bohme, (2003), defiende que el Talento depende tanto de la constitución de herencia (tipo de constitución corporal) y disposición motora, cognitiva y afectiva favorable, así como, en relación al desarrollo de condiciones sociales y ambientales propicias.

De acuerdo con Carl, citado por Bohme, (2002), "Talento deportivo es una denominación de una persona, en la cual se acepta, con base en su comportamiento/aptitudes o con fundamento en sus condiciones de comportamiento de herencia y adquiridas, que posee una aptitud especial, o una gran aptitud para el desempeño deportivo."

Para Marques (2004), Talento es un individuo que presenta factores endógenos especiales, los cuales con la influencia de condiciones exógenas optimas, deja prever la posibilidad de obtención de prestación deportiva elevadas.

Kunst y Florescu, citado por Bompa, (2003), clasifican la capacidad motora, la capacidad psicológica y las cualidades biométricas, como los principales factores para todos los deportes, su énfasis difiere de un deporte a otro y de su especificidad, soslayando entonces los principales factores de selección de Talentos basados en este análisis.

Ya Zatsorski citado por Cuadro (2002), considera que: "El Talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas, así como de las aptitudes anatomofisiológicas, que crean en conjunto la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto".

Los aspectos que influyen en el Talento deportivo son:

- 1- Requisitos antropométricos, la talla, el peso, la proporción entre el tejido muscular y grasa, centro de gravedad corpóreo, la armonía entre las proporciones, etc.
- 2- Características físicas: el aeróbico y la resistencia anaerobia, velocidad de reacción y de movimiento, resistencia-velocidad, fuerzas estáticas y dinámicas, fuerza de la resistencia, flexibilidad, la coordinación entre los movimientos, etc.,
- 3- Condiciones tecnomotrices: el equilibrio, la percepción espacial y de distancia, sensibilidad para la pelota y acústica, musicalidad, capacidades expresivas, rítmico y de resbalar, etc.
- 4- La capacidad de aprendizaje: entendiendo, capacidades de la observación y análisis, velocidad de aprendizaje.
- 5- La predisposición para el rendimiento, diligencia en el entrenamiento, disposición para el esfuerzo corpóreo, perseverancia, la aceptación de la frustración.

- 6- La dirección cognoscitiva: la concentración, inteligencia motriz, creatividad y capacidades tácticas.
- 7- Los factores afectivos: la estabilidad psíquica, superación de la tensión, la disposición para la competición, etc.
- 8- La condición social: la percepción de un papel, la superación dentro de un equipo, etc.

Hahn, también cita que podremos distinguir tres formas de Talento: talento motor general, talento deportivo y talento deportivo específico.

- a) Talento motriz general – que se observa en los niños en el hecho de que aprenden más fácil, más rápidamente y con mayor seguridad los movimientos, y que poseen un repertorio de movimientos amplio.
- b) Talento deportivo – que aporta una disposición por encima del promedio de someterse a un programa de entrenamiento deportivo para conseguir éxitos deportivos.
- c) Talento deportivo específico para un deporte – que conlleva los requisitos físicos y psíquicos para poder alcanzar rendimientos extraordinarios.

En la actualidad, se observa que algunos autores están substituyendo el término de Talento por el término de “sujeto experto”, de tal forma que, este concepto supone una aproximación totalmente diferente al concepto de Talento utilizado hasta la actualidad.

Tenemos todavía dentro del tema Talento, una serie de conceptos que habitualmente se utilizan de manera indistinta, que están íntimamente relacionados y presentan ligeras diferencias: estamos hablando de identificación, detección, selección y desarrollo de Talentos deportivos.

La identificación de Talentos, según Léger, citado por Soto (2003), consiste en predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico para emprender las posteriores etapas de entrenamiento.

Ahora surge otro gran problema que sale de marco teórico de lo que es o puede ser un talento, se trata de su Detección, el talento existe, el potencial está en cualquier población, territorio, escuela, sentado en un aula o simplemente jugando en un parque o instalación deportiva, el problema es cómo encontrar la forma, la manera para poderlo evaluar, detectar y seleccionar.

Para Sant (2004), detectar un posible talento deportivo, plantea que todo pedagogo del deporte debe conocer aspectos previos, tales como: la edad biológica y cronológica, pues unos niños maduran más deprisa que otros. La edad biológica se determina por tres indicadores fundamentales:

- 1- El desarrollo antropométrico, es decir si se han producido estirones, o fases aceleradas de crecimiento, tanto en altura como en desarrollo muscular.
- 2- El desarrollo hormonal, teniendo presente que el crecimiento se produce gracias a la acción de un conjunto de hormonas que el organismo segrega en períodos determinados y sus efectos se manifiestan externamente. Así por ejemplo, tenemos la aparición de los caracteres sexuales secundarios como el cambio de la voz, el crecimiento de vellos en la zona próxima a los genitales, el desarrollo de los pechos o senos y la primera menstruación o inicio de la menarquia, que son indicadores significativos.
- 3- El grado de osificación de los huesos, este estudio consiste en la realización de radiografías de la muñeca y en un análisis posterior se puede determinar el grado de desarrollo óseo, así como si el niño va a crecer mucho más. En la actualidad se considera el método más exacto, pero por lo costoso de su utilización, se hace necesario buscar métodos alternativos

Una particular característica del periodo actual del desarrollo de los deportes es la búsqueda científicamente fundamentada de los jóvenes talentos, que sean capaces de afrontar grandes cargas deportivas y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo.

El problema de la selección deportiva cobra mayor interés en la actualidad, ya que las exigencias desde el punto de vista competitivo que se presentan son

cada vez mayores y obligan a una detección y selección más temprana de los practicantes, catalogándose como la primera etapa en el proceso pedagógico de entrenamiento, la que constituye el primer paso en el camino del principiante hasta llegar a ser atleta de élite internacional.

Berdoya (1993) refiere que los sistemas de selección de deportistas se desarrollan de forma muy diversa en el mundo. "Estados Unidos centra su reclutamiento en un sistema «pasivo», basado fundamentalmente en la pirámide, mientras que otros países como las extinguidas Unión Soviética y la RDA, utilizaban sistemas «activos» de captación de talentos, debido a la repercusión que el deporte de élite tenía en un sistema social determinado y también factores demográficos limitados.

En la actualidad se sabe que una rigurosa evaluación previa de las aptitudes y capacidades con las cuales se incorporan los niños y adolescentes a la práctica deportiva, asegura razonables probabilidades de éxito en el proceso competitivo futuro y evita las frustraciones de aquellos niños que se inician en determinados deportes sin aptitudes para los mismos.

Al respecto Baur (1993), citado por López (1995), plantea que la investigación deportiva se orienta actualmente hacia tres grandes bloques de búsqueda:

- La selección precoz de talentos deportivos intentando establecer las bases científicas de una prospección deportiva, basada en la identificación precoz de los futuros campeones.
- La optimización de los rendimientos mediante el análisis de los factores biológicos, técnicos, metodológicos y psicológicos que condicionan los rendimientos deportivos.
- La promoción del talento deportivo por medio de la promoción del currículum.

Partiendo entonces de lo planteado por Fleitas, citado por Avilés (2003) en su tesis de doctorado, considera que " la selección deportiva, es el proceso orientado sobre la base de los intereses de la organización deportiva que la efectúa, para la detección de aquellos sujetos que presentan particulares aptitudes, tanto para

iniciarse en la práctica del deporte específico, como para transitar de una etapa deportiva a otra, como para la conformación de equipos".

López, (1995) considera que el proceso de selección "se basa en aquellas capacidades o atributos que un atleta tiene que poseer para ser considerado como talento y que se adaptan, al trabajo, tarea o a las dimensiones de realización de un deporte concreto". Planteando además que, la selección del talento deportivo se entiende como "una operación que reposa sobre una predicción a corto plazo en cuanto a las posibilidades de que un sujeto dado en el seno de un grupo de atletas posea atributos, el nivel de aprendizaje, el entrenamiento y la madurez necesarias para realizar una mejor performance que el resto de los miembros del grupo en un futuro inmediato".

Para Ilisástigui, Mélix y Fleitas, Isabel (1999) "La selección deportiva, como categoría de la Cultura Física es, ante todo, un componente del sistema de Preparación Deportiva, que se da como un proceso en donde interactúan las posibilidades y condiciones de los sujetos para la práctica deportiva, que se concreta en la detección, selección y seguimiento del talento deportivo y se materializa como un sistema de medidas organizativas y metodológicas, que posibilitan la determinación de las aptitudes y capacidades de los sujetos según los criterios de selección para determinada actividad deportiva".

"La selección no es otra cosa que el proceso a través del cual se individualizan personas dotadas de talento y actitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y test científicamente válidos" Naborí, (1983) citado por Mateo Vila, (1990) y Blázquez, (1995).

Según Volkov y Filin (1991): "El problema de la selección de jóvenes deportistas solo puede ser resuelto con éxito a base de unos largos y minuciosamente preparados exámenes integrales de los practicantes. Un conjunto de métodos de investigación correctamente escogidos que suponga el estudio de los distintos aspectos de la personalidad del deportista, mediante los métodos pedagógicos, medico-fisiológicos, psicológicos, que permitan detectar las aptitudes deportivas de los escolares".

Noa, H.(1999) en este sentido considera, que la selección no ocurre en un solo momento, sino que va desde la fase genérica de adaptación e iniciación hasta la de estabilización de los máximos rendimientos deportivos, no solo por el hecho de que esté estrechamente relacionado con los factores de madurez y desarrollo natural del individuo, sino porque la selección es un proceso que está presente en cada una de las etapas del proceso de preparación del deportista, planteando cada una de ellas nuevas y superiores exigencias, por lo que la selección transcurre durante toda la vida deportiva del jugador, identificando la existencia de aptitudes y capacidades que evidencian perspectivas para responder con éxito a las expectativas y tendencias de cada fase y pasar a un nivel superior de preparación y maestría deportiva”.

Nos parece esta definición abarcadora y con un alto grado de generalización; no obstante, la selección deportiva, vista desde variados ángulos, requiere también diferentes interpretaciones. En este sentido y a los efectos de establecer procesos organizativos de este fenómeno, consideramos el concepto de Fernández (2009) cuando plantea que es: “Sistema con una dirección y sentido integrador, encaminado al cumplimiento de objetivos bien enunciados y estructurados con una visión estratégica en función de la misión fundamental que encara: detectar, elegir formar entre los más aptos y actos a los futuros deportistas de resultado.

CONCLUSIÓN

- La revisión bibliográfica evidenció una gran dispersión y variedad en los criterios de los especialistas sobre los términos talento deportivo y selección deportiva ; no obstante, hay coincidencia, no solo en la importancia de este proceso para iniciar la práctica del deporte; sino como condicionante para el logro de altos resultados posteriores.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ajas, O. R. (s.f.) La detección temprana de talentos deportivos. Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha.
2. Blázquez, D. (1995) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, Inde.
3. Blázquez Sánchez, D. (s.f.) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Editorial INDE, 1995 - - 448 p.
4. Calvo, A.L. (2001) La planificación a largo del deportista dentro del proceso de detección y selección de talentos. Disponible en: www.efdeportes.com.htm. Consultado el 02 de noviembre 2002.
5. Campos Granel, José. (1995) Determinantes sociales de los procesos de detección de talentos en el deporte. El caso del atletismo español. Tesis doctoral, visión de Ciencias de la Educación. Universidad de Barcelona.
6. Fernández Castellanos, L. (2003). El Sistema de Gestión de la selección de Talentos Deportivos. Un enfoque gerencial. Obra en proceso de Edición. 1-10 p
7. Fernández Castellanos, L. (2008) La selección de talentos deportivos. Un problema pedagógico. Disponible en www.monografias.com. Consultado en Enero de 2009
8. Fleitas Díaz, I y col. (1990) .Teoría y práctica general de la gimnasia. La Habana, Ediciones ENPES.206 p.
9. Fleitas Díaz, I. (1985) Criterios y métodos de selección. La Habana.
10. Fleitas Díaz, Isabel y Rozin E. I. (1981). Criterios de selección para la práctica de la gimnasia Rítmica Deportiva en niñas 6-7 años. Tesis de doctorado (Doctorado en Ciencias Pedagógicas). Moscú, Unión Soviética.
11. _____ . (1990) El problema del talento deportivo. Moscú: Editorial Fizilcultura Sport. Gómez, A. C y col (1998) Selección de Talentos en el deporte. Adaptación. Editora Midiograf.
12. Gutiérrez, A. (1991). Bases para una correcta detección del talento deportivo (I). El entrenador español, n° 49, 43-47
13. Hahn, E. (1998). Entrenamiento con niños. Barcelona, Ediciones Martínez, S.A. 98 – 99 p.
14. Ilisástigui Avilés, M (1999) Sistema de selección deportiva en la Gimnasia Rítmica para los centros de Alto Rendimiento. Tesis de Doctorado (Doctorado en Ciencias de la Cultura Física) La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". 7-9 p.
15. Ilisástigui Avilés e Isabel Fleitas Díaz, (2001) Sistema de selección deportiva para la gimnasia rítmica en Cuba. Disponible en: www.efdeportes.com.htm Consultado el 02 de noviembre 2002.

16. Leyva Infante, Renán. (2003). La selección de talentos deportivos. Revista Digital. Buenos Aires. Año 9. N° 61. Disponible en: "Criterios para asegurar su eficacia" <http://www.efdeportes.com/> . Consultado en Abril de 2006.
17. Noa Cuadro, Héctor (2000) Modelo de selección de talentos futbolísticos para la iniciación al deporte élite. Tesis de Maestría. (Maestría en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
18. Noa Cuadro, Héctor (1999) Criterios para la selección de talentos en fútbol Acción: Revista cubana de la Cultura Física (Cuba) No.1, 22 – 25
19. Noa Cuadro, Hector (2002) Un nuevo enfoque sobre los criterios de selección en el fútbol. Disponible en: www.efdeportes.com. htm. Consultado el 02 de noviembre 2007
20. Pardo Hernández, Ricardo. (1995). La selección de talentos deportivos en el deporte de Alto Rendimiento. Conferencia. I Curso Internacional de Alta Gerencia Deportiva. La Habana.
21. Paulas González, Omar (col.) (1996). El sistema de cultura física y deportes. En: Memorias Curso Internacional de Alta Gerencia Deportiva. Cali, Colombia. [CD-ROM]
22. Pettola, E. (1993) Identificación de Talentos. La Habana.
23. Pila Hernández, H. (1996) Estudio Sobre las Normas de Capacidades Motrices y características en la población cubana. La Habana, INDER. 108 p
24. Pila Hernández, Hermenegildo. (2001) Selección de talentos para la iniciación deportiva, una experiencia cubana .Disponible en www.inder.cu. Consultando el 25 noviembre de 2005
25. Platonov, V. N. (1996) Selección y orientación de los atletas. En el entrenamiento deportivo: Teoría y metodología. Deporte y entrenamiento. Barcelona, Paidotribo. 253 p.
26. Romero Esquivel, René. (2008) La selección de talentos deportivos. Puntos de vista para una reflexión. Conferencia. I Cumbre Iberoamericana de Educación Física y Deporte Escolar. Dirección de Educación Física. INDER: La Habana
27. Romero Frómata, E. (1997). La selección en el deporte. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física. 25 p.
28. Sánchez, D.B. (1995) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, Inde Publicaciones.
29. Volkov V. M. y V P. Filin (1988) Selección deportiva. Moscú, Editorial Pueblo y Educación. 146 p.
30. Volkov, V. M. y Filin V. P. (1990) El problema del talento deportivo. Moscú,

Editorial Fizilcultura y Sport.

31. Zatsiorski, Vladimir (1989) El pronóstico y la selección en el deporte. En su Metrología Deportiva. Moscú, Editorial Planeta. 279 p.

La investigación de las longitudes de extremidad a los resultados del test de flexibilidad y el test de flexibilidad modificado y sugerido

Levent Arınık

Escuela Superior de Educación Física y Deporte de la Universidad de Anadolu, Enseñanza Oficial, Turkey

larinik@anadolu.edu.tr

Resumen

El objetivo de este estudio es: Considerar la influencia de las extremidades de los sujetos en diferentes longitudes sobre las medidas de flexibilidad, desaparecer la influencia de las extremidades al test midiendo la distancia entre el punto alcanzado por el sujeto desde el punto de comienzo tomado tras el alargamiento de los brazos a la tabla de prueba mientras el ángulo de piernas y cuerpo es 90 grados.

Con este objetivo, se eligieron a ligera los 62 sujetos hombres entre los estudiantes de la Escuela Superior de Educación Física y Deporte de la Universidad de Anatolia.

Se midieron la longitud de brazos, piernas y de busto de los sujetos con una mediación directa y se evaluaron calculando las diferencias de longitud entre sí.

Al aplicar el test, principalmente se estableció el centro central de Flexiómetro, al centro del busto y piernas del sujeto y se fijó aquí. Entonces se aseguró un ángulo de 90 grados para el sujeto. En este caso, se solicitó que el sujeto alargue sus brazos de forma esguince sobre la tabla de test y se tomó un punto de comienzo al nivel de los dedos de mano. Después se solicitó que el sujeto alcance al nivel de planta y se midió la distancia entre este punto y el punto de comienzo como el valor de test modificado de flexibilidad. El valor del sujeto que alcanzó a este punto según las normas de test de flexibilidad es 15 cm según lo considerado. En este punto alcanzado por el sujeto en el mismo tiempo, se tomó el valor de ángulo a través de flexiómetro. Todos estos valores tomados se compararon entre sí.

Entre estos valores no se pudo encontrar una relación significativa entre el Test Modificado de Flexibilidad y los factores de flexiometro. ($p > 0.05$). Pero los valores de Test Modificado de Flexibilidad cuando se relacionan con las diferencias de longitud de extremidad, se encontró una relación significativa según los datos de test de flexibilidad. ($p < 0.05$).

Análisis tridimensional de la técnica individual de las cinco atletas de lanzamiento martillo de mejor rendimiento en el XXI Campeonato Centroamericano y del Caribe de Atletismo, Cali 2008

Alfredo Restrepo Marín.

Escuela Nacional del Deporte, END, coordinador del LIAM (Laboratorio Integral de Análisis del Movimiento)

alfredorestrepo@hotmail.com

RESUMEN.

La presente investigación pretende determinar las características cinemáticas de la técnica individual de las cinco atletas lanzadoras de martillo de mayor rendimiento, participantes en el XXI Campeonato Centroamericano y del Caribe Cali, Colombia 2.008; se analizan los parámetros más relevantes que determinan la eficiencia del lanzamiento (velocidad tangencial, altura de la cabeza del martillo, ángulo de salida, ángulo azimutal (según la clasificación de Samozwetow 1,974) y la temporalidad entre las fases unipodales y bipodales.

En este estudio tridimensional se utilizó el método fotogramétrico, con el soporte del software PEAK MOTUS 6.0 y cámaras de alta velocidad. En correspondencia con lo planteado por Bondarchuk (1979) como mejor técnica con respecto al ángulo azimutal se destaca que durante la fase de apoyo único existe una relación entre las atletas CRAWFORD, SCOTT y RAMÍREZ, al presentar valores promedio de $75,36^\circ + 14,29^\circ$ (min 62° Max 105°), mientras que en estas fases las atletas MORENO y RODRÍGUEZ, promediaron valores de $58,42^\circ + 18,51^\circ$ (min 35° Max 91°). Respecto a la velocidad tangencial Kriwonossov (1972) y Bondarchuk (1979) afirman "no se puede imprimir una aceleración positiva sobre el martillo en las fases de apoyo simple", algunos resultados de esta investigación refutan la anterior afirmación y por el contrario concuerdan con Dapena (1984, 1986, 1989) y Gutiérrez, Soto (1994); tal es el caso de una atleta, quien consigue acelerar progresivamente el martillo durante cada fase.

Palabras claves: biomecánica, lanzamiento de martillo, ángulo azimutal, atletismo.

ABSTRACT.

The present research seeks to determine the cinematic characteristics of the individual technique at the best achievement of the five athletes in hammer throwing at the XXI Central American Caribbean athletics Championships held in Cali, Colombia; it was analyzed the most significant parameters determining the throw's efficacy (tangential velocity, height of the hammer head, projection angle in the moment of release, azimuth angle (according to de classification of Samozwetow 1,974) and the duration between the double and single supports phases.

In this study three-dimensional, photogrammetric method was used, with

software support MOTUS PEAK 6.0 and high speed cameras. In correspondence with the points made by Bondarchuk (1979) as the best technique about the azimuth angle it was noted during the single support phase there is a relationship between the athletes CRAWFORD, SCOTT and RAMIREZ, presenting average values of $75.36^\circ + 14.29^\circ$ (min 62° Max 105°), while the athletes in these phases and RODRIGUEZ MORENO, averaged values of $58.42^\circ + 18.51^\circ$ (min 35° Max 91°). With respect to the tangential velocity Kriwonossov (1972) and Bondarchuk (1979) state "can not print a positive acceleration of the hammer in single support phase, some results of this investigation refutes the previous statement and instead agree with the results obtained by Dapena (1984, 1986, 1989) and Gutiérrez Soto (1994), this is a case of athlete who can speed up the hammer progressively during each phase.

Key words: biomechanics, hammer throw, azimuthal angle, athletics.

INTRODUCCIÓN.

A pesar de ser el lanzamiento de martillo femenino, un evento relativamente nuevo en el área olímpica, es posible apreciar una mejora constante del rendimiento en las atletas, a la cual no son ajenas las deportistas Latinoamericanas quienes obtienen grandes logros a nivel mundial, contando entre ellas a las atletas clasificadas a los Juegos Olímpicos Beijing 2.008. No obstante los análisis biomecánicos de lanzamiento de martillo femenino en esta área del continente son muy escasos razón por la cual nos motiva a escudriñar los parámetros biomecánicos de la técnica individual de estas talentosas atletas, analizando su interrelación y determinando criterios de eficacia técnica, ya que por la complejidad de su ejecución y relativa corta duración hacen que una mayor economía técnica se vea directamente reflejada en un mayor rendimiento de la atleta.

MATERIALES Y METODOLOGÍA.

Población: La población de estudio fueron las 5 Atletas de mejor rendimiento durante el XXI Campeonato Centroamericano y del Caribe y Sudamericano de Atletismo, Cali 2.008, distribuidas así: de 2 atletas de Colombia, una de Trinidad y Tobago, una de Cuba y Venezuela respectivamente (ver tabla 1).

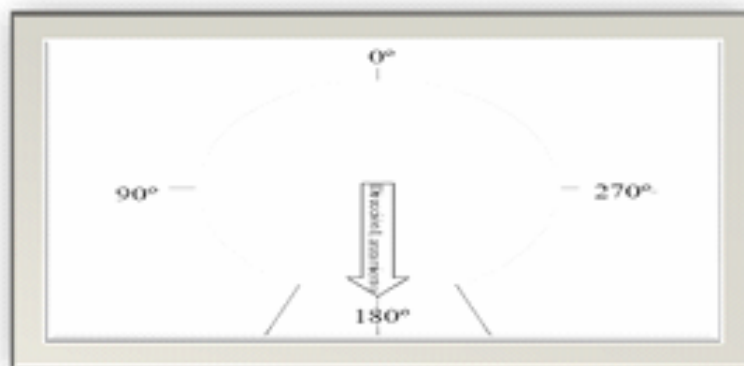
ATLETA	PAÍS	POSICIÓN	RESULTADO CAMPEONATO	LANZAMIENTO ANALIZADO	MEJOR MARCA 2008	MARCA PERSONAL
Candice SCOTT Y unaika CRAWFORD	TRINIDAD & TOBAGO	1	69,26	68,37	69,26	69,94
Ely Johana MORENO	CUBA	2	69,03	69,03	69,73	73,16
Johana P MORENO	COLOMBIA	3	67,09	67,09	67,09	67,09
Rosa A RODRÍGUEZ	COLOMBIA	4	64,20	64,20	64,20	64,20
	VENEZUELA	5	63,76	63,76	65,96	66,96

Tabla 1. (Características de la población de estudio. Nombre, país, posición alcanzada en la Competencia Centroamericana y del Caribe de Atletismo Cali 2.008, lanzamiento analizado, mejor marca del año 2008 y marca personal).

MÉTODO: Se utilizó el método fotogramétrico con técnicas cinematográficas, se utilizaron cámaras de alta velocidad a 50fps (dos de ellas marca JVC y una SONY), ubicadas a 6 metros del punto central del círculo de lanzamientos 2 de

ellas ubicadas en planos sagitales en lo correspondiente a 90° y 270° con respecto al punto central del círculo y la tercera cámara ubicada en la posición de 30° . Para la referencia espacial se utilizó un cubo con 16 puntos y se usó un modelo espacial del atleta que consta de 22 puntos referenciales, 21 de ellos corporales distribuidos en 14 segmentos del cuerpo del atleta, el punto restante ubicado en el CM de la cabeza del martillo, posterior a esto se realizó la respectiva transformación tridimensional mediante un algoritmo llamado D.L.T. (Transformación Lineal Directa) desarrollado por Abdel Aziz y Karara en 1.971 y se realizó el proceso de digitalización de las imágenes y obtención de resultados mediante el software especializado par el análisis de movimiento PEAK MOTUS 6.0. Se analizó el lanzamiento de mayor distancia alcanzada por las atletas CRAWFORD, MORENO, RAMÍREZ y RODRÍGUEZ y el segundo mejor lanzamiento de la atleta SCOTT). Para la obtención del ángulo azimutal se calibró el círculo de lanzamiento según el gráfico #1.

Gráfica 1. (Calibración del círculo de lanzamientos).



Se definieron nueve instantes de tiempo para las atletas que lanzaron con cuatro giros y siete para quienes realizaron el lanzamiento con tres giros; correspondientes al del apoyo simple de cada giro y apoyo doble de cada giro alternados entre si, según su ejecución y el instante final de último contacto de la atleta con el asa del martillo, (FINAL), según fuera el caso y se culminó con el análisis y discusión de resultados.

EXPOSICIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

TEMPORALIDAD.

ATLETA	FASES									GIROS			
	As1	Ad1	As2	Ad2	As3	Ad3	As4	Ad4	total	G1	G2	G3	G4
CRAWFORD	0,317	0,316	0,25	0,25	0,2	0,217	0,2	0,283	2,033	0,633	0,5	0,417	0,483
SCOTT	0,35	0,333	0,233	0,234	0,25	0,266	---	---	1,666	0,683	0,467	0,516	--
MORENO	0,333	0,383	0,284	0,266	0,284	0,25	0,25	0,216	2,266	0,716	0,55	0,534	0,466
RAMIREZ	0,316	0,367	0,25	0,3	0,267	0,233	0,283	0,2	2,216	0,683	0,55	0,5	0,483
RODRIGUEZ	0,317	0,333	0,317	0,25	0,3	0,233	---	---	1,75	0,65	0,567	0,333	--

Tabla 2. (Análisis temporal de las fases de apoyo simple y doble de cada giro, el momento final, tiempo total del lanzamiento y de cada giro expresados en segundos)

De acuerdo a lo expuesto por Kriwonossov (1972) y Bondarchuk (1979) se debe prolongar la fase de apoyo doble ya que es allí donde el atleta puede interactuar positivamente sobre la velocidad tangencial del martillo y minimizar la duración de la fase de apoyo simple ya que según los autores los atletas en estas fases no podrían aumentar ni mantener la velocidad tangencial del martillo y su objetivo en esta fase es ejecutar los movimientos en la menor cantidad de tiempo para disminuir la pérdida de velocidad tangencial del centro de masa de la cabeza del martillo. En los resultados arrojados en esta investigación no existe una manifestación concreta de esta tendencia, aunque cabe destacar que las atletas CRAWFORD y SCOTT, consiguen lograrlo en el penúltimo y último giro. Es de rescatar la racionalidad del ritmo de ejecución de las atletas RODRÍGUEZ, RAMÍREZ y MORENO, quienes disminuyen regresivamente el tiempo entre cada giro, no ocurriendo así con las demás atletas de estudio quienes realizaron un tiempo mayor en el último giro aumentando la duración del doble apoyo, posiblemente por su llegada a un apoyo temprano y conseguir una mayor interacción con el martillo “atrapándolo” lo más cerca posible a su punto alto y liberándolo con angulaciones azimutales entre 124 y 118° lo cual les proporcionaría tiempo suficiente para lograr un

recorrido angular de 263 y 243° para CRAWFORD y SCOTT respectivamente.

FASES	CRAWFORD	SCOTT	MORENO	RAMÍREZ	RODRÍGUEZ
Apoyo Simple 1	1,40	1,23	1,02	1,22	0,91
Apoyo Doble 1	0,70	0,97	1,28	1,33	1,66
Apoyo Simple 2	1,19	1,55	1,19	1,03	0,65
Apoyo Doble 2	1,05	1,37	1,05	1,56	1,61
Apoyo Simple 3	0,98	0,87	1,06	1,05	0,61
Apoyo Doble 3	1,52	1,85	0,92	1,09	1,34
Apoyo Simple 4	0,51	----	1,34	1,14	----
Apoyo Doble 4	1,83	----	0,85	0,69	----
FINAL.	1,48	1,43	1,47	1,40	1,43

Tabla 3. (Altura del CM de la cabeza del martillo en cada fase, expresado en metros)

La eficacia de técnica del lanzamiento de respecto a la altura del martillo con relación a los apoyos doble y simple, se determina disminuyendo progresivamente la altura en la entrada al apoyo simple, con respecto a lo descrito por Durán (1.993). La atleta CRAWFORD cumple completamente con este criterio de eficacia, mientras que SCOTT lo realiza casi en su totalidad excepto en la fase de apoyo simple 2 donde presenta un valor de 0.32 metros superior al de la fase de apoyo simple 1, MORENO por su parte, no presenta una economía en el lanzamiento presentando valores de altura en cada fase no acorde con lo planteado teóricamente. A su vez RAMÍREZ y RODRÍGUEZ ejecutan adecuadamente las acciones correspondientes para ubicar el martillo en situación descendiente entre los apoyos simples (ver tabla 3), no ocurriendo así en los apoyos dobles en los cuales el martillo en lugar de ubicarse más arriba se coloca por debajo del apoyo del giro anterior afectando primordialmente el apoyo simple del último giro para el cual se pretende que la atleta se adelante al martillo y lo dejé atrás y arriba para conseguir un valor mayor de velocidad angular y tendrá más tiempo la atleta de interactuar sobre el martillo antes de que este alcance el punto bajo del último giro; las atletas de estudio promediaron una altura final de 1,44 mts (Desv Est +0.032), parámetro que viene influenciado por las características antropométricas de las atletas.

ÁNGULO AZIMUTAL

FASE	CRAWFORD	SCOTT	MORENO	RAMÍREZ	RODRÍGUEZ
Apoyo Simple 1	62	66	35	68	59
Apoyo Doble 1	274	280	220	230	225
Apoyo Simple 2	69	105	46	63	48
Apoyo Doble 2	262	262	245	219	248
Apoyo Simple 3	73	81	58	75	72
Apoyo Doble 3	240	235	250	249	260
Apoyo Simple 4	68	----	91	99	----
Apoyo Doble 4	221	----	253	264	----
FINAL.	124	118	115	128	103

Tabla 4. (Ángulo azimutal expresada en grados.)

Según la clasificación de Samozwetow (1.974) de la técnica del lanzamiento de martillo, en función del movimiento de los pies con respecto al ángulo azimutal recorrido se plantea lo siguiente:

- Una elevación del pie libre entre:
 - o 30° - 65° Es considerada elevación temprana.
 - o 65° - 100° Es considerada elevación tardía.
- Un apoyo del pie libre entre.
 - o 217° - 250° Es considerado apoyo temprano.
 - o 251° - 281° Es considerado apoyo tardío.

Bondarchuk, plantea, una elevación retardada y un apoyo anticipado del pie derecho en cada uno de los giros como mejor técnica. Analizando el recorrido en las fases unipodales y bipodales a través de la medición de los ángulos acimutales de las atletas de estudio se puede afirmar que en la fase de apoyo único existe una relación entre las atletas CRAWFORD, SCOTT y RAMÍREZ, al presentar valores promedio de 75,36° + 14,29° (min 62° Max 105°) en correspondencia con lo planteado por Bondarchuk como mejor técnica, mientras que en estas fases las atletas MORENO y RODRÍGUEZ, promediaron valores de 58,42° + 18,51 (min 35° Max 91°) con una tendencia generalizada de realizar una elevación temprana del pie libre en los tres primeros giros de MORENO y en los dos primeros giros para RODRÍGUEZ. En lo referente a las fases de apoyo doble, las cinco atletas promediaron 246,5° + 18,67 (min 219° Max 280°), valores que se manejan dentro de los rangos propuestos por Zamozwetow y Bondarchuk, sin

embargo en la fase de apoyo doble del último giro en transición al instante final las atletas CRAWFORD (221°) y SCOTT (235°) realizaron un adecuado apoyo temprano del pie libre, con valores relativamente más bajos lo cual evidencia una relación directamente proporcional con el resultado final del lanzamiento. Contrario a esto fue lo realizado por las demás atletas quienes reflejaron apoyos tardíos en éste instante del último giro (ver tabla 4).

ÁNGULO DE SALIDA

En el análisis balístico de un tiro parabólico se plantea que el ángulo óptimo de salida debería ser de 45°. Si se toma en consideración la altura, el análisis de la actuación de los mejores lanzadores de martillo a nivel mundial muestra que la mayoría de sus lanzamientos los realizan con una angulación entre 38, 40 y 42°.

La atleta RODRÍGUEZ obtuvo el mejor ángulo de salida con 43° mientras que las atletas CRAWFORD y SCOTT en el instante de liberación obtuvieron un ángulo de proyección con respecto a la horizontal de 42°. Según la escala de evaluación propuesta por Restrepo (2.007) ver tabla 6, ellas tres obtendrían una calificación de ÓPTIMA, no ocurriendo así con las atletas MORENO y RAMÍREZ quienes alcanzaron un ángulo de 36° el cual es bastante pobre y les da una evaluación de REGULAR, siendo este un indicador a tener en cuenta para lograr una mejora en el rendimiento final. Ver tabla 5.

	CRAWFORD	SCOTT	MORENO	RAMÍREZ	RODRÍGUEZ
Ángulo de salida.	42°	42°	36°	36°	43°

Tabla 5. Ángulo de salida expresados en grados.

EVALUACIÓN	RANGO.
REGULAR.	36° -38°
BUENA.	39°-41°
ÓPTIMA	42°-45°

Tabla 6. Propuesta para evaluación del ángulo de salida. Restrepo (2.007)

VELOCIDAD TANGENCIAL

Para la consecución del objetivo del lanzamiento “alcanzar la mayor distancia posible” el factor velocidad final juega un papel primordial. En el lanzamiento de martillo se realizan dos o tres voleos iniciales que deben ser amplios, mediante los cuales se logra un elevado momento de inercia al inicio de la secuencia de movimientos, lo que permitiría conseguir un elevado momento angular relacionado con la baja velocidad angular inicial del martillo posteriormente se ejecutan tres o cuatro giros. Durante los cuales se pretende acelerar progresivamente el martillo entre cada giro, intentando disminuir lo menos posible la velocidad durante la fase de apoyo simple, en la cual . Sin embargo, algunos de los resultado de esta investigación refutan este afirmación y concuerdan con los datos obtenidos por Dapena (1984, 1986, 1989) y Gutiérrez, Soto (1994). Tal es el caso de la atleta RODRÍGUEZ, quien consigue acelerar progresivamente el martillo durante cada fase (progresión con respecto a la máxima velocidad tangencial, alcanzada en el instante final denominada el 100%) 53,88%, 57,16%, 71,53%, 74,29% 80,53, 84,08% 100%) ver tabla 8, mientras que las atletas MORENO y RAMÍREZ, logran aumentar la velocidad en las fases de apoyo simple en los 3 primeros giros, más no así en el giro final. Además se demuestra la relación directa entre el resultado del lanzamiento y la velocidad en el instante final, ya que la atleta que obtuvo el mayor valor de velocidad tangencial en el final consiguió la mejor marca, así como el menor valor de velocidad tangencial en el final correspondió a la atleta

que alcanzó la menor marca entre los lanzamientos analizados (ver tabla 7).

FASES	CRAWFORD 69,03 m	SCOTT 68,37 m	MORENO 67,09 m	RAMIREZ 64,20 m	RODRÍGUEZ 63,76 m
Apoyo Simple1	15,54	16,23	14,33	13,76	14,25
Apoyo Doble 1	15,89	15,38	15,37	14,72	15,12
Apoyo Simple2	19,44	21,37	18,44	18,45	18,92
Apoyo Doble 2	18,34	19,47	19,71	18,89	19,65
Apoyo Simple3	22,08	22,42	20,99	21,75	21,3
Apoyo Doble 3	20,13	21,65	20,84	21,97	22,24
Apoyo Simple4	22,67	----	22,49	23,44	----
Apoyo Doble 4	21,20	----	20,94	22,05	----
FINAL.	27,82	27,41	27,32	27,23	26,45

Tabla 7 (valores de velocidad tangencial (m/s) alcanzada en cada fase)

FASES	CRAWFORD 69,03 m	SCOTT 68,37 m	MORENO 67,09 m	RAMIREZ 64,20 m	RODRÍGUEZ 63,76 m
Apoyo Simple1	55,86	59,21	52,45	50,53	53,88
Apoyo Doble 1	57,12	56,11	56,26	54,06	57,16
Apoyo Simple2	69,88	77,96	67,50	67,76	71,53
Apoyo Doble 2	65,92	71,03	72,14	69,37	74,29
Apoyo Simple3	79,37	81,79	76,83	79,88	80,53
Apoyo Doble 3	72,36	78,99	76,28	80,68	84,08
Apoyo Simple4	81,49		82,32	86,08	
Apoyo Doble 4	76,20		76,65	80,98	
FINAL.	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Tabla 8. valores de velocidad expresados en por cientos con respecto a la alcanzada por cada atleta en el instante final.

En los resultados arrojados se ha encontrado una relación directa con en el resultado final del lanzamiento entre la última fase de apoyo doble, la consecución de una altura lo más cerca posible al punto alto de la cabeza del martillo en esta fase, relativo menor ángulo azimutal y duración de la fase de apoyo doble hasta el último contacto de la atleta con el martillo. Exponente de esta afirmación es la atleta CRAWFORD, al propiciar con los valores obtenidos en los parámetros destacados las características para brindarle un mayor recorrido de aceleración al martillo y con esto propiciar un alto valor de velocidad tangencial en el final pasando de 21,20 m/s a 27,80 m/s, con una ganancia de velocidad del 23,8%. Es de destacar que la atleta al iniciar todas las fases de apoyo simple logró despegar el pie derecho mientras obtenía un

valor de altura del Cg del martillo inferior al giro anterior y haciendo todo lo opuesto en las fases de apoyo doble de cada giro, lo cual demuestra una correcta eficacia técnica con respecto a este indicador por lo expuesto por Durán (1.993).

Con respecto al incremento de la velocidad tangencial del martillo, los resultados arrojados en la investigación, no permiten apoyar totalmente la teoría planteada por Kriwonossov (1972) y Bondarchuk (1979) quienes afirman que no se puede acelerar el martillo durante la fase de apoyo simple. Ya que las atletas RODRÍGUEZ, MORENO y RAMÍREZ demostraron lo contrario, por ende esto ratifica lo planteado por Dapena (1984, 1986, 1989) y Gutiérrez, Soto (1.994) en sus investigaciones, aunque las características y la técnica individual de cada atleta tienen una repercusión directa sobre este hecho.

Tutevich (1.976) afirma que un ángulo óptimo de salida es 44° y los estudios de balística determinan que el valor perfecto corresponde a 45° , valores que ninguna de las atletas de estudio obtuvieron en el instante final. Las atletas Colombianas MORENO y RAMÍREZ presentaron los valores más bajos de ángulo de salida 36° , que relacionado con lo expuesto por Durán (1.993) donde afirma que un incremento del 5% en el ángulo de salida representaría un aumento de la distancia alcanzada de 0,60 m. Permite afirmar que si se hubiese obtenido un ángulo de salida de 45° para ambos casos la distancia final del lanzamiento sería +3 metros. Pero habría que preguntarse, si con la consecución del ángulo balísticamente perfecto podrían haber alcanzado los mismos valores de velocidad tangencial en el instante final.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Castaño Ortigosa Juan (2003). El Lanzamiento de Martillo. Andaluz España. ISBN 84-688-0882-2.
2. Colectivo de autores (2000). Lanzamientos, Atletismo 3. España.

Instrumento de medición de la Fuerza Muscular de los pesistas en condiciones de competencia

Victor Agrelo Ledesma

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

fcv.victor@gmail.com

Carlos Arencibia Abreus

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

coco2163@yahoo.com, joscar@imfoned.sld.cu

Resumen

En el siguiente trabajo se ha elaborado una metodología de medición de la fuerza muscular de los pesistas en cada instante de tiempo o de dicha fuerza en función de la postura descrita mediante ángulos auxiliares o de los ángulos articulares de los segmentos corporales involucrados. Se hace además una descripción cinemática del movimiento del implemento expresado en forma de gráficos y de ecuaciones que relacionan las magnitudes consideradas. Se obtienen y procesan los datos mediante Análisis de Movimiento Humano con empleo de la técnica de vídeo de cámaras múltiples durante la realización del ejercicio competitivo de arranque (Snatch) ejecutado en condiciones de competencias de manera que pueda ser utilizada como forma de control cuantitativo del nivel de desarrollo físico y de la calidad de ejecución técnica del deportista, asegurando en consecuencia las funciones pedagógicas de este.

Objetivo

Diseñar un instrumento que permita valorar cuantitativamente la calidad de ejecución técnica de los pesistas cubanos, que se desenvuelven en la selección nacional, de manera que asegure las funciones del control.

Tareas

- Selección de los métodos y técnicas de valoración cuantitativa de la calidad de desempeño técnico y de la fuerza muscular instantánea.
- Determinación de las condiciones de medición.
- Elaboración del instrumento.
- Aplicación del instrumento en una situación aislada de carácter particular.

Selección de los métodos y técnicas de valoración cuantitativa de la calidad de desempeño técnico

Se realizó el proceso de medición de las magnitudes seleccionadas mediante un software de AMH (HU-M-AN v.5) sobre imágenes de video capturadas con cámara de video digital y almacenadas en un archivo de extensión .AVI y norma NTSC.

Determinación de las condiciones de medición

- Fases del movimiento de arranque:
 - a) Abarca el despegue o *clean* hasta la postura de sentadilla con los miembros superiores extendidos sosteniendo la palanqueta con ambas manos por encima de la cabeza.
 - b) Desde la postura final de la primera fase hasta colocar el cuerpo erguido con ambos miembros completamente extendidos.
- Se crearon los modelos de trabajo (vista frontal y vista lateral) en el software de AMH (HU-M-AN v.5) y se tomaron los juegos de coordenadas de los puntos creados y de los puntos de la anatomía de los sujetos investigados contemplados en los modelos.

- Se procesaron los resultados de la medición y se obtuvieron las ecuaciones de regresión mediante un software matemático (Microcal Origin 7.5) a partir de los datos experimentales.

Características principales del entorno de realización de la competencia

- Características de la región de competición (reglamentado por IWF):
 - a) Dimensiones.
 - b) Forma de la región.
 - c) Características de los límites: forma, color, textura, dimensiones, etc.
 - d) Propiedades mecánicas de la superficie de sustentación.
 - e) Propiedades constitutivas de la superficie de trabajo.
- Características del implemento (reglamentado por IWF):
 - a) Forma y dimensiones.
 - b) Masa y distribución de masa.
 - c) Otras propiedades mecánicas. (flexibilidad de la palanqueta, propiedades elásticas de la palanqueta, características de la zona de sujeción del implemento, etc.)
- Características termodinámicas del ambiente (propias del lugar de celebración de la competición):
 - a) Temperatura.
 - b) Humedad relativa.
 - c) Composición de la atmósfera de la región de competición.
 - d) Presión atmosférica.
- Características del vestuario:
 - a) Composición del vestuario: de cobertura, de protección.
 - b) Tipo de prenda.
 - c) Composición de las prendas.

Elaboración del instrumento

Procedimientos para grabar y capturar los archivos de vídeos.

1. Se grabó con una cámara de vídeos (A) de modo que el objeto de estudio quede en el centro del campo visual (de la misma) vista frontal.
2. Se grabó con una cámara de vídeos (B) de modo que el sujeto a estudiar quede en el centro del campo visual (de la misma) vista lateral.
3. Se ubicaron ambas cámaras de videos a una distancia con respecto al sujeto de estudio de 9 m y a una altura con respecto al suelo de 2 m.
4. Se capturó la grabación de vídeo con un software editor de vídeos (Sony Vegas 7.0).

Alistar los archivos de vídeo.

1. Se editaron las imágenes de vídeo capturadas y almacenarlas en formato .AVI (Code Uncompress) y norma NTSC.
2. Se cargaron los archivos de vídeo con el software encargado del análisis de movimiento HU-M-AN.
3. Se editaron (New Trial Sub-Sequence) determinando los cuadros de inicio y final del movimiento que se pretende estudiar.
4. Se almacenaron los videos editados constituyendo archivos de trabajo.

Obtener la ecuación (fórmula) experimental

1. Sobre los archivos de trabajo, se crearon los modelos que serán sometido a análisis (Trial Set Up).
2. Se ajustaron los videos tomando como aspecto un cuadro de 1m^2 y como escala la longitud de un implemento de la actividad competitiva.
3. Se digitalizaron los modelos creados que se pretenden estudiar sobre los videos, cuadros por cuadro.
4. Se obtuvieron las coordenadas de los puntos en el modelo creado (vista frontal), cuadro por cuadro.
5. Se obtuvieron las coordenadas de los puntos de la anatomía contemplados en el modelo creado (vista lateral), cuadro por cuadro.
6. Se almacenaron los archivos (T2) que contiene las coordenadas de los puntos de los modelos de trabajo en cada cuadro (fórmula experimental)

Describir geoméricamente las características del movimiento

1. Se convirtieron los archivos de coordenadas a hojas de Excel.
2. Se cargaron los archivos de coordenadas con Origin7.5.
3. Del punto CGP se seleccionaron los valores de (Y) y se despreciaron los valores de (X)
4. Se selecciono la función, construir gráfico cinemáticos de (Y-t), del punto CGP del modelo de trabajo (vista frontal).

Describir analíticamente las características cinemáticas del movimiento

1. Se obtuvo la ecuación de regresión $Y = Y(t)$, ley del movimiento del CGC punto del modelo de trabajo.
2. Se obtuvo $V_y(t)$; $a_y(t)$.
3. Se graficaron estas funciones.
4. Se almacenaron los archivos que contienen los gráficos y funciones obtenidos.

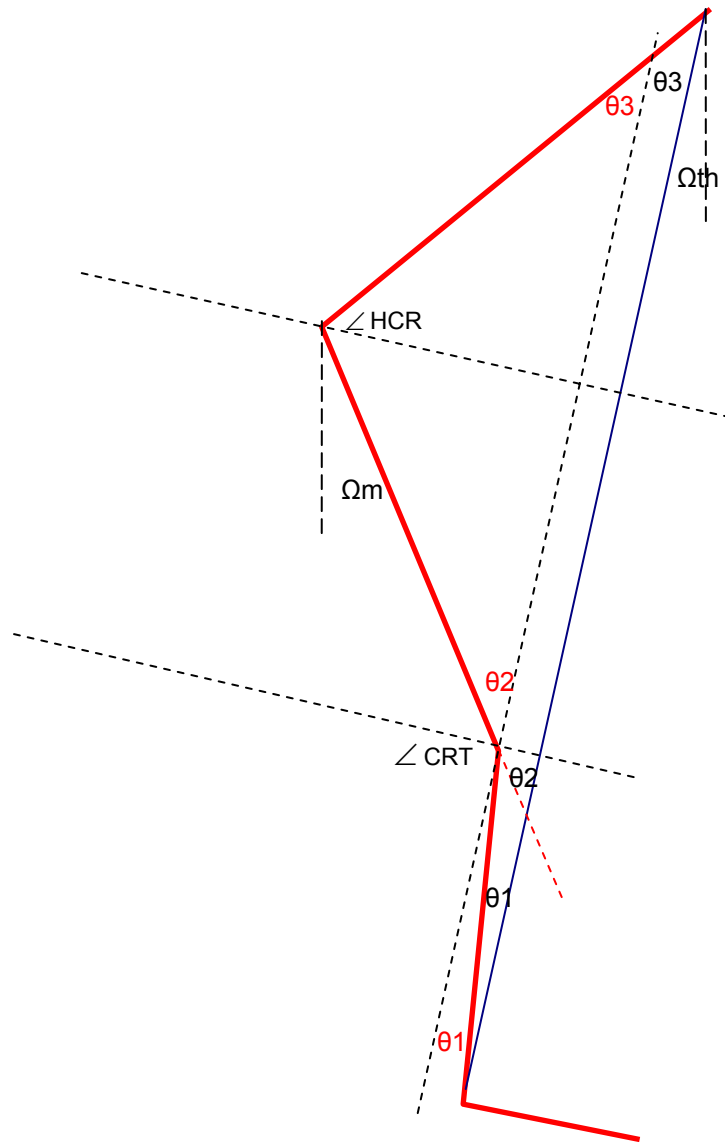
Describir analíticamente las características dinámicas del movimiento

1. ($m_s = cte$) Si durante la ejecución la M_p no varía entonces: $F = ma$
2. Se obtuvo la $f_{my}(t)$ que realiza el sujeto a través de la siguiente ecuación.
$$F_{my} = a_{ycgp} * m_p + m_p * g$$
3. Gradiente de Fuerza Medio.
4. Gradiente de Fuerza instantáneo.
5. Coeficiente de reactividad.

Descripción de la postura adoptada por el sujeto en cada instante de tiempo en función de ángulos auxiliares y articulares

1. Se obtuvo la amplitud de los ángulos θ_1 y θ_3 en cada instante durante la ejecución.
2. Se halló la amplitud del ángulo $\theta_2 = \Omega_m + \Omega_{th}$ donde Ω son ángulos absolutos.

3. Se obtuvo la amplitud de los ángulos articulares $\angle HCR$ (Hombro, Cadera, Rodilla; Vista Frontal) y $\angle CRT$ (Cadera, Rodilla, Tobillo; Vista Dorsal).



Descripción de la fuerza muscular en función de la postura

1. Se obtuvo la distancia entre el tobillo y el hombro en cada uno de los instantes de la ejecución.
2. Se graficó la función de la $F_{my}(D_{ht})$.

3. Se obtuvo la ecuación de regresión.
4. Se estableció la distancia tobillo-hombro en función de los ángulos auxiliares θ_1 , θ_2 y θ_3 ($D_{ht} = L_t \cdot \cos\theta_3 + L_m \cdot \cos\theta_2 + L_p \cdot \cos\theta_1$).
5. Se estableció la distancia tobillo-hombro en función de los ángulos articulares en forma paramétrica.

$$\angle HCR = 180^\circ - (\theta_2 + \theta_3)$$

$$\angle CRT = 180^\circ + \theta_1 - \theta_2$$

6. Se describió la fuerza muscular en función de los ángulos auxiliares y articulares en forma paramétrica

Aplicación del instrumento en una situación aislada de carácter particular

Se seleccionó a un atleta para realizar el experimento corroborando lo anteriormente planteado.

Gráfico cinemáticos de (Y-t), del punto CGP del modelo de trabajo (vista frontal).

Ecuación de regresión $Y = Y(t)$, ley del movimiento.

$$Y = 21,40215 + 81,23966 X - 331,47856 X^2 + 1253,52522 X^3 - 1284,15702 X^4 + 374,22605 X^5$$

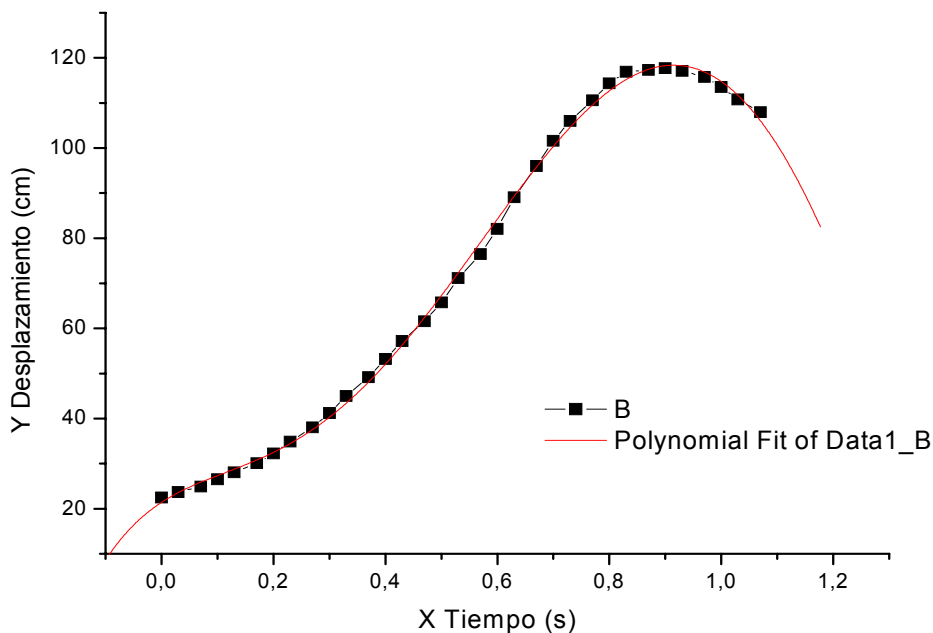
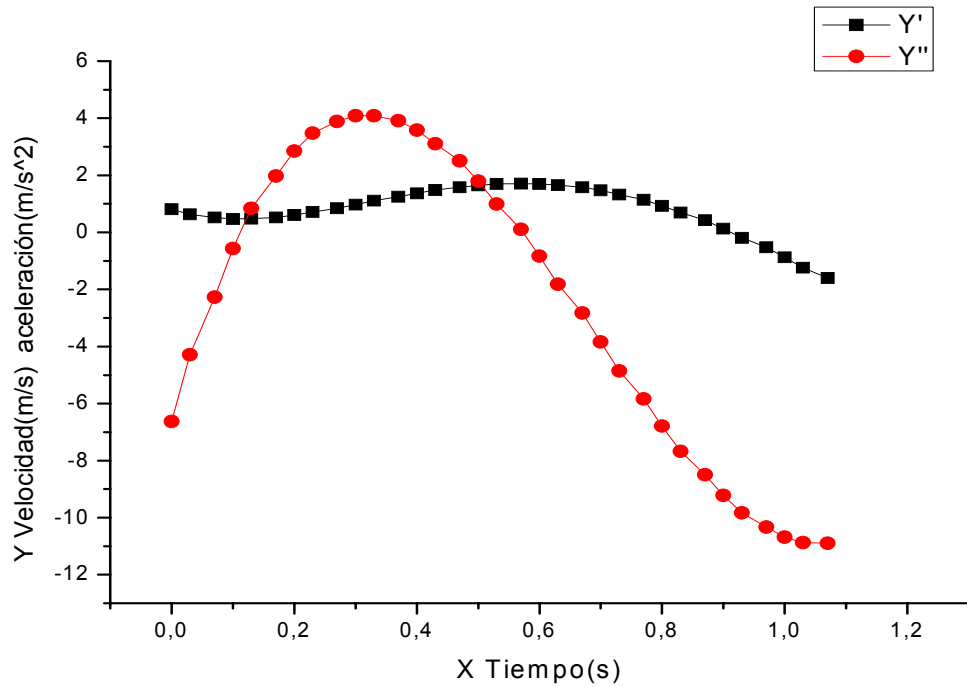


Gráfico de las funciones $V_y(t)$; $a_y(t)$.

$$V_{ycgp}(t) = dycgp(t) / dt$$

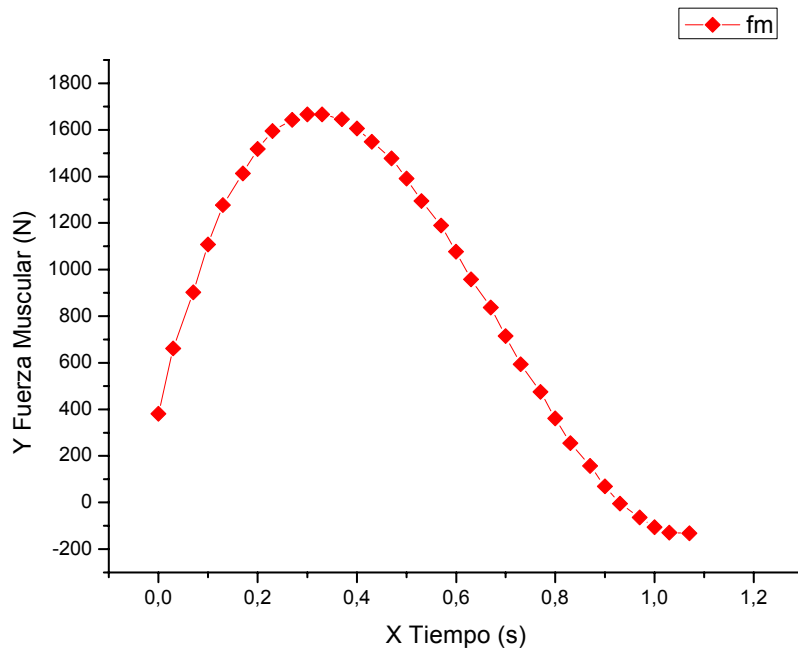
$$a_{ycgp}(t) = dV_{ycgp}(t) / dt$$



Resultados de la fuerza muscular en (y).

$$F_{my} = a_{ycgp} * m_p + m_p * g$$

Gráfico del dinamograma de la fuerza muscular en función del tiempo $f_{my}(t)$.



Resultados obtenidos del análisis del Dinamograma.

Gradiente de Fuerza Medio:

$$\text{Grad } \langle F_{my} \rangle = \frac{F_{my}(\text{máx}) - F_{my0}}{t_{\text{máx}} - t_0} = \frac{170,429 - 38,901}{0,33 - 0,00} = 398,569 \text{Kgf/s}$$

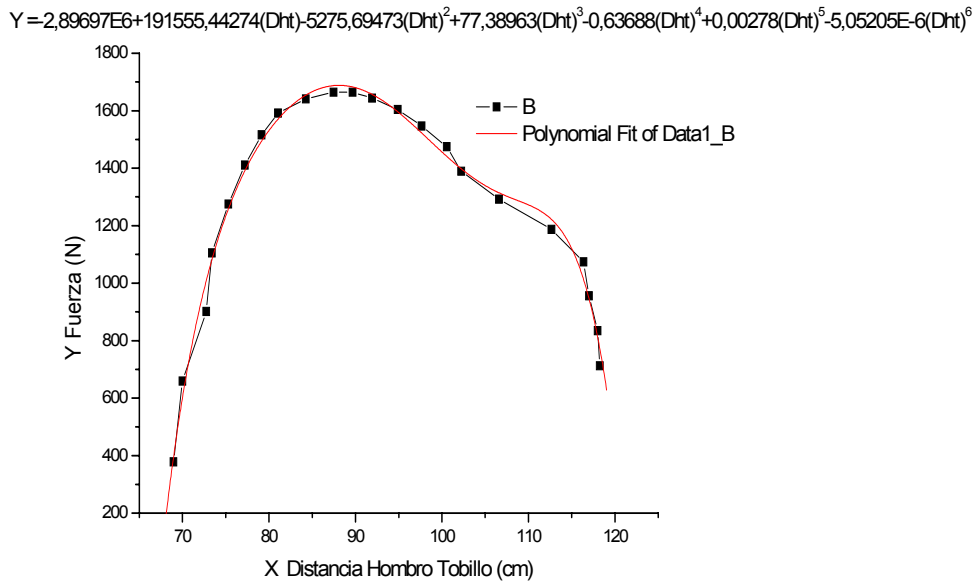
Gradiente de Fuerza instantáneo:

$$\text{Grad } F_{my} = \frac{dF_{my}}{dt} = 2 \cdot 3 \cdot 1253,52522 - 2 \cdot 3 \cdot 4 \cdot 1284,15702 \cdot (t) + 3 \cdot 4 \cdot 5 \cdot 374,22605 \cdot (t)^2$$

Coefficiente de reactividad:

$$K = \frac{\text{Grad}F}{mc} = \frac{3898,003 \text{Kg m/s}^3}{60,35 \text{kg}} = 64,589 \text{m/s}^3$$

Graficó de la fuerza muscular en función de la distancia hombro-tobillo
 $F_{my}(Dht)$. Ecuación de regresión $Y = F_{my}(Dht)$.



Descripción de la fuerza muscular en función de los ángulos auxiliares y ángulos articulares en forma paramétrica.

$$Y = -2,89697E6 + 191555,44274(Dht) - 5275,69473(Dht)^2 + 77,38963(Dht)^3 - 0,63688(Dht)^4 + 0,00278(Dht)^5 - 5,05205E-6(Dht)^6$$

$$Dht = Lt \cdot \cos\theta_3 + Lm \cdot \cos\theta_2 + Lp \cdot \cos\theta_1.$$

$$\angle HCR = 180^\circ - (\theta_2 + \theta_3)$$

$$\angle CRT = 180^\circ + \theta_1 - \theta_2$$

Conclusiones

- Se selecciono la metodología de AMH mediante técnica de video para la valoración cuantitativa de la calidad de desempeño técnico y de la fuerza muscular instantánea.
- Se determinaron como condiciones de medición las de realización del ejercicio competitivo de arranque.
- Se elaboró un instrumento que permite describir cuantitativamente tanto el desempeño técnico como la fuerza muscular instantánea del pesista durante la realización del ejercicio competitivo.
- Se aplicó el instrumento a un atleta del equipo nacional durante la realización del ejerció competitivo de arranque en las condiciones de una competición internacional.

Bibliografía

Baumler, G. y Schneider, K.: *Biomecánica deportiva fundamentos para el estudio y la práctica*, Ediciones Martínez Roca, S. A. 1989

Blazevich, A. J.: *Sports biomechanics: the basics: optimising human performance*, Editorial A & C Black Publishers, 2007.

Campos, J. y otros. "Kinematical Analysis of the Snatch in elite male junior weightlifters of different weight categories". *Journal of the Strength and Conditioning Research*, 20 (4), 843-850, 2006.

Campos, J. y otros: "Estudio del movimiento de Arrancada en Halterofilia durante ciclos de repeticiones de alta intensidad mediante análisis cinemático"; *Motricidad, European Journal of Human Movement*, 12 (2): 37-51, 2004.

Chapman, A. E.: *Biomechanical analysis of fundamental human movements*, Editorial Human Kinetics Publishers, 2008.

Cuervo, C. y otros: *Programa de preparación del deportista de levantamiento de pesas*, INDER, Ciudad de la Habana, (s.n.), 1998.

Donald, L. y otros: "The Biomechanical Analysis of Women Weightlifters During the Snatch", *Journal of Strength and Conditioning Research*, pp. 627-633, Abstract, Volume 20, Issue 3, 2006.

Donskoi, D. y V. Zatsiorski : *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Editorial Raduga, Moscú, 1988.

Herrera, A.: *Levantamiento de Pesas Deficiencias técnicas*, Editorial Científico-Técnica, Ciudad la Habana, 1992.

Leyva, J. S. y otros: "Análisis de los parámetros de fuerza, potencia y velocidad de la barra en el arranque en levantadores de pesas juveniles de Las Tunas", *Revista digital EF Deportes* N0 73, 2004.

Rodríguez, S.: *Metodología de medición para valorar cuantitativamente la calidad de ejecución técnica de los nadadores de estilo Crawl*, Trabajo de diploma, ISCF "M. Fajardo", La Habana, 2006.

Estimación de la potencia muscular, mediante las constantes dinámicas de Hill, para el músculo entrenado

Zelma Quetglas González

Facultad de Cultura Física Pinar del Rio

Omar Iglesias Pérez

Facultad de Cultura Física Pinar del Rio

Resumen

En el deporte moderno, los movimientos en la mayoría de las disciplinas deportivas requieren de contracciones musculares en un tiempo mínimo, de donde se deduce que el desarrollo de la potencia muscular es indispensable para el deportista.

Es evidente que para la individualización del entrenamiento, principio inviolable en la preparación de los atletas de alto nivel, se requiere en la actualidad de la aplicación de los avances científicos y de tecnologías de punta. En este trabajo intentamos para contribuir a la demanda de la realidad deportiva actual, estimar los valores de potencia, a partir del cálculo de las constantes dinámicas de Hill, para el músculo que decide el movimiento deportivo que queremos entrenar.

A partir del andamiaje teórico aportado por Hill, establecemos un procedimiento que permite calcular las constantes dinámicas de la ecuación de Hill para un músculo humano. Así aplicando las propiedades de las derivadas, sistemas de tres ecuaciones con tres incógnitas, y el test de salto de Carmelo Bosco, llegamos a determinar los valores de las constantes a y b para la ecuación de Hill correspondiente al músculo cuádriceps femoral, que es el músculo cargado en la fase de impulso en el movimiento al realizar un Squat Jump.

Con los valores de a y b obtenidos mediante el procedimiento experimental, determinamos la ecuación que nos permitiría estimar la potencia para el músculo entrenado en aquellos ejercicios que cumplen con la ley de Hill, facilitando la individualización en el entrenamiento para el desarrollo de la potencia muscular, aspecto indispensable en los deportistas de alto rendimiento, dada las exigencias del deporte moderno.

Introducción

En el cuerpo humano el movimiento es el resultado de la acción de la fuerza muscular. La fuerza permite desplazar una resistencia sin tener en cuenta el problema del tiempo, pero cuando se requiere que sea aplicada en corto plazo de tiempo, entonces hablamos en términos de potencia muscular.

Correr, saltar, lanzar y elevar constituyen los gestos fundamentales de cualquier actividad deportiva. Todos ellos requieren contracciones musculares en un tiempo mínimo, de donde se deduce que el desarrollo de la potencia muscular es indispensable para el deportista. De hecho aseguramos que la velocidad y la fuerza son los componentes virtuosos encontrados en grados variables, en casi todos los movimientos atléticos. Las manifestaciones de la potencia, se refleja en la carga que se soporta y en la velocidad con que se desplaza, por tal motivo, elegir una carga para cada sujeto que provoque la potencia necesaria según la disciplina deportiva, es de vital importancia teniendo en cuenta las exigencias del deporte moderno, pero es un tema aún no resuelto del todo.

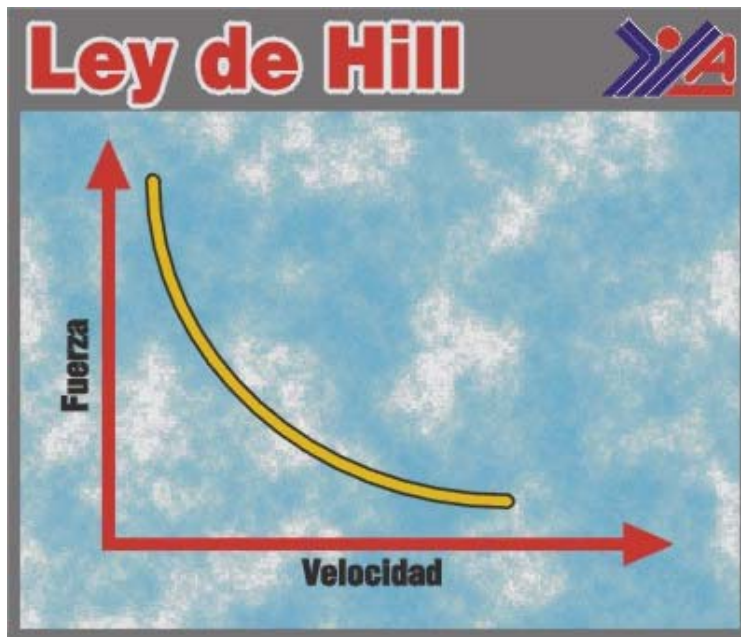
Generalmente la potencia se calcula como el producto de la fuerza por la velocidad en correspondencia con las leyes de la mecánica clásica pero sucede que en el atleta como ser humano, hay que tener en cuenta sus propiedades biológicas. En este trabajo intentamos aproximarnos a la solución de esta demanda acorde a la realidad deportiva actual, en el mismo nos proponemos estimar los valores de potencia, a partir del cálculo de las constantes dinámicas de Hill, para el músculo que decide el movimiento deportivo que queremos entrenar.

Desarrollo

La relación entre la fuerza y la velocidad en la contracción muscular, ya fue descrita por Hill, expresada en la ecuación: $(P + a)(v + b) = (P_0 + a) = const$

Donde P representa la carga, v la velocidad de contracción, P₀ la fuerza isométrica máxima, a y b son las constantes dinámicas de Hill; a (constante con unidades de fuerza), b (constante con unidades de velocidad), estas constantes, caracterizan al músculo en cuestión, son muy difíciles de calcular en una musculatura humana.

El cálculo de la potencia se hace a partir del área bajo la curva que se obtiene mediante la ecuación de Hill, una hipérbola de fuerza contra velocidad:



Así quedó demostrado por Hill la dependencia que existe entre la carga y la velocidad de contracción del músculo, pero sus cálculos fueron realizados en condiciones de laboratorio, con músculos aislados en ranas, caracterizando así, la mecánica de la contracción muscular, pero ello dista de lo que verdaderamente ocurre en la musculatura humana.

En el modelo de Hill, se plantea que la fuerza y el acortamiento del músculo tienen una dependencia lineal. Entonces llega a las siguientes expresiones matemáticas:

$$L = L_{CE} + L_{SE}$$

Donde L_{ce} es el acortamiento de los elementos contráctiles, L_{se} es el acortamiento de los elementos elásticos en serie.

Definiendo la fuerza mediante la siguiente expresión.

$$P = P_{CE} + P_{SE} = \alpha [L_{SE} - L_{SE}(0)]$$

Donde α es la constante de proporcionalidad.

Cuando toma las variaciones en el tiempo ambas ecuaciones quedarán de la siguiente forma:

$$\frac{dL}{dt} = \frac{dL_{CE}}{dt} + \frac{dL_{SE}}{dt}$$

$$\frac{dP}{dt} = \alpha \frac{dL_{SE}}{dt}$$

Un de los resultados obtenidos en su modelo es el cálculo del calor de acortamiento:

$$\text{Calor de acortamiento} = a x$$

Este se cumple debido a la condición de la dependencia lineal entre la fuerza y el desplazamiento solo para un rango de valores en los cuerpos deformables, para un rango muy fuerte de fuerza, dicha ecuación pierde validez.

A partir de todas estas consideraciones del modelo de Hill, inferimos que cuando se aplica la ley de conducción del calor, se puede establecer también la ecuación de la contracción muscular de Hill del modo siguiente.

$$\text{Exceso de energía liberada} = P x + a x = (P + a)x$$

Si se deriva dicha ecuación con respecto al tiempo, se resuelve el binomio del miembro izquierdo y se aplica factor común, se llega a lo siguiente:

$$(P + a)(v + b) = (P_0 + a) = \text{const}$$

$$(P + a) \frac{dx}{dt} = (P + a)v = -bP + c$$

A partir de todo este andamiaje teórico aportado por Hill, estableceremos un procedimiento que permita calcular las constantes dinámicas de la ecuación de Hill para un músculo humano.

1. Determinación de los valores de fuerza y velocidad para sustituirlo en la ecuación de Hill, utilizando la alfombrilla de contactos.

Así, mediante la segunda ley de Newton obtenemos.

$$(\vec{F}_m - \vec{F}_g)dt = d\vec{P} \quad (1)$$

Donde \vec{F}_m es la fuerza del grupo muscular que interviene en el movimiento; \vec{F}_g es la fuerza de gravedad sobre el centro de masas de todo el cuerpo.

La diferencia de posiciones que experimenta el centro de masas (CM) durante la fase donde se encuentra sobre la alfombrilla de contacto viene dada por la siguiente ecuación.

$$\Delta Y = L_F + L_T - \left(L_F^2 + L_T^2 - 2L_F L_T \cos(\alpha) \right)^{\frac{1}{2}} \quad (2)$$

Donde L_F , L_T son las longitudes del fémur y la tibia respectivamente; α es el ángulo de inclinación de la rodilla.

Si derivamos la ecuación (2) respecto al tiempo encontramos la ecuación que relaciona la velocidad en la vertical con la velocidad angular de la rodilla.

$$\vec{V} = \vec{V}_0 - \frac{2L_F L_T \text{Sen}(\alpha)\alpha'}{\left(L_F^2 + L_T^2 - 2L_F L_T \cos(\alpha) \right)} \quad (3)$$

Donde α' es la velocidad del ángulo de inclinación de la rodilla.

Mediante la alfombrilla, lo que podemos obtener solo es tiempo de vuelo (T_v) y tiempo de reacción (T_R), entonces todas las magnitudes vienen dada en función de estos parámetros.

Para la fase de impulso se obtiene que.

$$\bar{V} = \frac{\bar{g} T_v}{2} \quad (4)$$

Donde \bar{g} es la aceleración de la gravedad terrestre.

Simultaneando las ecuaciones (1) y (4) obtenemos la expresión de la fuerza muscular en función del tiempo de vuelo.

$$(F_m - F_g)t = m g \frac{T_v}{2} \quad (5)$$

Donde t es el tiempo de impulso.

Para ello se aplica el test de Squat Jump con carga, utilizando 20 Kg, 30Kg y 40 Kg, respectivamente, y a partir del tiempo registrado por el PIC (Procesador de información computarizado) acoplado a la alfombrilla, se determina el tiempo de impulso, considerando lo planteado anteriormente, que en el caso del Squat Jump se conocen las posiciones angulares iniciales y finales del movimiento.

A partir del tiempo calculado, podemos obtener la velocidad de contracción en función de la velocidad angular de la rodilla, y de esta forma encontrar la fuerza isométrica máxima. Estos valores de la velocidad y la fuerza, obtenidos mediante los pasos descritos anteriormente, corresponden a los valores de la fuerza y la velocidad para la ecuación de Hill en cada uno de los saltos.

Para aplicar este procedimiento se tomó como muestra los lanzadores de la reserva del equipo de béisbol perteneciente a la academia de Béisbol de Pinar del Río, ejecutando el Squat Jump, cuyos resultados se muestran en la Tabla 1

Esta medición se realizó utilizando una alfombrilla de contacto construida en la fábrica de Componentes Electrónicos, como parte de un proyecto de la facultad de Cultura Física de Pinar del Río. También se obtuvieron mediciones utilizando el software HUMAN para procesar los videos de los saltos realizados.

En la Tabla 1 se muestran los resultados obtenidos de velocidades y fuerza.

Tabla 1: Valores de la velocidad expresados en (m/seg) y de fuerza en (N).

ATLETA	SJ (20Kg)	SJ (30Kg)	SJ (40Kg)
No 1	0,864 ; 1090	0,712 ; 1189	0,508 ; 1223
No 2	0,790 ; 985	0,729 ; 1010	0,497 ; 1085
No 3	0,807 ; 1005	0,724 ; 1051	0,601 ; 1105
No 4	0,753 ; 954	0,670 ; 1002	0,455 ; 1054
No 5	0,812 ; 1093	0,758 ; 1145	0,542 ; 1203
No 6	0,752 ; 991	0,693 ; 1067	0,397 ; 1148

2. Establecer un sistema de tres ecuaciones con tres incógnitas, para obtener los valores de las constantes a y b.

$$(P_1 + a)(v_1 + b) = (P_0 + a) = const \quad (20 \text{ Kg})$$

$$(P_2 + a)(v_2 + b) = (P_0 + a) = const \quad (30 \text{ Kg})$$

$$(P_3 + a)(v_3 + b) = (P_0 + a) = const \quad (40 \text{ Kg})$$

Se soluciona el sistema de tres ecuaciones con tres incógnitas resultante, de los tres test aplicados, pues conocemos: P (dado por el peso del atleta y la carga suministrada); P_0 y v , entonces obtendremos los valores de las constantes a y b para la ecuación de Hill correspondiente al músculo cuádriceps femoral, que es el músculo cargado en la fase de impulso de este movimiento.

Los valores de a y b obtenidos mediante el procedimiento experimental, los relacionamos en la Tabla 2.

Tabla 2: Valores de a expresados en unidades de fuerza (N), y de b en unidades de velocidad (m/seg).

ATLETA	a (N)	b (m/seg)
No 1	993	0,0 22
No 2	859	0, 017
No 3	897	0.019
No 4	838	0,0183
No 5	921	0.0206
No 6	827	0.0179

Teniendo en cuenta que $K = b(Po + a)$, o sea que el valor de la potencia es directamente proporcional tanto al valor de a como al valor de b, analizando los valores de fuerza y de velocidad registrados en la Tabla 1, podemos observar que existe correspondencia entre ellos y los valores encontrados para a y b.

En aquellos atletas en que se obtuvieron los valores superiores de fuerza y velocidad, también se registran los mayores valores tanto para a como para b.

Después de hallados los parámetros a y b, iríamos al tercer paso.

3. Determinación de la ecuación para calcular potencia en aquellos ejercicios que cumplen con la ley de Hill.

Teniendo en cuenta que la fuerza y la velocidad son variables, se aplican las propiedades de integración y tendríamos:

$$(P + a)(v + b) = k \quad \text{ecuación de Hill}$$

$$Pot = \int_{v1}^{v2} P dv$$

Si consideramos que los ejercicios cumplen con la ecuación de Hill, entonces existe una dependencia entre la fuerza y la velocidad, y podemos plantear:

$$P = \frac{k}{v + b} - a$$

Entonces quedaría:

$$Pot = k \ln \left| \frac{v_2 + b}{v_1 + b} \right| - a(v_2 - v_1)$$

Ecuación que nos permitiría estimar la potencia para el músculo entrenado a partir de los valores de a y b

Conclusiones

A partir de la mecánica clásica, teniendo en cuenta las propiedades biológicamente fundamentadas que distinguen al sistema biomecánico, y la ecuación de Hill, llegamos a expresiones que nos permiten determinar las constantes dinámicas de Hill (a y b), de modo que se pueda caracterizar el mecanismo de contracción muscular para un músculo determinado en un atleta específico.

Las estimaciones de la potencia muscular mediante la fórmula descrita, considerando los valores de las constantes “a” y “b” para cada atleta, estarán mas próxima a los valores reales, facilitando la individualización en el entrenamiento para el desarrollo de la potencia muscular, aspecto indispensable en los deportistas de alto rendimiento, dada las exigencias del deporte moderno

Bibliografía

- Anselmi, H.: *EFuerza y Potencia: Fórmula del éxito*. Argentina, 1997.
- Bosco, C. Comí, P.V.: "Mechanical Characteristics and fiber composition of human leg extensormuscles", *Eur, J. Appl, Physiol* 45:209-215, 1979.
- Bosco, C, Luhtanen, P y Komi, P.V.: "A simple Method for Measurement of Mechanical Power in Jumping" *Eur.J.Appl, Phisiol*, 50:273-282. 1983.
- Bosco, Carmelo: *La valoración de la fuerza en el Test de Bosco*. Editorial Paidotribo. 1994.
- Dario Cappa: *Entrenamiento de la potencia*, (Digital)
- Hill, A. V.: *The heat of shortening and the dynamic constants of muscle*. 1938
- Hill, A. V.: "The mechanics of voluntary muscle". *Lacet* 261:947. 1951
- Holems .J. W.: "Hill model of muscle", *Teaching for classic papers* (s.a)
- López Elvira, J. L Grande, I; Meana, M y Agudo, X.: "Análisis de la reproducibilidad en test de saltos". *Biomecánica aplicada al deporte*. I, 23: 207-220. Universidad de León. 1998.
- Menshikov, V. V.: *Bioquímica*. Edit. VIPO Moscú. 1990.
- Román Suárez. Iván. *Gigafuerza*. Editorial Deporte 2004
- Tous Fajardo, J.: *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.
- Verjonshansky, I.: *Entrenamiento deportivo, planificado y programación*. Editorial Martínez Roca. Barcelona 1990.
- Zatsiosky, V.: *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana. 1998
- Zimkin. N. V.: *Fisiología Humana*. Editorial Ciencia y Técnica. Ciudad Habana.79p-93p. 1975

El Análisis Biomecánico al Desequilibrio del Músculo

Eugenio Doria de la Terga

*Facultad de Cultura Física "La Habana". INDER. San José de las Lajas
doria@inder.cu // doria@isch.edu.cu*

Eddy Duarte Pérez

*Facultad de Cultura Física "La Habana". INDER. San José de las Lajas
eduarte@isch.edu.cu*

Resumen

Este trabajo abarca la contribución de las Ciencias Aplicadas al Deporte como prevención de lesiones en las especialidades donde se realicen movimientos "sobre todo lanzamientos" por encima del brazo. En los últimos años los movimientos donde se involucren lanzamientos de este tipo, como el pitcheo en el béisbol, el saque en el tenis de campo, el saque y remate en el voleibol, el lanzamiento de la jabalina y la natación, vienen reportando dolencias en la región músculo–esquelética central que en mucho de los casos se convierten en lesiones irreversibles para la vida deportiva de estos atletas. Los reportes médicos de diferentes ámbitos del mundo son más numerosos cada día al referirse a los llamados imbalances o desequilibrios musculares. Las lesiones de los atletas «mucho más en el alto rendimiento» de los llamados movimientos por encima del brazo «overhead arm movements» especialmente los lanzamientos, entran dentro del grupo de "alto riesgo", por afectaciones de la artrocinemática del complejo lumbo – pélvico, provocando este tipo de lesiones en el hombro. La contribución a partir del análisis biomecánico de los movimientos constituye el objetivo central del presente trabajo, considerando; las correcciones biomecánicas a los movimientos inapropiados como prevención de lesiones las conclusiones fundamentales del presente trabajo. El método principal aplicado es el análisis biomecánico a los movimientos. Entre los materiales utilizados se encuentran 2 cámaras Laica - Panasonic de alta frecuencia con sus trípodes, para registrar los videos grabaciones, los que se analizarán posteriormente con el software HU-M-AN versión 5,0. Computadora personal (P-5) con impresora y otros insumos. Los resultados obtenidos aún

son parciales, se localizan las regiones implicadas en los movimientos, se analiza si existen desbalances a partir de los valores cuantitativos y cualitativos obtenidos comparados con tablas médicas existentes, se procede a la consulta con los especialistas médicos y se indican los ejercicios correctivos específicos para cada caso. La investigación se encuentra en su etapa inicial *registro de los movimientos* en las muestras escogidas en los diferentes deportes implicados en la provincia La Habana.

Introducción

Los reportes médicos de diferentes ámbitos del mundo son más numerosos cada día al referirse a los llamados imbalances o desequilibrios musculares. Las lesiones de los atletas «mucho más frecuentes en el alto rendimiento» de los llamados movimientos por encima del brazo «overhead arm movements» especialmente los lanzamientos, entran dentro del grupo de “alto riesgo”, por afectaciones de la artrocinemática del complejo lumbo-pélvico, provocando este tipo de lesiones en el hombro. Lanzadores de béisbol (pitcher), voleibolistas, tenistas de campo, nadadores, lanzadores de jabalina e impulsores de la bala, se hayan dentro de este grupo, que lejos de disminuir, aumenta día a día.

Consideraciones de la importancia de este grave problema son referidas por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM siglas en inglés del American College of Sports Medicine)¹ quien desde hace varios años tratan el tema y lo trabajan desde la *dynamic postural assessment* (postura dinámica de imposición) la que contribuye a contrarrestar lo anteriormente expuesto, aporte realizado por la Academia Nacional de Medicina Deportiva de los EE.UU.²

Cómo contribuir a partir del análisis biomecánico de los movimientos constituye el objetivo general del presente trabajo, considerando las correcciones biomecánicas a los movimientos inapropiados “fuertes contribuyentes a los desequilibrios musculares” como una prevención de estas lesiones, aspecto este de máxima prioridad y uno de los más estudiados e investigados por esta ciencia aplicada al deporte en los últimos años.

Los reportes médicos de lesiones de las diferentes ligas y asociaciones de béisbol, “profesionales, amateurs”, de diferentes categorías, incluyendo las juveniles (17-18 años), han ido aumentando considerablemente en los últimos 10 años. También la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP)³ ha reportado varias cirugías médicas asociadas a lesiones de sus atletas, calificadas algunas (sus causas), por sobreuso o recargas de movimientos por encima del brazo.

¹ Colegio Americano de Medicina del Deporte. 2008. (ACSM; siglas en inglés). EE.UU.

² Academia Nacional de Medicina Deportiva. 2008. (NASM; siglas en inglés). EE.UU.

³ Asociación de Tenistas Profesionales. (ATP). 2007-2008.

Otros deportes como el voleibol (uno de los más practicados y con más ligas en el mundo) y la natación, reportan lesiones que coinciden en las mismas zonas anatómicas de los deportes antes mencionados.

Asociaciones médicas con un gran prestigio como el Colegio Americano de Medicina Deportiva⁴ han venido tratando el problema con una creciente preocupación y rigurosidad científica. Nuestro Instituto Nacional de Medicina Deportiva (INMED)⁵ y sus delegaciones provinciales se han venido ocupando del asunto también de forma ascendente, sobre todo en el caso de los lanzadores de béisbol; provincia Habana, Santiago de Cuba, Villa Clara, etcétera, reportan casos de lesiones, operaciones médicas y otros tratamientos asociados a movimientos por encima del brazo. Tan es así, que desde varias instituciones médicas deportivas internacionales han comenzado a nombrar a los deportes con movimientos por encima del hombro como: “grupo de alto riesgo”. ¿A qué se asocian tales denominaciones? ¿Qué fundamentación científica las respalda? ¿Cómo han venido abordando este problema científico las diferentes ciencias aplicadas al deporte? ¿Cuáles son las recomendaciones y regulaciones al respecto?

Constituyen estas interrogantes derivaciones de nuestra situación problémica, la cual define el siguiente problema científico: ¿En que medida la aplicación del análisis biomecánico a los movimientos por encima del brazo, contribuiría a contrarrestar las lesiones originadas por los desequilibrios musculares?

Ante tal problemática lo más lógico es que surjan varias interrogantes investigativas, tales como:

- ¿Es posible mediante el sistema de análisis del movimiento HU-M-AN motion (versión 5,0), evaluar posturalmente a los deportistas implicados dentro del llamado “grupo de riesgo”?
- ¿Sería viable medir el progreso del trabajo biomecánico-correctivo derivado de la evaluación de los desequilibrios musculares?
- ¿Cómo evaluar el porcentaje de eficacia del trabajo biomecánico-correctivo?

⁴ Ibidem. 2008.

⁵ Instituto Nacional de Medicina del Deporte. (INMED). 2008. La Habana. Cuba.

Atendiendo a todo lo anteriormente expuesto, y muy particularmente al contenido implícito del problema a investigar, enmarcamos nuestro objeto de estudio en **los movimientos por encima del brazo**, con su correspondiente campo de acción; **desequilibrios musculares presentes en estos movimientos**.

Objetivo general

Caracterizar desde las perspectivas de la biomecánica los movimientos por encima del brazo durante las acciones motoras que se ejecutan en estos deportes, con el propósito de contrarrestar los desequilibrios musculares presentes en ellos, disminuyendo así las fatales lesiones.

Objetivos específicos

1. Caracterizar cinemáticamente los movimientos que se realizan por encima del brazo en los deportes implicados.
2. Describir las variables cinemáticas presentes en estos movimientos.
3. Contribuir con ejercicios correctivos a evitar los desequilibrios musculares presentes en este tipo de movimiento en los diferentes deportes.

Metodología aplicada

La caracterización de estos movimientos por encima del brazo la obtendremos a través de la aplicación del Sistema de Análisis de Movimiento “HU-M-AN motion” en su versión 5,0 [Allstart for HU-M-AN Inc. Canadá]⁶. A través de este sistema analizaremos el accionar de los músculos implicados en estos movimientos, principalmente en el llamado núcleo, área o centro de congruencia, comprendida desde el músculo complejo mayor hasta la sínfisis del pubis⁷. Con el análisis de estos movimientos valoraremos cualitativa y cuantitativamente la ejecución de los mismos, comparándolos con tablas existentes de la literatura internacional y patrones médicos que norman el rango de movilidad permisible de los mismos. Se filmaron un grupo de lanzadores de béisbol de categorías juveniles, liga de desarrollo y primera

⁶ HU-M-AN motion ink. Canada. 2007. Versión 5,0 del softwear. (Derechos reservados del Laboratorio de Biomecánica del IND de Caracas. Venezuela.

categoría, comparándose los rangos de movimientos de los mismos con tablas existentes de la ASMI⁸ donde se registran los valores angulares y lineales de las características biomecánicas presentes en estos movimientos. De acuerdo a las diferencias encontradas entre los valores obtenidos en las videograbaciones y las tablas (bases de datos), se procederá a recomendar los ejercicios correctivos que contrarresten los desequilibrios musculares en estos atletas. Ocho semanas después de estar realizando estos ejercicios procederemos a videograbar de nuevo y realizar la segunda comparación y evaluación.

Materiales y métodos

- 2 cámaras Laica-Panasonic de alta frecuencia con sus trípodes.
- Construcción auxiliar metálica para el alistamiento de las cámaras.
- Extensión eléctrica.
- Computadora personal (P-5) LG de 120 Gb disco duro y 1 Gb memori Ram.
- Computadora laptov Compaq presario hp de 80 Gb disco duro y 512 memori Ram.
- Cámara fotográfica digital hp-500.
- Impresora hp Deskjet 5440.
- Software HUMAN MOTION; versión 5,0; canadiense.
- Método biomecánico de registro directo, a través de videograbaciones de los movimientos de los atletas directamente en el terreno de juego.

⁷ Hernández Corvo Roberto. 1988. Morfología funcional deportiva. Sistema locomotor. Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana. (pág. 167).

⁸ ASMI: American Sport Medicine Institute. (Instituto Americano de Medicina Deportiva).

Desarrollo

Los desequilibrios musculares vienen siendo tratados por los médicos y otros especialistas desde hace algunos años. El incremento del índice de lesiones de muchos atletas viene siendo alarmante, no solo en el alto rendimiento (donde se encuentra la mayor cifra), sino también en categorías juveniles y hasta escolares. Especialistas como Mike Robertson.⁹ MSc. En Biomecánica Deportiva de la Human Performance Lab. Universidad de Ball State, director de Custom Athletics y Presidente del Robertson Training Systems, lleva más de 8 años dedicados a la impartición de cursos, clínicas, talleres, etcétera, donde se conozcan los test de detección y ejercicios llamados inteligentes para el fortalecimiento del “núcleo” aspecto que según él constituye la médula espinal de este delicado problema.

Otros investigadores como Hermes Romero Alfonso (PhD), especialista en Entrenamiento Deportivo¹⁰, investigador del Colegio Americano de Medicina del Deporte junto a grupos de especialistas plantean las dificultades que también se vienen presentando en los movimientos por encima del brazo. Artículos y reportes de investigaciones de este Colegio alegan mucha diversidad en los enfoques científicos que vienen tratando este problema. La tendencia que más vigor cobra y donde mayor coincidencia se encuentra es fijar los problemas posturales que causan la falta de activación glútea, más notablemente la activación lordosis de la espina lumbar (ALEL) y la rotación anterior pélvica. (RAP).

Anatomía funcional: cuando hablamos de abdominales, básicamente estamos hablando de cuatro grupos musculares: el recto abdominal, los oblicuos externos, los oblicuos internos y el transversal abdominal. Cada uno cumple funciones específicas individualmente, veamos:

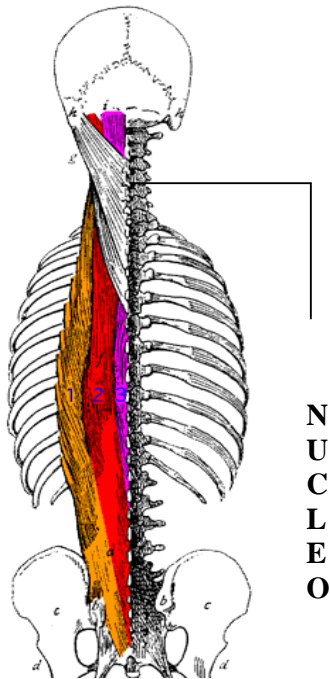
- Recto abdominal: flexión del tronco, rotación posterior de la pelvis.
- Oblicuos externos: rotación contralateral (unilateral), inclinación y flexión ipsilateral, flexión del tronco o rotación posterior de la pelvis (bilateral).
- Oblicuos internos: rotación ipsilateral, giro y flexión ipsilateral, flexión del tronco.

⁹ Robertson Mike. 2008. Master en Ciencias en Biomecánica Deportiva, especialista en problemas posturales y en trainers de ejercicios físicos específicos.

- Transverso abdominal: “vacío” abdominal.

La actual línea de pensamiento cuando se examina el funcionamiento de los músculos abdominales (ver anexo 1), se inclina hacia la producción de movimientos, (o sea, la contracción del recto anterior produce la flexión del tronco). Sin embargo, otros autores como Sahrman¹¹ plantean en su libro: *Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Síndromes*, que un rol significativo de la zona baja del recto anterior y los oblicuos externos en realidad es *prevenir* los movimientos, o establecer estabilidad en la región lumbo-pélvica. Otros especialistas (entre ellos médicos deportivos cubanos) plantean que deberían trabajarse movimientos opuestos, es decir, rotación posterior de la pelvis en ves de flexión del tronco, ya que esto permite (biomecánicamente) una mayor funcionalidad con mayor eficiencia¹².

Los especialistas cubanos plantean que el problema es aún mayor, al considerar como *núcleo* del cuerpo al centro de congruencia desde el músculo complejo mayor hasta la sínfisis del pubis.



- **29 músculos forman el NÚCLEO (complejo lumbo-pélvico-coccigeo) unilateralmente.**

1. M. Esternocleidomastoideos.
2. M. Escaleno anterior.
3. M. Pectoral mayor.
4. M. Deltoides.
5. M. Supraespinato.
6. M. Subescapulario.
7. M. M. Pectoral mayor.
8. M. Serratus anterior.
9. M. Oblicuo externo abdominal.
10. M. Tensor de la fascia lata.
11. M. Sartorio.
12. M. Ilipsoas.
13. M. Pectíneos.
14. M. Recto femoral.
15. M. Adductor largo
16. M. Escaleno anterior.
17. M. Escaleno medio.
18. M. Escaleno posterior.
19. M. Venter superior.
20. Mm. Intercostales externos. (2)
21. Mm. Intercostales internos. (2)
22. M. Recto abdominal.
23. M. Transverso abdominal.
24. M. Piramidal.
25. M. Semitendinoso.
26. M. Aductor largo.
27. M. Oblicuo externo abdominal. (Hernández Corvo. 1987).

orte de

Prentice

tas y
ica de

¹⁰ Alfonso Romero H. y col. 2008. El rol de la investigación del ACSM's de los EE.UU.

¹¹ Sahrman G. 2007. *Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Síndromes*. EE.EE. 379 páginas. [Páginas 27-28]

¹² García Antonio ----- MSc. 2008. El trabajo de los músculos abdominales como antagonistas. Medicina Deportiva de Ciudad Habana.

En la bibliografía internacional referida al tema, viene apareciendo con mucha frecuencia el planteamiento de “músculos firmes”, término reservado para aquellos músculos que no se alargan, que poseen poca flexibilidad, por lo que a la vez se consideran músculos débiles”. Debemos decir también que en términos médicos actuales, los músculos saludables son aquellos que son firmes y se estiran¹³. Se considera también que un músculo firme en reposo es más corto que lo que normalmente debía ser, no se alarga lo suficiente y según la juntura puede o no alargar su posición. Se denota que un músculo de corto estiramiento posee una sensibilidad superior a lo normal, pero causan la inhibición recíproca en el funcionamiento relacionado con el antagonismo muscular.¹⁴

El desequilibrio del músculo, viene asociado a la estrechez muscular, ya que esta puede dar lugar a una pérdida de rango de movimiento, lo que como es natural disminuirá las posibilidades de amplitud en los movimientos y hará potencialmente mucho más peligrosa el funcionamiento estructural de la musculatura, por lo que puede venir la lesión. Investigaciones reiteradas de diferentes autores plantean que la estrechez y poco rango de movimiento del músculo, está asociado a procesos neurológicos, por lo que el músculo podría alargarse a un rango mayor de movimiento, pero no le es permitido por el sistema nervioso.

La estrechez desde las perspectivas neurológicas puede parecer un mecanismo de protección al músculo, pero está muy relacionada con un prolongado tiempo de descanso de este. Los artículos consultados plantean que el sistema nervioso dicta directamente la habilidad de la estructura mecánica de cualquier músculo, y que el alargamiento o reducción del mismo está muy influenciado por el sistema nervioso central.

El desequilibrio del músculo es simplemente la condición neuro-muscular esquelética donde algunos músculos condicionan ser considerados “cortos” (los muy activos), mientras otros son considerados “largos” (los de baja actividad).¹⁵

25 páginas. Material impreso y en soporte magnético.

¹³ ACSM's. 2008. Guidelines for exercise testing and prescription. (American College of sports medicine). EE.UU. 365 páginas.

¹⁴ Ibídem. 2008.

¹⁵ Ibídem. 2008.

Métodos para evaluar el desequilibrio del músculo: el desequilibrio del músculo puede detectarse de varias maneras y los métodos primarios más usuales son: 1) La valoración postural (la estática, de transición y dinámica). 2) La valoración de longitud y flexibilidad del músculo (con el goniómetro), y 3) La valoración de la fuerza del músculo, (prueba manual del músculo).

Nuestra investigación se acercó más a la valoración postural de transición al acatar el análisis sistémico estructural y considerar las fases y subfases tradicionales del pitcheo (lanzador de béisbol), a las cuales imponíamos los elementos o características biomecánicas cinemáticas presentes en esas posturas.

En el caso del lanzador de béisbol, la postura donde el brazo alcanza su máxima rotación: aducción del hombro y rotación horizontal (ver parámetros cinemáticos «variables» presentes en el análisis biomecánico)¹⁶, detectamos que estructuralmente los músculos cortos flexores de la cadera llevan la inhibición «la debilidad» de los músculos de los glúteos. A su vez, esta debilidad causada por los músculos de los glúteos actúa sobre los tendones de las corvas para tratar de ponerlas firmes neurologicamente. Los tendones de las corvas son en este caso los miembros largos debido a la inclinación anterior de la pelvis causada estructuralmente por los flexores firmes de la cadera y los llamados músculos débiles de los glúteos. Al alargarse relativamente los tendones de la corva (estirón) y estarse usando en compensación a la debilidad de los glúteos para estabilizar la pelvis-sacro, mientras aumentando y disminuyendo la velocidad de extensión de la cadera y la flexión interna y rotación-extensión externa de la pierna de apoyo.

Precisamente, las funciones aumentadas pueden cargar excesivamente al grupo «núcleo», no apareciendo la protección estabilizadora de toda la región lumbo-pelviana.cadera.

El kid de nuestra investigación opinamos que se encuentra en la estabilización durante los movimientos por encima del brazo de toda la región, es decir, siempre que haya movimientos estructurados exista la función proteccionista para los músculos más pequeños que son en definitiva los que más se lesionan y sufren.

¹⁶ Doria de la Terga, E. 2009. El análisis biomecánico al desequilibrio del músculo. (Power point al efecto; diapo no. 10) (En ponencia a la Convención AFIDE'2009).

Conclusiones

En la valoración postural realizada de las fases (subfases) de los lanzadores en la categoría juvenil, se detectó lo siguiente:

1º. El estiramiento de los músculos flexores de la cadera no se realizan en el momento adecuado, ni se realiza hacia delante de los músculos estructuralmente firmes. Al ser ellos firmes y cortos requieren de un alargamiento que en muchas ocasiones no se realiza para establecer la relación longitud-tensión apropiada.

2º. Se nota un alargamiento excesivo de los tendones de la corva, por lo que la posición alterada de la pelvis no se controla ni se contrarresta, no estirándose lo necesario por consiguiente.

3º. Lo anterior puede dar lugar a la desestabilización de la pelvis, y crear más inestabilidad, llevando a una mayor estrechez neurológica, aspecto sumamente desventajoso para el amparo y protección que deben de brindar los grandes músculos a los pequeños grupos de músculos.

4º. Se denota por los datos obtenidos, una hiperactividad compleja del flexor de la cadera y una hipoactividad del complejo de los glúteos, lo que producirá una compensación distinta a la típica del movimiento.

Recomendaciones

Todo lo anterior demuestra la importancia de un proceso de valoraciones posturales correctamente apropiado, que identifique los desequilibrios musculares y sus causas. Además, nos demuestra que el músculo puede ser estirado manualmente mediante estimulación ya sean los ejercicios de calentamiento, u otras formas, antes de realizar la acción fundamental de la tarea motora.

La valoración postural puede darnos como resultado que determinado músculos es débil estructuralmente, pero no la razón por la cual es débil.

Usando un acercamiento de valoración integrado «valoraciones de movimientos, modelos de la actividad muscular, o anatomía funcional durante el movimiento» y estableciendo una correlación entre diferentes casos, puede trazarse una estrategia correctiva y comprensiva basada en la evidencia adelantada del desequilibrio del músculo.

Se debe estudiar con profundidad si la solución correcta es estirar los flexores de la cadera y entonces fortalecer o activar al máximo los glúteos

Bibliografía

- ACSM's.. *Guidelines for exercise testing and prescription*. (Seventh Edition). American College of Sports Medicine. 2008. 366 páginas.
- Guyton C. Arthur.: *Tratado de Fisiología Médica*. t. III. Editorial Interamericana McGraw-Hill. 2004
- Hernández Corvo. R.: *Morfología funcional deportiva. (Sistema locomotor)*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana. 1987.
- Romero Alfonso. H.: Conferencia acerca del "Dynamic Postural Assessment". UNAH. 8 de enero del 2009.
- Velikson, V. M. y col.: *Biomecánica clínica*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1989
- Sinelnikov, R. D.: *Atlas de Anatomía Humana. (Estudio de los huesos, articulaciones, ligamentos y músculos)*. t I. Editorial Mir, Moscú. 1981

Análisis cinemático de la técnica del tiro a puerta en el cobro del penalti córner en Hockey / Césped

Julio Ney Posse Pérez

Facultad de Cultura Física de Ciego de Ávila
julioney@cfisica.unica.cu

George Otero González

Facultad de Cultura Física de Ciego de Ávila

Resumen

Esta investigación se ha realizado con la intención de ofrecerle a entrenadores y atletas de Hockey sobre Césped de la categoría 15 – 16 años, masculino, de la EIDE provincial de Ciego de Ávila, un documento textual donde se recojan y modulen los elementos técnicos fundamentales para una realización correcta de la técnica de los atletas que realizan el penalti corner, teniendo como objetivo demostrar a través de un análisis cinemático (utilizado por la Biomecánica) los principales errores que presentan los atletas que ejecutan el tiro a puerta en el cobro del penalti córner de dicho equipo para su posterior perfeccionamiento en el proceso de entrenamiento. Para esto se utilizaron los métodos: el histórico lógico, el analítico sintético y la modelación dentro del nivel teórico, y del nivel empírico se usaron la observación y la medición, como técnicas se trabajó con la entrevista. La población fue totalmente intencionada constituida por los 2 atletas que efectúan el tiro a puerta dentro del penalti corner en este equipo. Los resultados están fundamentados en un profundo análisis bibliográfico actual, constituyendo un importante material de consulta obligada de los entrenadores deportivos modernos.

Introducción.

El hombre, desde el mismo comienzo de su evolución, siente la necesidad de realizar actividad física, las que materializaba inconscientemente. Movido por un ansia de supervivencia realizaba actividades vitales que garantizaban su mejor adaptación en su relación con el medio ambiente. Todo esto conjuntamente con su desarrollo fue evolucionando hasta que se ve obligado a dosificar y a estudiar aquellas actividades que en un comienzo fueron puramente empíricas.

Fueron posteriormente apareciendo diversas modalidades deportivas y con ellas muchos deportes, entre los que se encontraba el hockey sobre césped.

La esencia de este deporte es que se practica entre dos equipos de once jugadores cada uno, el campo o cancha de juego puede ser de varias superficies (son frecuentes los campos artificiales), pero normalmente son de hierba. El partido dura 70 minutos, dividido en dos periodos de 35 cada uno, separados por un intervalo de descanso de 5 o 10 minutos.

Muchas de las acciones que ocurren en el juego requieren de una total sincronización entre muchos factores que la integran, debido a que en casi su totalidad participan más de un atleta, tal es el caso del penalti corner, el que es considerado una jugada colectiva, en la cual se deben anotar la mayor cantidad de goles de un partido, pues son disímiles las ventajas que brinda su ejecución.

Muchos de los trabajos que se han encontrado y en los lugares que se han revisado no se ha hallado relación alguna con los objetivos trazados en esta investigación, se han revisado trabajos científicos y no han aparecido temas relacionados con lo que se propone, se han visitado diferentes sitios digitales en Internet y no aparece mucha bibliografía referida al tema, ni en la comisión nacional de hockey existen bibliografías que aborde la temática en particular.

A continuación se resumen los antecedentes analizados que marcaron el inicio de esta investigación.

Algunas de las bibliografías analizadas y que aparecen en el sitio Icarito, <http://www.icarito.cl/> e-mail: icarito@latercera, Microsoft ® Encarta ® 2006. © 1993-2005 Microsoft Corporation, plantean que: el penalti corner se saca desde el lado de la portería que elija el equipo atacante, desde un punto situado a no

menos de 9,14 metros del poste de portería más cercano; la bola debe estar en la línea de meta y ser golpeada o empujada por un atacante, pero ninguno aborda las características específicas a la hora de realizar la ejecución técnica, ni cómo debe de ser ejecutada esta, siguiendo o teniendo en cuenta los aspectos o modelos biomecánicos específicos para los atletas que o ejecutan.

La revisión bibliográfica realizada evidenció que solo se analizan de forma general la ejecución del penalti corner excepto en esas cuatro investigaciones señaladas anteriormente y plasmadas por alumnos que han cursado estudios en la licenciatura en Cultura Física en la Facultad de Ciego de Ávila en años anteriores, los demás artículos revisados no van a lo específico de cada una de sus partes, es decir, no existe un análisis técnico detallado de cómo se ejecuta el saque, el pare y el tiro. Ya es necesario afirmar según los criterios de los autores que desarrollaron trabajos sobre modelos biomecánico en los años 2006, 2007, 2008 que estableciendo un modelo con su aplicación la cual recoja los movimientos específicos que deben realizar cada atleta, puede facilitarle el éxito en la ejecución del tiro a puerta en el cobro del penalti corner.

Además de lo antes señalado se revisaron otros documentos y se constató poca información y trabajo referido al objeto de esta investigación debido a que la mayoría lo analizan de forma general y no tienen en cuenta cada una de sus partes por separadas.

La observación realizada a varias sesiones de entrenamiento y a las competencias que participó el equipo, y entrevista aplicada al entrenador, además de las revisiones bibliográficas efectuadas permitió identificar lo siguiente:

La técnica del penalti corner no se trabaja analizando cada una de sus partes por separadas para poder integrarlas después en función de obtener mejores resultados en su ejecución.

En el entrenamiento no se tienen en cuenta aspectos biomecánicos importantes para la ejecución del penalti corner.

Existe baja efectividad de los cobros del penalti corner en el equipo 15-16 años masculinos de hockey sobre césped de la EIDE de Ciego de Ávila.

A pesar de los buenos resultados obtenidos en las competencias que ha participado este equipo, se observa una pérdida importante de oportunidades de marcar goles por errores en el cobro del penalti corner específicamente en el tiro.

Teniendo en cuenta estas situaciones y el hecho de no contar con una investigación que recoja y demuestre los elementos cinemáticos esenciales que permita aumentar la efectividad del tiro de estos atletas del equipo 15-16 años masculinos de la EIDE de Ciego de Ávila se elaboró el siguiente problema científico.

Problema Científico

¿Cómo demostrar los principales errores técnicos que presentan los atletas que ejecutan el tiro a puerta en el cobro del penalti corner de la categoría 15-16 años masculinos de Hockey sobre Césped de la EIDE de Ciego de Ávila?

Objetivo General

Demostrar a través de un análisis cinemático los principales errores técnicos que presentan los atletas que ejecutan el tiro a puerta en el cobro del penalti corner de la categoría 15-16 años masculinos de Hockey sobre Césped de la EIDE de Ciego de Ávila.

Fundamentación Teórica

El hockey es un deporte que está conformado por 16 jugadores de ellos 11 son titulares que tienen como objetivo fundamental anotar la mayor cantidad de goles posibles y evitar las anotaciones del equipo contrario. Gana el equipo que más anote en el tiempo reglamentario.

Este deporte para su desarrollo utiliza como implementos un palo o 'stick' y una pelota.

La mayoría de las acciones que se desarrollan en un partido constan de un grado de dificultad, complejidad, sincronización, coordinación y ritmo, en las que intervienen más de un atleta. Un ejemplo de esto es el cobro del penalti corner.

Muchos autores consultados (Raúl Pérez Prieto y Alfonso Álvarez Pañada de la Universidad de Granada 2001) consideran que la situación del penalti corner en ataque se caracteriza por la superioridad numérica que obtiene el equipo que lo

ejecuta, es defendido por solo cinco jugadores incluyendo al portero, el resto del equipo permanece en el centro del campo hasta que se inicie la jugada, a esto se le incluye que se ejecuta en un área de 14.63 metros de la puerta y se le suma además que la jugada puede ser orientada, dirigida, preparada por el entrenador, sin que varíen muchas de las condiciones que inicialmente fue concebida o ensayada.

Sobre este tipo de falta muchos autores consultados, con los que se concuerda, consideran el penalti corner como un arma importante en el ataque, la que se debe entrenar, investigar y modelar en el entrenamiento.

Aspectos del cobro del penalti corner (saque, pare y tiro)

El saque se ejecuta en la línea de fondo a 9.10 metros de los postes de la portería, el pare según lo establecido en el reglamento se debe realizar fuera del área y el tiro se realiza dentro del área, debe ser tocada o desviada dentro de dicha área. Este es el que más variaciones puede sufrir debido a que puede ser directo o empujado según las diferentes variantes tácticas.

Estos tres momentos aun cuando presentan características diferentes deben funcionar como un todo, si una acción es mal ejecutada se rompe la estructura, repercutiendo en la realización y efectividad de su ejecución. Esta jugada ocurre con mucha frecuencia en un juego, convirtiéndose en una acción importante para marcar un gol.

Otro autor como es el caso de Brasa J. M. (1995) entrenador del Equipo Español Femenino en Barcelona 92, considera que *es importante obtener y analizar datos estadísticos de la situación de penalti corner, pues es la jugada por excelencia para marcar goles.* (1)

Otro como Tom Wan Gills (1989) considera que *lo mejor y lo más efectivo es el tiro directo, y es fundamental disponer de un jugador que sepa realizar las dos técnicas más empleadas de tiro directo* (2) es importante tener esto en cuenta a la hora de seleccionar el atleta que desempeñará esta función dentro de un equipo.

Desde el punto de vista físico el penalti corner presenta relación directa con los tipos de choques que se manifiestan en la naturaleza, sobre todo en el

momento de la recepción, y del golpeo, principio que se pretende analizar para que se pueda comprender utilizándose en función del entrenamiento.

No se trata de establecer patrones sobre las estructuras armónicas del movimiento, ni de esquematizar las posibilidades de este, sino de facilitar un análisis funcional y objetivo del tema tratado, estableciendo un orden lógico para el estudio de los movimientos sobre bases en los fundamentos de la biomecánica.

Análisis de los resultados

Para el desarrollo de esta investigación se trabajó con toda la población constituida por los dos atletas que realizan el tiro a puerta en el cobro del penalti corner del equipo 15 y 16 años masculinos de Hockey sobre Césped de la EIDE de Ciego de Ávila. La misma se desarrolló en la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) Marina Samuell de Ciego de Ávila en la categoría 15-16 años. Esta categoría está constituida por 16 atletas del sexo masculino con una edad promedio de 15 años.

Métodos y técnicas

Se utilizaron los Métodos Analítico sintético, Histórico-lógico, Modelación, La observación, La medición, Entrevistas.

En un momento inicial se realizó una búsqueda de los fundamentos teóricos relacionado con las características de los movimientos que realizan los atletas que tiran a puerta en el cobro del penalti corner, dividiendo los mismos por fases según el criterio de diferentes autores, las cuales fueron analizados y recogidos en la fundamentación teórica de esta investigación. Posteriormente se determinaron los factores o puntos críticos de cada una de las fases, para determinar dentro de las variables cinemáticas importantes a evaluar cuales influían más determinadamente en esa ejecución.

Para este análisis se tuvo en cuenta las investigaciones efectuadas por Yoeldelys Mosquera Enríquez (2008) con el título: *Modelo biomecánico para el perfeccionamiento del tiro a puerta en el cobro del penalti corner del equipo 15-16 años masculino de hockey sobre césped de la EIDE de Ciego de Ávila*, en las que se recoge un modelo biomecánico que defines los aspectos

Biomecánicos fundamentales a tener presente en cada uno de los elementos que conforman el penalti corner, los que fueron validados por criterios de expertos y listos para poder llevarse a la práctica.

Después de definidas estas variables y analizado el desarrollo histórico de investigaciones relacionadas con este tema se comenzaron a aplicar herramientas científicas para conocer el grado de dominio de los entrenadores sobre el problema en cuestión, pues en muchas de las observaciones a los entrenamientos y competencias efectuadas se perdían constantemente oportunidades importantes de anotar goles por errores en la ejecución del penalti corner.

Resumen de la entrevista

El resultado de esta técnica demostró que el entrenador carece de los conocimientos técnicos y prácticos de la Biomecánica, que los resultados obtenidos son a partir de su experiencia empírica, ya que el tiempo que él demora solamente con la observación visual y directa sobre el entrenamiento de sus atletas le consume más tiempo para dar solución a los errores técnicos por no contar con las herramientas que le ofrece el análisis cinemático de los movimientos a partir de la Biomecánica, que permite de una forma objetiva y científica trabajar con mayor rapidez y precisión el análisis técnico.

Requisitos y características de la Filmación realizada

Después de un primer análisis de la entrevista, la encuesta efectuada al entrenador y haber determinado los aspectos a evaluar, se comenzaron a aplicar los restantes instrumentos, iniciándose la observación a través de la filmación. Para esto se utilizó una cámara Panasonic con una velocidad de filmación 30 cuadros por segundo, colocada a una distancia de tres metros de los atletas, nivelada y sujeta por un soporte o base la que le garantizaba precisión y estabilidad, logrando que cada una de las tomas efectuadas contaran con una correcta precisión.

Posteriormente y antes de comenzar a grabar se le colocaron a cada uno de los atletas los indicadores anatómicos, que garantizarían en el posterior proceso de digitalización la localización precisa de cada punto.

Identificar estos puntos correctamente es importante para la confección del esquema de postura necesario para los cálculos de cada una de las variables y poder cuantificarlas.

Una vez realizada la filmación, la cámara fue conectada a una computadora y a través de una tarjeta de captura fue digitalizada estas imágenes, las dentro de la computadora estaban listas para comenzar el proceso de análisis con el software HUMAN.

Variables para analizar

A continuación se seleccionan un grupo de variables las que fueron tratadas desde el punto de vista teórico en la fundamentación del trabajo y que permiten realizar un análisis cinemático de los movimientos que ejecutan los atletas en el tiro a puerta dentro del penalti corner.

Estas variables son:

- Trayectoria del bastón.
- Velocidad del bastón.
- Acción de las Leyes de Newton según las diferentes posturas.
- Velocidad de los segmentos.
- Principales músculos implicados en el trabajo.
- Eslabones débiles en cada una de las cadenas implicadas directamente en cada acción.
- Trayectoria de los segmentos que intervienen en la ejecución técnica.
- Posiciones y amplitudes articulares de las principales articulaciones del atleta en cada una de las fases.
- El ritmo y su relación con los impulsos parciales descritos por Hosmoch
- Posición de los segmentos corporales del atleta en el momento de hacer contacto con la pelota.
- Ángulos adoptados por algunas de las principales articulaciones del atleta en cada una de las fases.

Resultado de la medición. Atleta 1



Posición inicial: La amplitud de la piernas que presenta este atleta en esta fase es más abierta de lo establecido teniendo muslos y rodillas un poco más pronunciados lo que posibilita que el centro de gravedad esté más cerca del suelo, lo cual no permitirá la realización de un buen golpeo a la pelota, a pesar de tener un agarre correcto del bastón la amplitud y ángulo de los codos no es la mejor, también el tronco está muy flexionado con relación al suelo, este atleta en este momento no adopta una posición inicial correcta se queda muy separado de la pelota aproximadamente 30 cm del lugar idóneo para realizar el posterior golpeo. Todo esto conlleva a que el atleta golpee el suelo con parte el bastón, disminuyendo la superficie de contacto con la pelota y parte de la masa de choque del bastón, disminuyendo la velocidad de la pelota después del contacto.

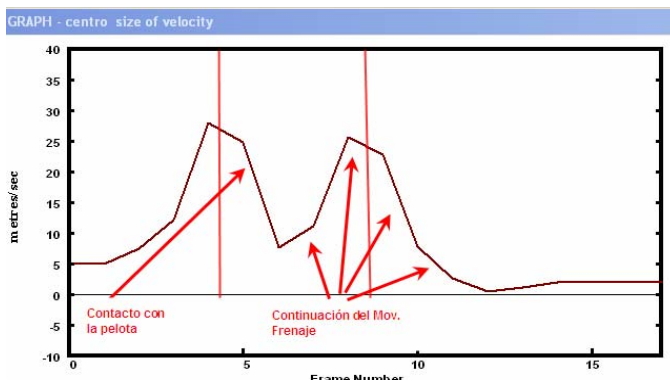


Es importante en esta fase tener bien localizada la pelota, pues a la hora del contacto el atleta no debe estar tan separado de la misma ya que esto produce que las piernas estén muy flexionadas en la articulación de las rodillas, el centro de gravedad y el tronco lleguen a estar más cerca del suelo, dificultándose el golpeo y el trabajo del tronco, además el recorrido del bastón que será parecido al swing de béisbol hará contacto con la tierra antes que con la pelota, como se puede observar con precisión en el vídeo, perdiendo gran

cantidad de impulso y efectividad, conjuntamente con el recorrido que realiza el bastón el tronco realizará un movimiento giratorio y los brazos harán una trayectoria de sus segmentos, aunque en este caso los codos no llegan a hacer el ángulo ideal descrito por la técnica para el instante preciso del contacto. Todas estas variaciones están dadas fundamentalmente por una mala colocación a la hora de iniciar los movimientos pues como se puede observar el atleta se coloca un poco atrás.

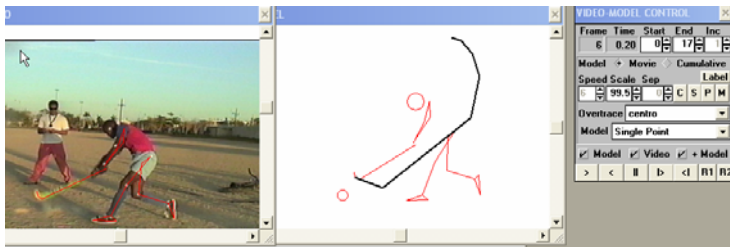


En este momento, lo más importante es estar lo más “cómodo” posible para realizar el frenaje de los movimientos y la posterior incorporación del atleta a la jugada que continua, en este caso él debe lograr un equilibrio limitadamente estable que no le permita perder el control de su cuerpo. Este atleta en esta fase presenta una posición relativamente correcta, aunque por el impulso que le impregna al bastón se le dificulta un poco el posterior frenaje de los miembros superiores.



En la lámina superior se puede observar la relación que se establece entre los movimientos del atleta y la velocidad del bastón en cada una de las fases, como se puede observar no aparece una correspondencia entre la máxima velocidad

alcanzada y el momento en que hace contacto el bastón con la pelota, lo que sin duda no permite que se transmita la cantidad de movimiento de este implemento a la pelota. Además se observa como el atleta no aprovecha los impulsos parciales por una mala coordinación de sus movimientos, trayendo como consecuencia una pérdida de velocidad y un poco aprovechamiento de sus potencialidades.



Resultado de la medición. Atleta 2



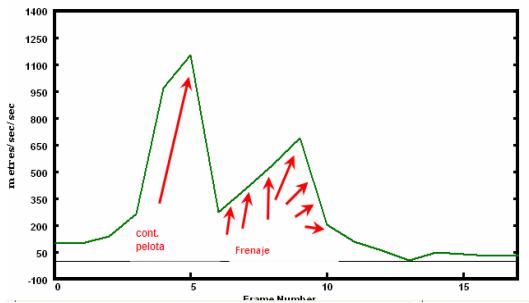
Posición inicial: Este atleta que se analiza presenta las piernas un poco separadas, producto a una colocación deficiente en relación con la pelota. La amplitud angular de los codos que presenta el atleta debe ser más amplio, lo que posibilitaría una mejor ejecución del golpeo y trayectoria del bastón, la distancia que existe entre el pie izquierdo y la pelota no es la prudente para realizar el golpeo, el ángulo de los segmentos del tronco no propicia la ejecución de dicho recorrido, pues estos obliga a hacer cambios en la trayectoria de los segmentos corporales cuando se va a efectuar el instante de choque con la pelota.



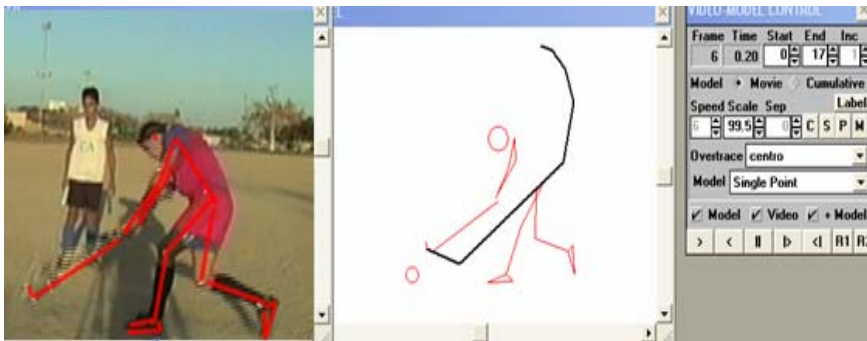
En esta fase es muy importante tener en cuenta el ángulo que presentan los codos en el momento preciso del contacto con la pelota, pues en la mayoría de los casos se obtiene luego del choque del batón con la pelota una mayor masa de choque y velocidad del batón (a mayor radio mayor velocidad angular) aumentando la posterior velocidad de la pelota. El movimiento que realiza el tronco conjuntamente con el recorrido del batón igualmente será como el swing de béisbol para lograr imprimirle mayor poder a los segmentos corporales y fuerza al golpeo, la flexión del tronco puede malograr una buena ejecución técnica y las rodillas deben estar en su ángulo correcto, de estar muy flexionadas se acerca el centro de gravedad al terreno y pierde fuerza el batón a la hora del choque, pues no interactúa directamente con la pelota.



Como en el caso del otro atleta, en esta fase lo más importante es frenar cada uno de los movimientos de los segmentos corporales manteniendo un equilibrio que permita la incorporación inmediata a la posterior actividad, en este caso el atleta a diferencia del otro adapta una posición poco equilibrada si se analizan las masas del cuerpo con una simple línea que divida el cuerpo en dos mitades, se puede ver como el cuerpo recae todo el peso fuera de la base de sustentación.



Observando la relación que se establece entre los movimientos del cuerpo la velocidad del bastón y el contacto con la pelota, se observa como en este caso el atleta hace contacto con la pelota en el momento que el bastón alcanza la mayor velocidad aprovechando los impulsos del cuerpo con mayor eficiencia, esto le permite a este atleta sin tener una gran fuerza comparado con el otro, transmitirle a la pelota mayor aceleración.



De estos análisis se puede concluir que los dos de forma general no tienen la precisión correcta a la hora de colocarse al lado de la pelota para el golpeo, por tanto la posición inicial no es todo lo correcta que se necesita, producto de lo antes planteado, los dos tratan de darle solución a ese primer problema con cambios en la mecánica de los movimientos que posteriormente deben desarrollarse para darle solución a la tarea motora planteada en su mente. Además los dos se preocupan en sus movimientos solamente en golpear fuerte a la pelota, sin tener en cuenta que posteriormente deben de continuar en la acción si fallaran o rebotaran la pelota, dejando a su cuerpo en una fase de desequilibrio momentáneo.

Conclusiones

- El análisis que se realiza para determinar errores en la ejecución de los movimientos de los atletas de este equipo no tiene en cuenta aspectos biomecánicos importantes.
- Los atletas del equipo 15 y 16 años masculino de la EIDE de Ciego de Ávila presentan dificultades en el cobro del penalti corner, fundamentalmente en el tiro a puerta, perdiendo oportunidades importantes de marcar goles.
- Mediante el análisis cinemático se pudo comprobar que los dos atletas presentan dificultades técnicas en la ejecución de los movimientos, limitando la velocidad y dirección de la pelota.
- La investigación efectuada, según el criterio de los usuarios, se encuentra correcta y está lista para ser aplicada.

Recomendaciones

Se recomienda a las autoridades deportivas tener en cuenta los resultados obtenidos en esta investigación para su posterior generalización y aplicación.

Bibliografía

Aguado, J. X. et al.: *Biomecánica dentro y fuera del laboratorio*. Universidad de León: Secretaría de Publicaciones. León. 1987.

Confederación Argentina de Hockey sobre Césped y Pista. Reglamento Hockey sobre Césped, 2006.

Donskoi, D. D. y Zatsiorski, V M. : *Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación. 1988.

Hay, James G.: *The Biomechanics of Sports Techniques* (4th edition). Prentice Hall, Englewood Cliffs, N. J., 1993

Historia del Hockey. <http://www.ricondelvago.com>.

Hochmuth, Gerhard: *Biomecánica de los movimientos deportivos*. Madrid: Editorial Ruan S.A. 1973

----- *Biomechanics of Athletic Movement*, Sportverlag, Berlin. 1984.

Hockey sobre Césped. Dirección de Altos Rendimientos Actividades Deportivas INDER, 2005.

Impulso del choque. <http://www.fisicanet.com>

Lopategui Corsino, Edgar: "Cinética del Movimiento Humano". *Fisiología del Ejercicio*, Universidad Interamericana de PR - Metro, Facultad de Educación, Dept. de Educación Física. 2001

----- (2001) *Descripción/análisis. Cinemática del Movimiento Humano*.

Marín Hernández, A. M.: *Historia y estrategia del Hockey sobre césped en la provincia*. Ciego de Ávila, 2000.

Miller, Richard C. *Biomechanics of the Sport, A research approach*, Lea and Febiger. 1973 Philadelphia.

Olmans, R.: "Filosofía del penalti córner". I Jornada de Alto Nivel para entrenadores de hockey sobre hierba. *Apuntes técnicos*. (RFEH) 2, 1996

Plagenltoef, Stanley: *Human Motion a Cinematographic analysis*. (Formato digital). 1971

Programa de preparación para el deportista jockey sobre césped. Elaborado por Comisión Técnica Nacional de Hockey sobre Césped: INDER, 2005.

Rules of Hockey 2000 the international federation

Sitio WEB del MES <http://www.mes.edu.cu>; 169.158.24.169/univer.asp.

Obtención de una tabla generalizada para el bateo en Béisbol

Eugenio Perdomo Manso

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "M. Fajardo" Ciudad de La Habana.

perdomo@inder.cu

Tel: 861 6116

RESUMEN

En el presente trabajo, el autor analiza las acciones que realizan el lanzador y el bateador para tratar de imponerse el uno sobre el otro. Fueron medidos y calculados Indicadores importantes, tales como la velocidad de los lanzadores, el tiempo de recorrido de la pelota desde el *box* hasta el *home*, el tiempo que invierten los bateadores en realizar el *swing* y el tiempo que necesitan estos jugadores para la identificación del lanzamiento (tiempo de decisión).

Del análisis de toda la información recopilada se obtuvo, por primera vez, una tabla de doble entrada a la que se denominó Tabla Generalizada de Bateo y que vincula los indicadores señalados anteriormente. Realmente la tabla constituye un necesario recurso que se pone a disposición de los entrenadores para conocer el nivel en que se encuentra cada uno de los bateadores, en dependencia de la rapidez del *swing* y de la velocidad de los lanzamientos enviados por el *pitcher*. El aporte a la práctica se hace más relevante por el hecho de que estos importantes indicadores de *tiempo de swing* y de *tiempo de decisión* son poco trabajados en el béisbol actual.

Como se expone en el trabajo, se emplearon técnicas adecuadas para la toma de la información, en concordancia con los modelos preconcebidos.

INTRODUCCIÓN

Los dos elementos técnicos más importantes de un equipo de béisbol entran en contradicción durante el juego. Estos son, el bateo como elemento esencial de la ofensiva y el *pitcheo* como elemento principal de la defensa.

Las capacidades físicas que más se manifiestan en las acciones de ambos jugadores son la fuerza y la rapidez, con especial énfasis en ésta última, ya que es muy importante para el lanzador la velocidad que transmite a la pelota en el lanzamiento y por otra parte, en el bateador son de gran relevancia los indicadores temporales de la rapidez en sus movimientos y acciones. Es por ello que durante el recorrido de la pelota desde el Box hasta el *home*, ocurren dos eventos temporales en el sistema de referencia del bateador: el tiempo necesario para tomar una decisión y el tiempo en que el jugador realiza el swing

El tiempo de decisión como indicador que relaciona a lanzadores y bateadores (depende de la velocidad de los lanzamientos y del tiempo de swing) constituye un elemento importante para caracterizar el desempeño técnico de los bateadores. En este sentido, mientras mayor es el tiempo de identificación y menor es el tiempo de swing, el bateador podrá identificar con más precisión el lanzamiento y decidirá con una mayor garantía para el éxito, hacerle swing o no al envío del pitcher; aspectos estos que, entre otros, dan cuenta de la maestría técnica de los bateadores.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Necesidad de contribuir al perfeccionamiento de la maestría técnica de los bateadores de béisbol, ajustando convenientemente los indicadores temporales que le permiten establecer un contacto efectivo con la pelota después que ésta es lanzada por el pitcher

OBJETIVO

Obtener una tabla generalizada para el bateo en béisbol que posibilite el cálculo del tiempo de que dispone el bateador para la identificación del lanzamiento, con el propósito de mejorar la efectividad de las acciones de este tipo de jugador

DESARROLLO

El modelo empleado

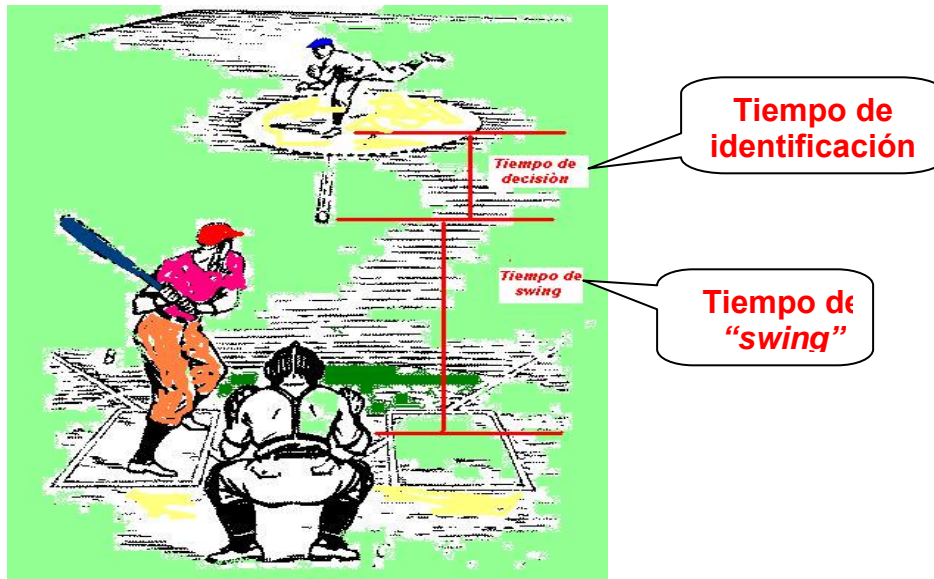
La interrelación entre las acciones del lanzador y el bateador se trata a partir de un modelo cinemático que toma en cuenta las acciones de ambos jugadores y de indicadores que se derivan de estas; concretamente, el tiempo de recorrido de la pelota, el tiempo para la identificación del lanzamiento y el tiempo de swing. Se intuye que estos últimos dependen de las capacidades psicomotoras del bateador; mientras que el tiempo de recorrido es un indicador de las capacidades de fuerza-rapidez del lanzador. Es decir, una de las expresiones de la contradicción del partido de béisbol es la lucha por obtener la supremacía en estos indicadores.

En consecuencia, atendiendo al modelo cinemático planteado, se tomaron en consideración los siguientes aspectos:

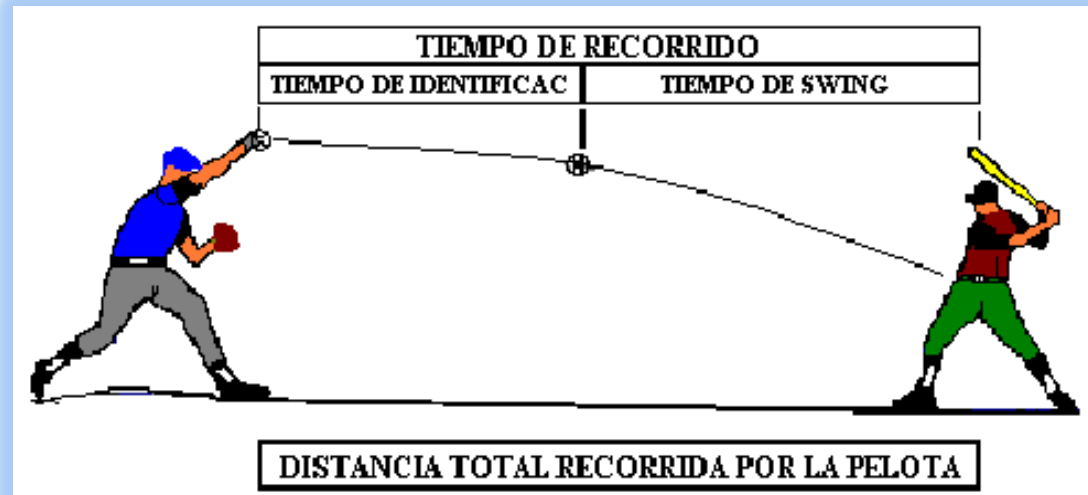
- Velocidad de los lanzadores
- Tiempo de swing
- Tiempo de identificación del lanzamiento

Como se aprecia en el esquema que se muestra a continuación, el tiempo de decisión, (tiempo de identificación del lanzamiento) se obtiene de restar el tiempo de “swing” al tiempo de recorrido

Tiempo de Decisión. = Tiempo de Rec – Tiempo de Swing



Al suponer como modelo cinemático para la pelota lanzada, un movimiento rectilíneo y uniforme; el tiempo de recorrido t_{rec} se determina como la relación entre la distancia efectiva del “box” al “home” (considerada con un valor de 17 metros) y la velocidad del lanzamiento. De esta manera, al ser medida la velocidad de la pelota lanzada y el tiempo de swing t_s del bateador; el tiempo de identificación puede ser determinado como la diferencia $t_{rec} - t_s$.



El tiempo de recorrido se calcula mediante la fórmula:

$$t_{rec} = \frac{S}{V}$$

Donde:

t_{rec} es el tiempo en que la pelota recorre la distancia total

S es la distancia total recorrida por la pelota

V es la velocidad de la pelota

Métodos y técnicas empleadas

Técnica de velocimetría. Para medir la velocidad de los lanzadores se utilizó la técnica de velocimetría, empleando para ello una pistola marca *Speed Gun Radar*, facilitada por la Comisión Nacional de Béisbol. Se aplicó a una muestra de 14 lanzadores de la preselección nacional de béisbol, lográndose medir 492 valores de velocidad.

Descripción de la prueba

El investigador se coloca detrás del *home* y enfoca la pistola en la dirección del movimiento de la pelota lanzada por el pitcher. La velocidad se lee en el *display* del instrumento y se anota adecuadamente.

Técnica de filmación. Para obtener el tiempo de ejecución del “swing” de los bateadores se aplicó con propósitos cronométricos la técnica de filmación. Para ello se empleó una cámara con una frecuencia de 50 cuadros/segundo. La filmación se hizo cumpliendo requisitos biomecánicos conocidos. La muestra seleccionada constó de 10 bateadores de la preselección nacional de béisbol, a los que se le realizaron 93 registros fílmicos.

Descripción de la prueba

Se realizaron registros fílmicos a cada uno de los bateadores y se seleccionaron los cuadros que caracterizan el inicio y el fin del movimiento del “swing”. Se calculó el tiempo transcurrido mediante la fórmula:

$$\Delta t = \Delta C / f$$

Donde ΔC - cantidad de cambios de cuadro

f - frecuencia de la cámara

La muestra utilizada

Bateadores

Pedro Medina (PM)	Lourdes Gourriel (LG)	Wilfredo Sánchez (WS)
Fernando Sánchez (FS)	Armando Capiró (AC)	Agustin Marquetti (AM)
Pablo Hernandez (PH)	Reinaldo Fernández	Antonio Muñoz (Amu)
Carmelo Pedroso (CP)		

Lanzadores

Alfredo Roque	José L. Rivero	Anselmo Martínez	Mac Bean
Jose M. Darcourt	Jesús Soto	Tomas Creo	Braudilio Vinent
Jesús Guerra	Lázaro Santana	Ángel Leocadio Díaz	
René Arocha	Julio Romero	Omar Carrero	

RESULTADOS Y SU ANÁLISIS

Con los datos obtenidos, se llegó a calcular el rango de variación del tiempo de que disponen los bateadores de la muestra para la identificación del lanzamiento y decidir la ejecución o no del swing. De esta manera, las situaciones extremas en cuanto a los valores de velocidad y *tiempo de swing*, arrojó lo siguiente:

A) Para velocidad rápida y swing lento

Velocidad ----- [139.5 - 147] Km / hora

Tiempo de swing ----- [0.28 - 0.38] segundos

Con el mayor valor de la velocidad de 147 km/hora y el swing más lento de 0.38 segundos, el tiempo de identificación será de 0.036 segundos y entonces la pelota se encontrará a 15.5 metros del *home*; siendo esta condición de espacio-tiempo la que impone la toma de decisión (instante de decisión) para la ejecución o no del swing. Quiere decir que el bateador tiene que comenzar el swing, casi inmediatamente después que la pelota es lanzada y prácticamente sin tener tiempo para la identificación del lanzamiento

B) Para velocidad lenta y swing rápido

Velocidad ----- [132 - 135.5] km / hora

Tiempo de swing ----- [0.22 - 0.23] segundos

Si la velocidad es de 132 Km/hora y el tiempo de swing de 0.23 segundos, el tiempo de identificación valdrá 0.2437 segundos y la pelota a 8 metros de su distancia al *home*. Luego, en ese instante y a esa distancia debe tomar la decisión de realizar o no el swing, lo que significa que puede esperar cierto tiempo para que la pelota se acerque más a él. Nótese la gran diferencia con el caso anterior.

Al generalizar los resultados anteriores a diferentes valores de velocidad y de tiempo de swing, se obtuvo la Tabla Generalizada para el Bateo (véase la tabla en página 10)

Indicaciones para el empleo de la Tabla

- ◆ Se mide el tiempo de swing del bateador a partir de la filmación del movimiento; ya sea en competencia o en ejercicios de control, incluyendo el “batting tip”
- ◆ Para el tiempo de swing la tabla se divide en tres zonas, comprendidas en los intervalos siguientes: [0.22; 0.25], [0.26; 0.29], [0.30; 0.32]

- ◆ Si el bateador realiza el swing en un tiempo menor que 0.22 segundos, el entrenador sólo deberá trabajar en las técnicas para mejorar la identificación del lanzamiento e igualmente debe hacerlo, si el tiempo de swing cae en el primer intervalo. A partir de los 0.26 segundos, deberá trabajar los dos elementos; es decir, tiempo de swing e identificación del lanzamiento y en particular, con más énfasis, si se tratase de tiempos registrados en el último intervalo

CONCLUSIONES

- ❑ Se obtuvo una tabla de doble entrada que permite conocer el tiempo de identificación del lanzamiento a diferentes velocidades de la pelota y para diferentes tiempos de swing.
- ❑ La tabla expresa una de las contradicciones esenciales del juego de béisbol, la que se manifiesta entre el bateador y el lanzador.
- ❑ Los entrenadores podrán contar con información adicional en lo que respecta a la técnica de los bateadores a su cargo y las posibilidades que tendrán estos al enfrentarse a lanzadores de diferentes características.

RECOMENDACIONES

- ❑ Se recomienda incorporar los resultados de esta investigación a los contenidos de la docencia postgraduada para la superación de técnicos y entrenadores de bateo en béisbol.
- ❑ Se recomienda emplear cámaras de mayor velocidad de filmación para obtener valores más precisos del tiempo de “swing”.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ealo, Juan: *Béisbol*. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1984.
2. Hay, James G.: *The Biomechanics of Sports Techniques*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ, USA, 1993
3. Perdomo, E.: *Conferencias sobre Biomecánica aplicada al Béisbol*, Diplomado de Béisbol. 1998.
4. Williams, T. y J. Underwood: *Hitting was my live*. Simon & Schuster Inc., New York, 1986.
5. Wilson, E.: *Análisis del tiempo de decisión de los bateadores de béisbol*. Trabajo de Diploma, Tutor: E. Perdomo, ISCF "M. Fajardo", La Habana, 1984.

TABLA GENERALIZADA DE BATEO

VELOC.		tr (s)	TIEMPO DE SWING (ts en segundos)										
mi/h	km/h		0,22	0,23	0,24	0,25	0,26	0,27	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32
68,3	110	0,56	0,34	0,33	0,32	0,31	0,30	0,29	0,28	0,27	0,26	0,25	0,24
71,4	115	0,53	0,31	0,30	0,29	0,28	0,27	0,26	0,25	0,24	0,23	0,22	0,21
74,5	120	0,51	0,29	0,28	0,27	0,26	0,25	0,24	0,23	0,22	0,21	0,20	0,19
77,6	125	0,49	0,27	0,26	0,25	0,24	0,23	0,22	0,21	0,20	0,19	0,18	0,17
80,7	130	0,47	0,25	0,24	0,23	0,22	0,21	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15
83,8	135	0,45	0,23	0,22	0,21	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15	0,14	0,13
86,9	140	0,44	0,22	0,21	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15	0,14	0,13	0,12
90,0	145	0,42	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11	0,10
93,2	150	0,41	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09
96,3	155	0,39	0,17	0,16	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09	0,08	0,07
99,4	160	0,38	0,16	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09	0,08	0,07	0,06
102,5	165	0,37	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09	0,08	0,07	0,06	0,05

Propuesta de parámetros de Potencias Energéticas, proporciones y Composición Corporal para la Selección de Talentos Deportivos en los luchadores categoría 10 – 11 años de Lucha Libre de la Provincia de Pinar del Río.

Martín Torres Peguero

martin45@inder.cu, martintp@fcf.vega.inf.cu

Teléfonos: 728254 – 751054

Resumen

En la actualidad el estudio de las características modelo están íntimamente ligadas a la selección y elevación de los resultados deportivos.

A pesar del desarrollo alcanzado por este deporte en nuestra provincia, no tenemos una caracterización de los atletas pioneriles atendiendo a nuestras particularidades de forma integral que nos permita detectar, seleccionar y evaluar el comportamiento de los futuros talentos deportivos.

En esta investigación se le da solución a esta problemática en el territorio haciendo una caracterización en cuanto a potencias energéticas, proporciones y composición corporal los luchadores de la categoría 10 -11 años del estilo Libre.

Para ello se escogió una muestra de 480 luchadores de estas edades, lo que se representa el ciento por ciento de los atletas participantes en los campeonatos provinciales efectuados entre 1999 y 2002.

A los cuales se les midieron la talla, las longitudes del Brazo, el antebrazo, el brazo total, la espalda, muslo, pierna y la pierna total. La determinación de la composición corporal fue a través del modelo tetracompartimental por De Rose y Guimaraes (1980), que permite fraccionar el peso corporal en peso óseo, muscular, residual y graso. Las potencias anaeróbica alactácida se determinó por la fórmula de Lewis, la anaeróbica lactácida por test de Matsudo de los 40 segundos y la potencia aeróbica por las indicaciones del mismo autor con el test de 1000 m. Con estas mediciones se logró elaborar un sistema de parámetros por divisiones de peso corporal que de conjunto con las pruebas físicas y técnicas orientadas para esta categoría se podrá realizar una valoración de los campeones sobre una base verdaderamente científica y objetiva.

Introducción

La lucha deportiva es considerada el deporte más antiguo ya que su origen está relacionado con la aparición del hombre en la tierra. Aun se mantiene en la preferencia de muchos jóvenes de diferentes latitudes gracias a los cambios que ha sufrido al pasar por las formaciones socioeconómicas que ha conocido la humanidad.

Este deporte desde su introducción en Cuba en 1909 obtuvo discretos resultados, pero no es hasta después del triunfo de la revolución que se alcanzan los éxitos más relevantes, contando en estos momentos con varios campeones Centroamericanos, Panamericanos, Mundiales y Olímpicos.

La provincia de Pinar del Río ha tenido mucho que ver en la obtención de estos logros aportando luchadores de extraordinaria calidad como son: Alejandro Puerto, Héctor Milián, Mario Olivera, Lázaro Reinoso, Alberto Rodríguez, Wilfredo García, Yoel Romero, Luís Méndez y Mijail López entre otros.

Para mantener la continuidad de estos éxitos se hacen necesarios la creación de investigaciones para la obtención de datos que permitan encaminar el trabajo de la selección del deportista de forma objetiva y científica contribuyendo a evitar violaciones de etapas y pérdidas prematuras de talentos deportivos.

En el caso de nuestro deporte la **Lucha libre**, en nuestro país en los últimos años se han realizado estudios muy serios sobre la selección y captación de atletas y sus características modelo, destacándose:

En el ámbito nacional es de destacar los trabajos del Dr. Juan Eugenio Daudinot Caballero quien realizó en su tesis doctoral un profundo y riguroso análisis de las características modelo de los luchadores juveniles como vía para la optimización del proceso de entrenamiento , además de ser el tutor de trabajos para optar por el título de Licenciados en Cultura física, como por ejemplos los de Carballada Puebla, Ch. y Sarría Guirola, Y; y Ortiz Castillo C, y Silega Muriel,W, relacionados todos con las características modelo de los luchadores juveniles.

En nuestra provincia, los de Oliveira Fonseca, V. quién abordó el estudio de la composición y proporciones corporales en los luchadores del estilo libre; Valdés Illa, P. el que investigó y propuso normativas para las capacidades físicas de los

atletas a ser captados para la EIDE "Ormani Arenado"; Cabrera Bravo, I. que analizó las características morfológicas y de rendimiento físico de la preselección provincial categoría 15 – 16 años; Linares Ramos, O. el que abordó las proporciones y composición corporal en los atletas de la categoría 11 – 12 años, entre los más significativos.

Todos los trabajos mencionados anteriormente fueron desarrollados bajo la tutela de Torres Peguero Martín y José J. González, sobresaliendo el primero de ellos que es el que más ha aportado en la provincia a la selección de talentos, y no solo en los deporte de lucha, sino en todos los de combate.

No obstante, no encontramos referencias de trabajos anteriores, en nuestro país, relativos al estudio y propuesta de parámetros para la selección de luchadores en relación con los componentes del peso corporal y las potencias energéticas tanto aerobia como anaerobia.

Sin embargo existe el interés manifiesto de las comisiones provincial y nacional respecto a lo positivo de estudiar los luchadores cubanos en su etapa inicial para establecer un modelo que garantice una mejor selección para nuestro deporte, es que nos decidimos a abordar la problemática del establecimiento de parámetros de los diferentes componentes del peso corporal y de las partencias energéticas en los luchadores en edades tempranas.

Estudiando los argumentos anteriores en nuestra provincia, el autor de esta investigación ha podido calificar como una situación problemática:

La no existencia de parámetros de potencias energéticas, proporciones y composición corporal por divisiones de peso para la selección de talentos en los luchadores de la categoría 10 – 11 años del estilo libre en Pinar del Río

En este contexto consideramos plantear la siguiente interrogante, que de hecho, constituye el problema científico de esta investigación:

¿Cuáles son los parámetros de potencias energéticas, proporciones y composición corporal de los luchadores del estilo libre de la categoría 10 – 11 años por divisiones de peso que puedan ser tomados como criterios de selección y pronóstico de los resultados deportivos?

Apreciamos que el **objeto de estudio** se concreta en:

El proceso de entrenamiento deportivo de los luchadores estilo libre 10 – 11 años de la provincia de Pinar del Río.

Nos trazamos el siguiente **objetivo**:

Proponer un sistema de parámetros de potencias energéticas, proporciones y composición corporal por divisiones de peso que puedan ser tomados como criterio para seleccionar a los luchadores de la categoría 10 – 11 años de Lucha Libre de la provincia Pinar del Río.

Teniendo como **campo de acción**:

El proceso de selección de talentos de los luchadores estilo libre categoría 10 – 11 años de la provincia de Pinar del Río

En esta investigación pretendemos darle respuesta a las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué referentes teóricos y metodológicos se reconocen en el proceso de detección y selección de atletas talentos para la práctica de los deportes en general y de Lucha Libre en particular?
2. ¿Cuál es la situación actual relacionada con el proceso de detección - selección de atletas para la práctica de Lucha Libre en la provincia de Pinar del Río?
3. ¿Qué parámetros de potencias energéticas, proporciones y composición corporal, deben considerarse para evaluar a los luchadores de la categoría 10 – 11 años de Lucha Libre de la provincia Pinar del Río?

Las cuales les trataremos de darle respuestas a través de las tareas científicas siguientes:

- Analizar los aspectos teóricos metodológicos relacionados con la detección y selección atletas talentos para la práctica de los deportes en general y de Lucha Libre en particular.
- Determinar mediante mediciones los parámetros de potencias energéticas, proporciones y composición corporal en los atletas de lucha libre categoría 10 – 11 años de la provincia Pinar del Río.

- Establecer la propuesta de parámetros de potencias energéticas, proporciones y composición corporal por divisiones de peso en los atletas de lucha libre categoría 10 – 11 años de la provincia Pinar del Río.

El valor práctico se patentiza en:

Este trabajo contribuye a tener en cuenta una serie de parámetros así como mediciones para la realización de una buena detección y selección de los talentos por divisiones de peso corporal teniendo en cuenta las particularidades de nuestro territorio.

En la actualidad se aplica en todas las áreas de lucha de la provincia, obteniéndose resultados positivos en el logro de eficiencia y eficacia del entrenamiento y en especial de la selección de atletas.

Los principales métodos utilizados en este trabajo fueron los teóricos (histórico-lógico y análisis-síntesis), los empíricos (la medición y consulta de documentos) y los métodos estadísticos matemáticos para el proceso de la información.

Metodología

Para el desarrollo de este trabajo final de la tesis de grado, se utilizaron métodos de investigación teóricos, empíricos y estadístico.

Métodos teóricos:

- **Histórico-Lógico:** A través de este método realizamos un estudio sobre la evaluación, desarrollo del proceso de captación y selección de talentos que nos permitió conocer sus insuficiencias en el deporte de Lucha libre y establecer una propuesta de nuevos parámetros a tener en cuenta para dicha selección.
- **Análisis-Síntesis:** Su utilización nos permitió investigar lo relacionado con la captación y selección de talentos en el deporte, enfatizando en la Lucha y muy específicamente en la Lucha Libre, analizarlo en cada una de sus partes, de su estructura interna y determinar los elementos que nos permitieron hacer la propuesta de parámetros de composición corporal y potencias.

Métodos empíricos:

- **La medición:** Para conocer el valor de los indicadores medidos para su posterior procesamiento estadístico.
- **Consulta de documentos:** Se realizó para conocer los aspectos normados en relación con la selección de atletas para el deporte de Lucha Libre.

Método estadístico: El procesamiento estadístico se realizó mediante el paquete de computación "Estadistic" para determinar las medias y la desviación estándar de los indicadores medidos, para poder establecer los parámetros de la propuesta. En general para el desarrollo de esta investigación se hizo una amplia revisión bibliográfica tanto de autores nacionales como internacionales que se relacionan con el tema.

En este trabajo se escogió una muestra de 480 luchadores de la categoría 10-11 años, estilo libre de la provincia de Pinar del Río, lo cual se representa el ciento por ciento de los atletas participantes en los campeonatos provinciales efectuados entre 1999 y 2002.

Determinación de la composición corporal a través del modelo tetracompartimental por De Rose y Guimaraes (1980).

Peso graso: $(\text{Peso total} \times \% \text{ grasa}) / 100$.

% grasa = $\sum (\text{tríceps, subescapular, abdominal y suprailíaco}) \times 0,153 + 5,783$

Peso residual = $\text{Peso total} \times (24,1 / 100)$

Peso óseo = $((3,02 \times (\text{talla} / 100)^2) \times (\text{diámetro biestiloideo de muñeca} / 100) \times (\text{diámetro bicondileo fémur} / 100) \times 400)^{0,712}$

Peso muscular = $\text{Peso total} - (\sum \text{peso óseo, peso residual, peso graso})$

LONGITUDES

Talla, Talla Sentado, Brazo, Antebrazo, Extremidad Superior, Muslo, Pierna, Extremidad Inferior.

PLIEGUES CUTÁNEOS

Tricipital, Subescapular, Suprailíaco, Abdominal,

DIÁMETROS

Bicondileo del Fémur, Estiloideo Muñeca.

Para las potencias se utilizaron los siguientes test:

Test de Lewis: $N = \sqrt{4.9} \times \text{Peso corporal} \times \sqrt{\Delta \text{ altura}} = \text{Kg.m/s}$

donde, N: Potencia anaerobia alactácida.

Test de 40 segundos(Matsudo): $PAN = \frac{\text{Distancia} \times \text{Peso corporal}}{40 \text{ segundos}} = \text{Kg/m/min.}$

Test de 1000 metros(Matsudo): $\text{test de } 1000 \text{ m} = \frac{652.17 - Y}{6.762} = \text{ml/Kg/min}$

Nota: 652.17 y 6.762 son valores constantes.

Y= tiempo en minutos y segundos en los 1000 m.

Análisis de los resultados

Después de haber realizado los diferentes procesamientos estadísticos de los datos obtenidos, realizamos el análisis de los resultados.

En la Tabla #1 se expone los valores medios obtenidos en las diferentes proporciones que fueron medidas a la muestra objeto de estudio en cada división de peso corporal de los luchadores de estilo libre categoría 10 - 11 años.

Estos valores son de gran importancia para la lucha desde el punto de vista biomecánico tomando como base la regla de oro de la mecánica, la cual dice que la ganancia en espacio es tantas veces como cuantas veces sea disminuida la fuerza y viceversa; además, considerando el estudio realizado encontramos que la proporción del brazo superior con relación al brazo total se encuentra en valores que tienden hacia el mínimo, oscilando entre 0.50 y 0.58, lo cual es positivo ya que los luchadores no requieren de una gran velocidad lineal para el desplazamiento de sus miembros, si no de gran fuerza y velocidad angular, con el fin de lograr el dominio del contrario; por tanto, es fácil el análisis de que a medida que el brazo superior sea más corto y partiendo de igualdades en las inserciones musculares, el atleta tendrá una mayor fuerza para la tracción, empuje y giros que realice; sobre esto continuaremos profundizando al analizar el comportamiento de los campeones respecto a las medias obtenidas en los cuatro campeonatos provinciales de la categoría estudiados.

Desde el punto de vista técnico tener el brazo total con longitudes grandes permite desarrollar a los luchadores en la posición de pie un mayor control del adversario para mantenerlo alejado del área de acción para así poder ejecutar diferentes movimientos, técnicos a larga distancia; esto mismo en la posición de 4 puntos reporta beneficios en defensa de algunos elementos técnicos (desbalances) ya que esto posibilita aumentar el área de apoyo.

Tener en cuenta la longitud de muslos y las piernas completa, así como su relación entre ellos es de gran importancia para los luchadores estilo libre ya que les está permitido utilizar en técnicas como los enganches y universales, desde la posición de pie y en la posición de 4 puntos ejecutar algunos movimientos técnicos, tales como las viradas, sus defensas y aumentar o disminuir el área de apoyo según haga falta.

El análisis biomecánico de la espalda con respecto al cuerpo es muy relativo al tipo de técnica que realiza el luchador; pues la altura de las extremidades, indiscutiblemente eleva el centro de gravedad del atleta lo cual en parte es una dificultad en la lucha para defender las técnicas de cadera; y por otra parte es conveniente que la cadera sea más alta con el fin de poder elevar al contrario; los atletas que realizan técnicas de hombro, no se verán favorecidos en lo anteriormente dicho, pues al tener un centro de gravedad más alto puede ser desequilibrado más fácilmente, no obstante al analizar en la Tabla No. 1 es muy significativo que el 70 % de los campeones presenta una longitud del Cuerpo Total superior a la media de sus respectivas divisiones de peso corporal y el 80 de los campeones también tienen una longitud de espalda superior a la media de las correspondientes divisiones, y de forma similar ocurre con la relación que se establece entre la longitud de la Espalda respecto al Cuerpo total, lo cual demuestra que los atletas que ganan en el pióneril tienden abrumadoramente a ser de los más altos en sus respectivas divisiones de peso corporal, pues el 70% eran más altos que la media, y el restante tenía igual estatura que el promedio de su división, lo cual ya había sido demostrado por trabajos realizados por Oliveira Fonseca (2000).

En la **Tabla #2** aparecen los valores medios de los diferentes componentes del peso corporal en cada una de las divisiones, como se puede apreciar en cada uno de los componentes un lógico ascenso proporcional según las características del atleta en su categoría competitiva.

La importancia de este fraccionamiento radica en que con ello le permite al entrenador hacer un uso más racional del entrenamiento con vista a realizar las modificaciones necesarias en aquellos componentes como son el muscular y el óseo sin la necesidad de violentar las posibilidades máximas de los niños en estas edades.

El conocimiento de estos rangos le permite al entrenador ubicar a cada atleta en la división más idónea sin tener que acudir al uso indiscriminado de la reducción de peso corporal, el cual es perjudicial para el organismo humano, máximo en estas edades donde los atletas se encuentran en una etapa de desarrollo, pues si el componente graso se eleva y se mantiene o disminuye el de masa corporal activa, entonces se puede trabajar para la reducción de peso corporal a expensa del componente graso, pudiéndose manipular también el muscular, pero si las proporciones están en los rangos establecidos y el atleta se pasa del peso corporal de su división, estará indicando que debe pasarse a la división inmediata superior, debido al lógico desarrollo biológico que se está produciendo en estas edades.

En la **Tabla #3** podemos apreciar el resultado de la potencia anaerobia alactácida obtenida a través del test de Lewis. El conocimiento del desarrollo de esta potencia es de gran importancia para la lucha ya que se caracteriza por ser un deporte donde se realizan esfuerzos muy breves a máxima intensidad y este indicador nos proporciona el máximo gasto de energía por unidad de tiempo en dicho esfuerzo.

Los resultados de la potencia anaerobia lactácida medida a través del test de 40 segundo de gran importancia para la lucha también, ya que nos expresa la máxima tasa para producir energía de ATP durante un esfuerzo máximo en alta contribución de energía de origen glicolítico y por tanto una altísima producción de ácido láctico por unidad de tiempo. Esta acidez puede autoinhibir la actividad

glicolítica. Por tanto, importante la capacidad de amortiguamiento del músculo y de la sangre.

Al desarrollo de esta potencia se le debe prestar gran interés, ya que el entrenamiento de la misma hace que en el músculo aparezca gran cantidad de ácido láctico en el organismo y esto es perjudicial para el organismo del niño en estas edades.

Aquí se demuestra el desarrollo de la potencia aerobia en la muestra que no es más que aquella cualidad fisiológica que permite producir la mayor cantidad de energía (ATP) por unidad de tiempo, fundamentalmente mediante mecanismo metabólico de tipo aeróbico.

La potencia aeróbica es de gran importancia para la práctica de la lucha deportiva ya que está relacionada con el máximo consumo de oxígeno de un atleta.

En la Tabla #4 podemos observar como se comportan los ganadores de cada división con respecto a la media obtenida en cada uno de los indicadores medidos, teniendo en cuenta que consideramos más (+) cuando el resultado del atleta está por encima de la media de esa división, menos (-) cuando el resultado del atleta ganador está por debajo de la media obtenida en la división e igual (=) cuando el resultado del atleta es igual al de la media en cada división de peso así como podemos ver en la talla 80% de los ganadores esta por encima o igual a la media obtenida en cada división de peso, así se comportan favorablemente los ganadores en cada uno de los indicadores teniendo en cuenta los altos por ciento presentes en cada tabla.

En lo que respecta a las longitudes del BS y el BT y a la relación BS/BT tenemos que la mayoría de los campeones presentan un BS más corto y un BT también más corto o igual a la media, sin embargo la relación BS/BT del 60% de los campeones presentan una mayor relación respecto a las medias, pues en este caso estamos analizando una relación de proporcionalidad entre las dos partes del brazo, es decir que el análisis de los campeones respecto a las medidas del brazo nos llevan a pensar que con brazos relativamente más cortos se gana en fuerza y en posibilidades de control del adversario.

En el resto de las proporciones de los segmentos corporales y sus relaciones, como son el Brazo Total, el Muslo, la Pierna Completa, la Espalda, el Cuerpo Total y las relaciones Muslo/Pierna Completa y Espalda/Cuerpo Total la mayoría de los campeones presentan longitudes y relaciones de segmentos corporales mayores a las medias obtenidas para cada división de peso corporal.

En resumen los campeones tienden en su mayoría a ser atletas con mayor estatura y mayor longitud de sus segmentos corporales, que las medias respectivas para cada división de peso corporal, a excepción de los segmentos del BS donde hay tendencia a ser menores a las medias establecidas para cada división de peso corporal.

Con respecto a las potencias se pudo constatar que los atletas ganadores de los 60 kg tienen valores por debajo de las medias en la potencia anaeróbica aláctica, láctica y aeróbica, los demás están por encima en todas.

Los entrenadores deben de conocer que esto es de vital importancia para, unido al resto de los resultados de las pruebas físicas y técnicas establecidas poder hacer una selección y captación más objetiva y científicamente fundamentada.

En la Tabla #5 se expresan los resultados de los ganadores por tipos de victorias, en esta categoría lo más importante es el vencimiento de los objetivos pedagógicos, no obstante podemos observar que el 70.1% de las victorias obtenidas por los campeones provinciales en cada una de las divisiones fue por pegada, lo que significa un elevado porcentaje con respecto a los demás tipos de victorias y es la más importante por la cantidad de puntos que acumula un luchador y por otra parte la vía más rápida de obtener la victoria lo que le permite ahorrar energía en el marco del evento competitivo por lo que resulta novedoso tener en cuenta los indicadores propuestos .

De forma general podemos decir que los datos obtenidos hasta aquí son de gran importancia para hacer una valoración integral del futuro talento ya que hasta el momento en la literatura revisada no se encuentran los rangos en estos indicadores que nos permitan evaluar este grupo de edades.

Determinación de los parámetros de proporciones y composición corporal en los luchadores del estilo libre categoría 10 – 11 años de la provincia de Pinar del Río. (Tablas 1, 2 y 3)

Este análisis de los diferentes aspectos investigados nos permitió proponer un sistema de parámetros de potencias energéticas, proporciones y composición corporal que puedan ser utilizados en la detección y selección de los luchadores de la categoría 10 – 11 años de lucha libre en la provincia.

Propuesta de parámetros para la evaluación de las proporciones y composición corporal de los luchadores de la categoría 10 – 11 años del Estilo libre de la provincia de Pinar del Río.

A: Fundamentación de la propuesta

Nuestra propuesta de parámetros de potencias energéticas, proporciones y composición corporal se fundamenta en el hecho demostrado de la inexistencia de antecedentes que permitan hacer una selección integral de niños con aptitudes para la práctica de la Lucha Libre, así como su posterior seguimiento y evaluación. La propuesta se basa en la inclusión de lo biológico en la selección y captación de talentos para el deporte de Lucha libre, mediante parámetros de proporciones de segmentos corporales como BS, BT, M, PC, E y CT y las relaciones entre ellos BS/BT; M/PC y E/CT, así como, de composición corporal por su fraccionamiento en los cuatro componentes principales: óseo, residual, muscular y graso, además de las potencias energéticas de forma que se haga más completa la selección pues además de las pruebas físicas y técnicas establecidas, estarían éstas, muy específicas desde el punto de vista anatómico y de composición corporal en lo relativo a los componentes del peso corporal.

Se ha dotado a los entrenadores de nuevos instrumentos a la hora de hacer las captaciones para la EIDE de la provincia, y precisamente en eso radica su novedad teórica, pues realmente hace falta; por eso decimos que nuestra propuesta de inclusión de parámetros biológicos para la selección captación de talentos en Lucha libre se enmarca en una cobertura idónea de realización, pues los problemas relacionados con la detección y selección de los mismos para este deporte necesitaba de un enriquecimiento para hacerla más integral, es decir

nuestra propuesta nace en función de una problemática: la detección - selección de talentos para la Lucha libre.

Estos parámetros que proponemos nos permiten acumular en una base de datos las características de dichos niños en los parámetros estudiados al momento de su captación y al medirlos periódicamente, se acumula una información muy útil para nuestra provincia que es cantera de atletas a la preselección y equipo nacionales y cuenta con campeones olímpicos y mundiales y a otros niveles y de ahora en adelante esos futuros campeones tendrán en dicha base de datos su historial de forma que nos permitirá evaluar y captar a los atletas del futuro y compararlos con las mediciones de los que llegaron a la cima.

Los parámetros se obtuvieron por las medias de cientos de mediciones realizadas durante los cuatro años, y con una elevada rigurosidad científica.

Propuesta

Div. (kg)	Talla (m)	Bs/B t (cm)	M/P C (cm)	E/C T (cm)	P.O. (Kg)/ %	P.R. (Kg)/ %	P.M. (Kg)/ %	P.G. (Kg)/ %	N (Kgm s)	Pan (Kg/m/ min)	Pa (Ml/Kg/ Min)
26	1.30	0.57	0.43	0.34	11.24 (43.2)	6.25 (24.0)	6.46 (24.8)	2.05 (8.0)	325.3	150.1	52.5
28	1.35	0.58	0.46	0,33	11.74 (41.9)	6.75 (24.1)	6.96 (24.8)	2.55 (9.2)	333.4	157.9	54.1
30	1.42	0.55	0.50	0.34	11.76 (39.2)	7.03 (23.4)	8.01 (26.7)	3.20 (10.7)	407.0	190.3	56.4
34	1.46	0.50	0.48	0.34	11.97 (35.2)	8.73 (25.6)	9.79 (28,7)	3.51 (10.5)	453.0	200.5	60.9
38	1.48	0.52	0.50	0.34	12.20 (32.1)	9.38 (24.6)	12.32 (32.4)	4.10 (10.7)	472.2	202.5	61.7
42	1.50	0.55	0.48	0.34	13.15 (31.3)	10.06 (23.9)	13.71 (32.6)	5.08 (12.0)	518.3	210.5	62.1
46	1.53	0.54	0.47	0.33	14.02 (30.4)	11.60 (25.2)	15.08 (32.7)	5.30 (11.7)	543.0	215.7	70.6
50	1.55	0.57	0.45	0.33	15.20 (30.4)	12.40 (24.8)	15.69 (31.3)	6.71 (13.4)	573.0	220.3	71.1
54	1.57	0.54	0.53	0.34	16.40 (30.3)	13.35 (24.7)	16.45 (30.4)	7.80 (14.6)	620.7	225.1	73.1
60	1.60	0.54	0.48	0.34	17.60 (29.3)	14.60 (24.3)	17.27 (28.7)	10.53 (17.7)	646.6	240.4	75.2

Conclusiones

Después de haber realizado el análisis de los resultados llegamos a las siguientes conclusiones:

- 1- Al analizar la bibliografía se pone de manifiesto que hay consenso en plantear que para la selección de atletas con aptitudes para determinado deporte se deben tener en cuenta la valoración antropométrica, la valoración de la actitud física, la valoración morfológica, la valoración genética, la comparación con modelos, y la valoración de indicadores psicológicos, pero a pesar de ello en nuestro deporte no existen parámetros antropométricos para la evaluación de los futuros atletas.
- 2- En la revisión de los documentos que rigen esta categoría no se contemplan los componentes de proporciones, composición corporal y de potencias para la selección de los luchadores de estas edades.
- 3- Se propone un conjunto de parámetros de potencias energéticas, proporción y composición corporal en lo relativo a los diferentes componentes del mismo, que conjuntamente con los físicos y técnicos que establece el programa de preparación del deportista de los luchadores en esta categoría puede contribuir a una mejora de la selección de talentos para la Lucha libre.
- 4- Al evaluar a los campeones por los parámetros para cada división de peso corporal, se puede apreciar que los mismos tienden en su gran mayoría a ser atletas de mayor estatura y longitud de sus segmentos corporales que las medias establecidas a excepción del BS el cual tienden a ser menor.
- 5- Los resultados de un 70.1% de victorias por pegadas obtenidas por los campeones refleja la importancia de evaluar a los atletas de estas edades atendiendo a los parámetros propuestos.

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta la importancia de este trabajo recomendamos:

- Continuar aplicando estos rangos en la selección de los talentos deportivos en esta categoría conjuntamente con las pruebas técnicas y físicas.
- Realizar un estudio longitudinal similar a este, para perfeccionar el sistema de parámetros.

Bibliografía

1. Blázquez Sánchez, D. (2003). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona, INDE Publicaciones.
2. Bellendier, J. (2001, Abril). "Plan Nacional de Altura" *Revista Digital de Educación Física y Deportes* (Año 7 – No. 40.) [en línea]. <http://www.efdeportes.com/efd34a/altura.htm> [2006, 2 de noviembre].
3. Cevallos, V. P. (2005): *Propuesta Metodológica de Selección Deportiva para la Iniciación en la Práctica del Voleibol, edades 9-11 años, en la Provincia Chimborazo-Ecuador*. Trabajo de Diploma, EIEFD.
4. Daudinot Caballero, J. E. (1999): *Las características modelo de los luchadores juveniles de alto rendimiento como medio de optimización del proceso de preparación*. Tesis doctoral.
5. Echenique, A. G. (2005): *Estudio del Comportamiento de las Pruebas Físicas y Antropométricas como Parte del Proceso de Selección de Talentos en el Municipio de San Cristóbal*. ISCF, Pinar del Río.
6. Esper, A. (2002, octubre): "Evaluación del Salto en Equipos de Voleibol Femenino de Primera División de la Argentina en Competencia". *Revista digital de Educación Física y Deportes*, 8(53). Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd53/voley.htm> [2006, 2 de noviembre].
7. Esperanza Ross, F. (1993): *Manual de cineantropometría*. Ed. GREC.
8. Hahn, E. (1993): *Entrenamiento con Niños*. México: Editorial Planeta.
9. Infante, R. L. (2003, junio): "La Selección de Talentos Deportivos. Criterios para Asegurar su Eficacia". *Revista Digital-Buenos Aires*, 9(61). <http://www.efdeportes.com> [2006, 18 de octubre]
10. Pancorbo, A. E. (2004). *Selección de Talentos Deportivos. Experiencia Cubana*. <http://www.sportsalut.com.ar/eventos/conferencias/4.pdf> [2006, 2 de noviembre].
11. Pila, H. (2004, febrero). "Selección de talentos para el deporte, 27 años de experiencia en Cuba, metodología para evaluar las pruebas". *Revista*

Digital. Buenos Aires 10(69). <http://www.efdeportes.com/> [2006, 2 de noviembre].

12. Volkov, V. M. y V. P. Filim (1989): *Selección Deportiva*. La Habana: Editorial: Pueblo y Educación.

13. Zatsiorski, V. M. (1989): *Metrología Deportiva*. Moscú: Editorial Planeta.

ANEXOS

Tabla #1: Proporciones corporales por división de peso corporal.

Tabla # 2: Valores medios de los diferentes componentes del peso corporal en cada división competitiva.

Div. (Kg)	P.O(Kg)/ %	P.R. (Kg)/%	P.M. (Kg)/%	P.G. (Kg)/%
26	11.24 (43.2)	6.25 (24.0)	6.46 (24.8)	2.05 (8.0)

Div. (kg)	Talla (m)	Bs (cm)	Bt (cm)	Bs/Bt (cm)	M (cm)	PC (cm)	M/PC (cm)	E (cm)	CT (cm)	E/CT (cm)
26	1.30	24.8	43.0	0.57	27.2	63.2	0.43	35.1	102.6	0.34
28	1.35	25.12	45.0	0.58	30.7	65.2	0.46	37.3	108.8	0,33
30	1.42	25.8	46.0	0.55	34.0	67.1	0.50	39.6	113.4	0.34
34	1.46	27.0	48.5	0.50	35.0	72.5	0.48	41.6	119.8	0.34
38	1.48	27.3	48.8	0.52	34.8	68.5	0.50	41.5	119.6	0.34
42	1.50	26.7	47.7	0.55	32.7	67.7	0.48	42.2	119.7	0.34
46	1.53	27.6	49.8	0.54	34.4	71.4	0.47	40.4	120.0	0.33
50	1.55	30.8	53.2	0.57	39.4	74.8	0.45	47.6	124.0	0.33
54	1.57	26.4	48.4	0.54	34.8	66.6	0.53	41.6	119.2	0.34
60	1.60	28.2	51.5	0.54	34.2	69.5	0.48	42.5	130.5	0.34
		28	11.74 (41.9)	6.75 (24.1)	6.96 (24.8)	2.55 (9.2)				
		30	11.76	7.03	8.01	3.20				

	(39.2)	(23.4)	(26.7)	(10.7)
34	11.97 (35.2)	8.73 (25.6)	9.79 (28.7)	3.51 (10.5)
38	12.20 (32.1)	9.38 (24.6)	12.32 (32.4)	4.10 (10.7)
42	13.15 (31.3)	10.06 (23.9)	13.71 (32.6)	5.08 (12.0)
46	14.02 (30.4)	11.60 (25.2)	15.08 (32.7)	5.30 (11.7)
50	15.20 (30.4)	12.40 (24.8)	15.69 (31.3)	6.71 (13.4)
54	16.40 (30.3)	13.35 (24.7)	16.45 (30.4)	7.80 (14.6)
60	17.60 (29.3)	14.60 (24.3)	17.27 (28.7)	10.53 (17.7)

Tabla # 3: Resultado de las Potencias Anaeróbica Alactácida, Lactácida y aeróbica.

Div. (Kg)	N (Kgms)	Pan (Kg/m/min)	Pa (MI/Kg/Min)
26	325.3	150.1	52.5
28	333.4	157.9	54.1
30	407.0	190.3	56.4
34	453.0	200.5	60.9
38	472.2	202.5	61.7
42	518.3	210.5	62.1
46	543.0	215.7	70.6
50	573.0	220.3	71.1
54	620.7	225.1	73.1
60	646.6	240.4	75.2

Tabla # 4: Comportamiento de los ganadores con respecto a las medias obtenidas en cada una de las divisiones.

Div.	Talla	BS	BT	BS/BT	M	PC	M/PC	E	CT	E/CT	PG	PM	N	Pa	Pa	
	a			T			C			T				n		
26	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	
28	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	+	+	
30	+	-	=	-	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	
34	=	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	
38	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	
42	=	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
46	+	-	+	=	+	+	+	+	+	+	=	=	+	+	+	
50	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	
54	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+	-	=	+	+	
60	+	-	=	+	+	+	+	+	-	+	=	=	-	-	-	
%	+	80	30	50	60	70	70	60	80	70	70	20	70	80	90	90
	-	0	70	30	30	20	30	40	20	30	30	60	10	10	10	10
	=	20	-	20	10	-	-	-	-	-	-	20	20	10	-	-

(+): Cuando el resultado del atleta está por encima de la media.

(-): Cuando el resultado del atleta está por debajo de la media.

(=): Cuando el resultado del atleta es igual a la media.

Tabla # 5: Resultados competitivos de los ganadores por división.

Div	P	STs	STc	Ds	Dc	Total
26	-	-	-	-	-	-
28	10	1	1	-	1	13
30	9	1	1	2	1	14
34	12	3	2	-	-	17
38	12	3	1	-	-	16
42	9	2	1	1	1	14
46	8	4	-	1	2	15
50	7	2	1	2	1	13
54	10	-	1	-	1	12
60	10	-	-	-	-	10
Total	87	16	8	6	7	124
%	70.1	12.9	6,4	4.8	5.8	100

La influencia de la natación en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el IPN

Luz Dary Granados Restrepo

Universidad Pedagógica Nacional (Instituto Pedagógico Nacional)

luzdy5000@gmail.com.

Sonia Arleth Rueda Bedoya

Universidad Pedagógica Nacional (Instituto Pedagógico Nacional)

Resumen

Este proyecto busca fundamentar la complementariedad que existe entre el desarrollo físico y el psicológico; aplicado a niños de 4-7 años del IPN, y se busca determinar cómo puede influir la práctica de la natación en el fortalecimiento de la autoestima.

Con la experiencia como docentes se ha observado que la natación facilita el fortalecimiento de la motricidad; siendo un medio pedagógico útil para el desarrollo integral del niño y que junto con las actividades lúdicas contribuye al desarrollo armónico de la personalidad, fortaleciendo la seguridad y la confianza en sí mismos.

Dentro de las búsquedas realizadas de literatura sobre natación se encuentran libros y escritos relacionados con la técnica, la enseñanza para el deporte, el entrenamiento y las características de enseñanza de cada estilo y es hasta ahora con las nuevas tendencias de la educación física que se ha empezado a ver la natación como una actividad que no solo produce beneficios físicos desde la parte deportiva; pero no hay un texto específico que hable sobre la relación de la natación con la autoestima tema que nos reúne en esta investigación, con el fin de demostrar que las actividades acuáticas educativas (término utilizado por Moreno y Gutiérrez, 1998) fortalecen los procesos de maduración motriz e intelectual en torno al desarrollo emocional vital para el crecimiento de los niños.

OBJETIVO GENERAL
Determinar si la natación influye en el fortalecimiento de la autoestima en niños de 4-7 años en el I.P.N.
OBJETIVOS ESPECIFICOS
Realización y análisis de pruebas sobre autoestima pre y post, junto con la construcción y aplicación de guía de observación.
Identificar y reconocer cual es la influencia que puede tener la práctica de la natación en el fortalecimiento de la autoestima y realizar un documento donde se consignen los resultados de las pruebas junto con el análisis y conclusiones del estudio.

Metodología empleada

1. Enfoque metodológico

Con el objetivo de estudiar el problema de investigación se utiliza el método denominado Teoría Fundamentada que, de acuerdo con Murcia y Jaramillo (2000), en su artículo *Tendencias cualitativas de investigación en ciencias sociales. Una posibilidad para realizar estudios sociales en Educación Física*, explican que la teoría fundamentada tiene sus inicios en 1967 con los trabajos de Glasser y Strauss. Desde los autores, esta teoría contribuiría a cerrar la brecha entre la teoría y la investigación empírica. Al apoyarse teóricamente en el interaccionismo simbólico y en la sociología cualitativa, se constituiría en una alternativa a las teorías funcionalistas y estructuralistas.

La teoría fundada es una metodología general para desarrollar teoría a partir de datos que son sistemáticamente capturados y analizados; es una forma de pensar a cerca de los datos y poderlos conceptualizar; Aun cuando son muchos los puntos de afinidad en los que la teoría fundamentada se identifica con otras

aproximaciones de investigación cualitativa, se diferencia de aquellas por su énfasis en la construcción de teoría, Sandoval (1997).

Este método de comparación constante, connota, como dice Sandoval, una continua revisión y comparación de los datos capturados para ir construyendo teoría de la realidad. En términos de Velasco y Díaz de Rada (1997), el método de ésta tendencia ayuda a que el investigador elabore y compare nuevas categorías mentales e introduzca nociones de espacio y tiempo, de oposición y contradicción, que pueden ser extrañas al pensamiento tradicional. Strauss (1970), permite definir procedimientos básicos de esta teoría de la siguiente manera:

1. Recogida de datos
2. Codificación y reflexión analítica en notas.
3. Construcción y relación de las categorías encontradas;
4. Construcción conceptual de la teoría y muestra de las relaciones entre las categorías y los datos.

La teoría fundamentada está relacionada con la interacción permanente que el investigador logra en el proceso de recolección de datos; de los cuales pueden ir surgiendo nuevas hipótesis para ser verificadas. En tal sentido, esta teoría es el resultado del procesamiento sistemático de los datos de campo (mediante procesos de codificación y categorización), Glasser y Strauss (1967).

Diseño correlacional

El estudio es de tipo correlacional puesto que su intención es saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas. Es decir, para intentar predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuos en una variable, a partir del valor que tienen en la variable o variables relacionadas. Fernández y Pértega (2000) Este tipo de investigación descriptiva es el mas usado en el ámbito de la investigación en psicología, educación y en las ciencias sociales. Se orienta a la determinación del grado de relación existente entre dos o más variables de

interés en una muestra de sujetos o el grado de relación existente entre dos fenómenos o eventos observados.

Es indicado en situaciones complejas en que importa relacionar variables, pero en las cuales no es posible el control experimental, permite medir e interrelacionar múltiples variables simultáneamente en situaciones de observación naturales, permite identificar asociaciones entre variables, pero hay que prevenir que ellas sean espurias o falsas, introduciendo los controles estadísticos apropiados y es menos riguroso que el tipo de investigación experimental porque no hay posibilidad de manipular la variable (o variables) independiente(s) ni de controlarlas rigurosamente. En consecuencia, no conduce directamente a identificar relaciones causa-efecto, pero sí a sospecharlas.

Técnicas de recolección de información utilizadas en la investigación

Se utilizó la técnica de muestreo probabilística. Debido a que los sujetos escogidos fueron seleccionados al azar, se escogió una muestra de cada uno de los cursos, teniendo igual probabilidad de ser escogidos. Los métodos de muestreo probabilísticos son aquellos que se basan en el principio de equiprobabilidad. Es decir, aquellos en los que todos los individuos tienen la misma probabilidad de ser elegidos para formar parte de una muestra y, consiguientemente, todas las posibles muestras de tamaño n tienen la misma probabilidad de ser elegidas. Sólo estos métodos de muestreo probabilísticos nos aseguran la representatividad de la muestra extraída y son, por tanto, los más recomendables.

Fases de Desarrollo

Fase 1. Se utilizó la técnica de conglomerados. Se tomó el colegio Instituto Pedagógico Nacional de la ciudad de Bogotá y de ahí se escogió como población los estudiantes de los grados kínder, transición y primero, ya que estos cumplen con los criterios de rango de edad planteados por el estudio.

Fase 2. En segundo lugar, se utilizó un muestreo estratificado aleatorio. Los estratos corresponden a cada uno de los grupos en que ya se encuentran está

dividida la población: Kínder (K1,K2,K3,K4;K5), Transición (T1,T2,T3,T4;T5) y Primero (101,102,103,104,105). El tamaño de la muestra corresponde a la mitad más uno del número de alumnos de cada grupo.

Fase 3. Se aplicó el primer instrumento, "Test del árbol" a todos los sujetos de la muestra seleccionada en la fase anterior. Se calificó la prueba y se seleccionó en cada estrato cinco sujetos con indicadores de autoestima baja que fueron señalados como grupo experimental y cinco sujetos con indicadores de autoestima alta que fueron señalados como grupo control. Como resultado se conformaron dos grupos, con una población total de, 75 sujetos pertenecientes al grupo experimental, y 75 pertenecientes al grupo control.

Fase 4. Se aplicó el instrumento guía de observación diseñado para esta investigación con el objetivo de registrar las modificaciones de la conducta de los alumnos pre escolares y escolares durante las sesiones 1, 3, 5, 8. Se sistematizaron los resultados de grupo control y grupo experimental para complementar la recopilación de información.

Fase 5. Análisis de resultados

Fase 6. Conclusiones

Adecuación de instrumentos para la recolección de la información

Test del árbol

El Test de Árbol de Emil Jucker fue escogido como instrumento de medición de Autoestima, ya que como prueba de personalidad, gráfica y proyectiva, permite ser aplicada a niños en edad preescolar y escolar. A través de un objeto universal y fácilmente evocable para cualquier sujeto como lo es un árbol.

Guía de observación

Se elaboró una guía de observación que fue diligenciada durante las clases de natación, en el momento de iniciación del curso de aprendizaje del alumno, y luego al finalizar la primera clase, la tercera la quinta y la octava. Se aplicó a 150 alumnos, divididos en grupo experimental y grupo de control que iniciaron en el plan de aprendizaje de natación.

Planilla de observación

Esta confeccionada con el objetivo de observar las modificaciones de la conducta de los alumnos preescolares y escolares durante las clases de natación con el fin de hacer un análisis comparativo entre la prueba del árbol y esta, para determinar si la autoestima se ve o no afectada después de realizar las sesiones de natación, en dicha planilla se consigno el nombre del alumno y el género.

Por cada alumno se diligencio una planilla y se marco con una cruz en los ítems correspondiente de donde se extrajo el total de datos que servían para deducir los resultados correspondientes. La observación permitió evaluar las conductas de cada una de las unidades de análisis (los alumnos que fueron observados del preescolar-escolar) con respecto a las variables presentadas a saber:

1. Nivel de adaptación en el medio acuático (17 Ítems).
2. Relacional: realización de las actividades lúdicas que logra el alumno dentro del agua (12 Ítems).
3. Comunicación: con el profesor, comunicación con sus pares (7 Ítems).
4. Autoridad: Reacción frente a las instrucciones dadas por el profesor (6Ítems).

Población muestra

La población total fue de 434 sujetos, la muestra, doscientos veinticinco (225) sujetos se seleccionaron como la muestra escogida, luego del proceso de selección de acuerdo con las características del diseño. Estos niños se encuentran en la etapa preescolar y escolar es decir que sus edades oscilan entre los 4 – 7 años, género: femenino y masculino, niños escolarizados del Instituto Pedagógico Nacional de la ciudad de Bogotá, específicamente de los grados K1, K2, K3, K4, K5, T1,T2, T3, T4,T5, 101, 102, 103, 104, y 105.

Resultados

Se presentan los resultados de cada una de las fases del proceso de investigación:

Fase 1 Evaluación

Partiendo de la técnica de conglomerados se elige la población de sujetos entre 4 y 7 años de edad, pertenecientes al Instituto Nacional Pedagógico.

Fase 2 Evaluación

Se utiliza la técnica de muestreo estratificado aleatorio donde los estratos corresponden a cada uno de los grupos en que se encuentra dividida la población, es decir los grados K1, K2, K3, K4, K5, T1, T2, T3, T4, T5, 101, 102, 103, 104 y 105, el tamaño de la muestra corresponde a la mitad mas uno del número de sujetos de cada estrato arrojando una muestra de 225 sujetos.

Fase 3 Evaluación

Se aplico el TEST DEL ÁRBOL (prueba proyectiva) Karl Koch (1962) a la muestra de 225 estudiantes de los estratos K1, K2, K3, K4, K5, T1, T2, T3, T4, T5, 101, 102, 103, 104 y 105, la prueba identifica características particulares del concepto de autoestima en el rango de niños entre 4 y 7 años de edad a través del análisis del dibujo. El objetivo de esta fase de evaluación fue identificar al interior de los estratos sujetos que se ubicaran en los rangos bajo, medio y alto, para luego de los extremos bajo y alto seleccionar una muestra de 5 niños de cada subgrupo.

Como resultado de lo anterior se configuro una muestra de 150 niños que corresponden a dos segmentos de 75 niños en el grupo experimental y 75 en el grupo de control, de acuerdo con la edad la prueba señala que los aspectos a tener en cuenta en la construcción del dibujo de los niños entre los 4 y 7 años de edad son los siguientes: troncos en raya y/o en T, dirección de las ramas horizontales, rectangulares y de crecimiento ascendente, tipo de trazo; recto, entre los 5 y 6 años. Frutos a partir de los 6 años y la línea del suelo en el rango de los 7 años.

Los resultados de la prueba determinaron niños con rasgo en autoestima baja frente a niños con rasgo alto en auto estima, a partir de allí se selecciono una muestra de 5 estudiantes con indicadores de autoestima baja de cada salón frente a 5 estudiantes indicadores de autoestima alta, para conformar

respectivamente el grupo experimental y el grupo control para la segunda fase de aplicación.

El grupo de sujetos experimentales se conformo con 75 sujetos pertenecientes a 15 estratos de los grados Kínder, Transición y Primero que se ubicaban en el rango de autoestima baja y el grupo de control fue conformado por 75 estudiantes de los mismos grados cuya puntuación se ubicaba en el rango de autoestima alta.

Los resultados de treinta sujetos (30) de la muestra quince (15) del grupo experimental y quince (15) del grupo control no pudieron ser incluidos en los resultados por invalidación en la calificación, dificultades en el registro de las planillas, o ausencia parcial o total de los sujetos al curso de natación (Tabla 1, 2, 3).

Tabla 1. *Población de estudio*

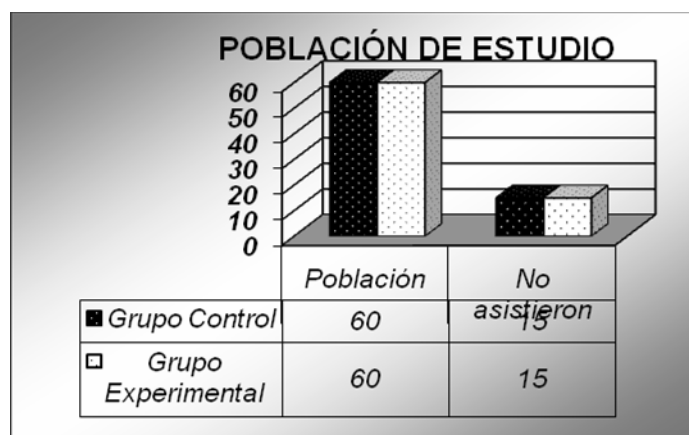


Tabla 2. *Población de estudio por género*

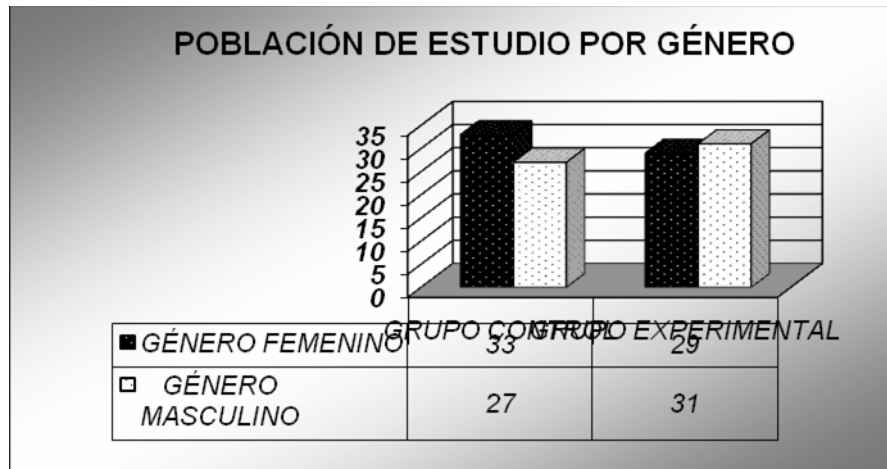
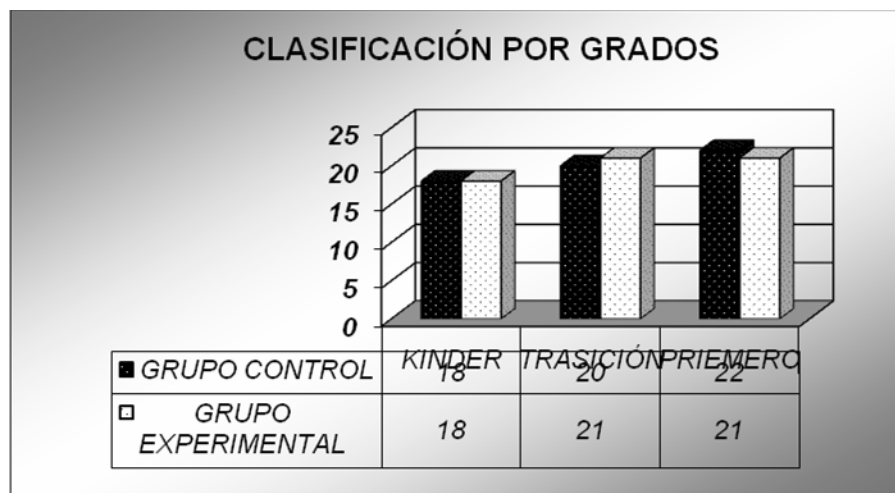


Tabla 3. *Clasificación por grados*



Fase 4 Evaluación

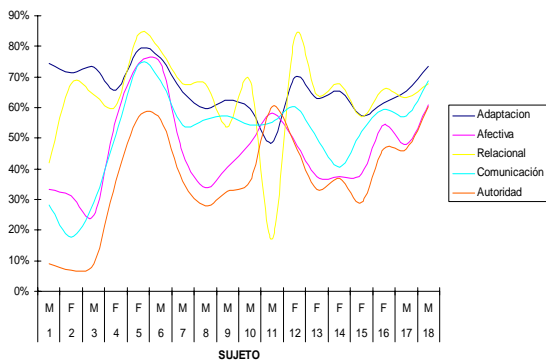
Aplicación de guía de observación. La población seleccionada de la muestra de 150 sujetos fue remitida al grupo de registro de docentes en natación quienes

realizaron la calificación de los reactivos del instrumento a través de cuatro sesiones de natación (1, 3, 5, y 7) el docente calificó una planilla que incluía las sesiones registradas y los indicadores de medición:

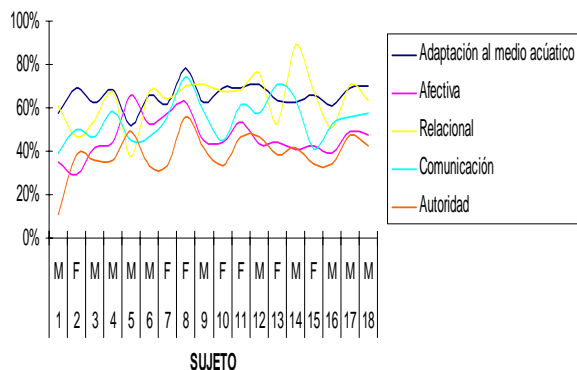
1. Nivel de adaptación en el medio acuático (17 Ítems).
2. Afectiva: Relación con los pares(12 Ítems)
3. Relacional: Realización de las actividades lúdicas que logra el alumno dentro del agua (7 Ítems).
4. Comunicación: con el profesor y con sus pares (6 Ítems).
5. Autoridad: Reacción frente a las instrucciones dada por el profesor (9 Ítems).

La guía de observación proporcionó porcentajes a partir de los indicadores que evidencian las fluctuaciones que se dieron durante las evaluaciones de las cuatro sesiones (Gráfica 1, 2, 3, 4, 5, 6)

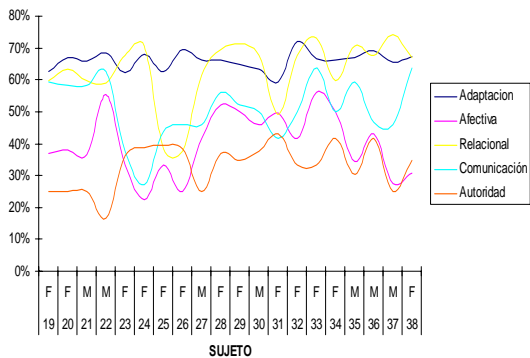
GRUPO CONTROL GRADO KINDER



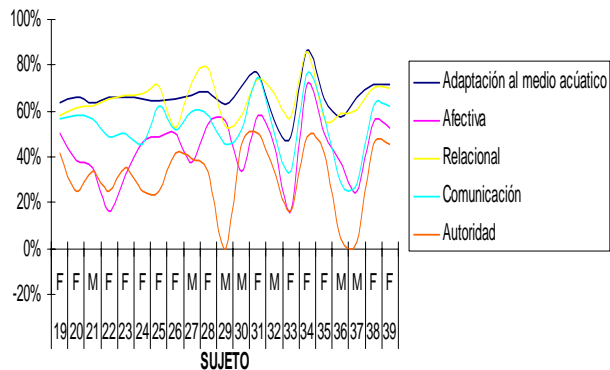
GRUPO EXPERIMENTAL GRADO KINDER

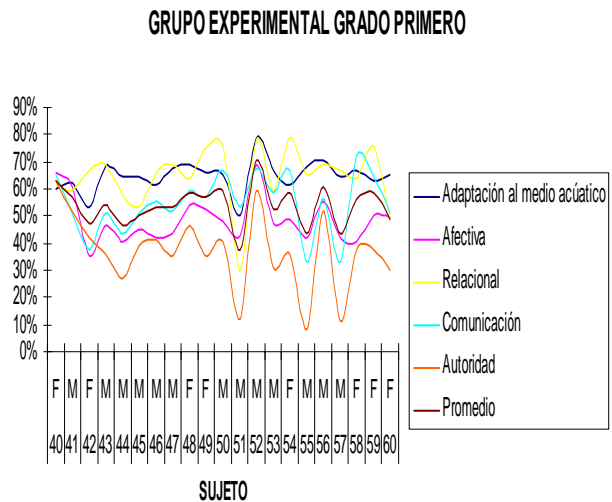
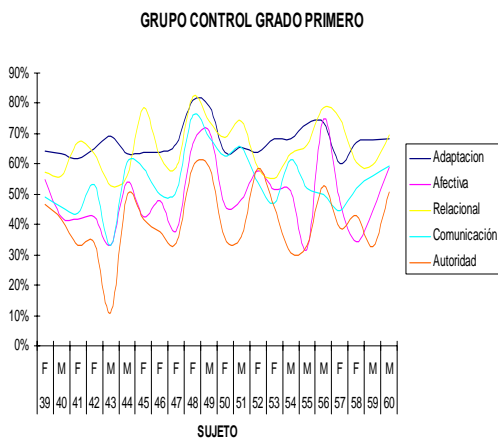


GRUPO CONTROL GRADO TRANSICIÓN



GRUPO EXPERIMENTAL GRADO TRANSICIÓN





Esta misma guía nos da como resultado los niveles de valoración que se representaron entre 0-33% nivel bajo de autoestima, entre 34 - 66 %, nivel medio de autoestima y nivel alto de autoestima entre 67 – 100%.

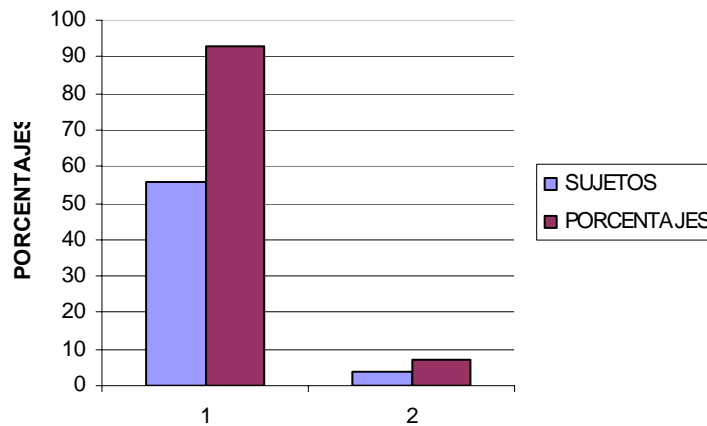
La sistematización arrojó los siguientes resultados:

Muestra del grupo experimental (60 sujetos) con autoestima baja de acuerdo a los indicadores arrojados a partir del test del árbol.

Cincuenta y seis sujetos (56) se ubicaron en el rango de valoración de autoestima, nivel medio que corresponde al rango entre el 34 – 66 %, lo que representa que un 93.3% de la muestra presentó un incremento en los indicadores correspondientes a la autoestima.

Cuatro sujetos (4) se ubicaron en un rango entre 67-100%, de la valoración de autoestima lo cual corresponde a un nivel alto. Lo que ubica que un 6.7% de la muestra presentó un incremento en los indicadores superiores correspondientes a la autoestima (Gráfica 7)

GRUPO EXPERIMENTAL NIVEL AUTOESTIMA



Muestra grupo control (60 sujetos) con autoestima media de acuerdo a los indicadores arrojados a partir del test del árbol.

Sesenta (60) se ubicaron en el rango entre el 34–66%, lo que corresponde a un nivel de autoestima medio, lo que representa que un 100 % de la muestra presento un mantenimiento en los indicadores correspondientes a la autoestima.

Los resultados de quince sujetos (15) restantes de la muestra no pudieron ser incluidos en los resultados por invalidación en la calificación, dificultades en el registro de las planillas, o ausencia parcial o total de los sujetos al curso de natación.

Conclusiones

La influencia de la natación en la autoestima de niños y niñas de 4 a 7 años direccionó esta investigación con el fin de identificar la relación entre ambas, teniendo en cuenta el movimiento y el desarrollo motriz en las diferentes etapas de la vida en los infantes y de igual manera la percepción de sí mismo, el autoconcepto, la autoevaluación, el autoconocimiento, la autoaceptación y el autorespeto (Rodríguez, 1989), siendo estos de vital importancia para el desarrollo del ser humano.

Es importante destacar que al revisar la literatura referente a la influencia de la práctica de la actividad física se determina, que está especialmente regulada es beneficiosa desde varios puntos de vista para el desarrollo corporal y psicológico de los niños. (David Pattin) Por tanto destacamos que la natación como práctica educativa puede incentivar el desarrollo de los lazos solidarios, promoviendo la capacidad de valorarse como persona, elevar la autoestima, ser más independiente, como así también prepararse para afrontar fracasos, tolerar la frustración, la crítica, y ayudar a la reflexión sobre estos aspectos.

Esta investigación muestra resultados significativos del proceso de los niños y las niñas, de cuatro a siete años, en el Instituto Pedagógico Nacional orientados a la aproximación de la influencia que puede tener la natación como actividad acuática educativa en el fortalecimiento de la autoestima. Para nosotros como investigadores (docente – psicóloga) esta propuesta es un recurso valioso, que nos permitirá contribuir al fortalecimiento de los procesos de enseñanza de la natación con niños y niñas de 4 a 7, así mismo resalta el valor para la formación integral de los infantes que tiene en sí misma la actividad como complemento al currículo de la Institución y que se viene realizando desde hace quince años.

A partir de la matriz de datos realizada, el tratamiento y análisis detallado de los datos obtenidos en el trabajo de campo, encontramos que la adaptación en el medio presenta porcentajes superiores al 49%, por tanto se puede considerar esta situación como un incremento de la confianza con el medio, a través de la familiarización, ejercitación con juegos y pérdida progresiva del miedo.

En lo que se refiere a las actividades lúdicas en el medio, se observa que en su gran mayoría, durante las observaciones, que las mismas se modifican levemente pasando de no jugar a ninguna actividad a realizar ciertos juegos. Esta leve modificación podemos suponer que es debido al tiempo que transcurrió nuestra observación, quizás en un seguimiento anual podría haber cambios más significativos al respecto.

El indicador de la comunicación con el profesor, se ve un incremento notable a lo largo del curso donde queda de lado la falta de comunicación y se logra un dialogo fluido sobre los temas específicos de la práctica y otros que surjan

naturalmente. En este punto en especial, son relevantes las modificaciones de conducta que en un plazo de tiempo se van observando en los niños notándose una apertura y confianza en sí mismos que le permiten relacionarse más abiertamente con los demás. Si hablamos específicamente de la comunicación con sus pares, al finalizar el curso hay un incremento en la comunicación con estos y la falta de comunicación quedo prácticamente de lado, consideramos de vital importancia el planteo de la clase para trabajar correctamente este tema en especial.

Desde el punto de vista del interés, se observo durante las clases a lo largo del curso que la participación fue activa, en las actividades propuestas por el profesor, considerando que a medida que se van relajando y va aumentando la seguridad y la confianza en sí mismo dentro del medio, tienen menor temor de realizarlas.

Durante todo el curso se observa que la mayoría de niños y niñas asistieron a un promedio de 7 clases, podemos concluir aquí que no solo es de fundamental importancia la elección de esta actividad la cual generaba en algunos niños y niñas cierta predisposición, sino la validez que encontramos por sus propios cambios de conducta a través de los logros obtenidos.

En consecuencia podríamos decir entonces que con los datos obtenidos en nuestra investigación, se apoya la relación existente entre la práctica de la natación como actividad acuática educativa y la autoestima, demostrando que se presentan algunas modificaciones en la conducta de los niños y niñas que presentaron baja autoestima en los resultados de la prueba pretest.

Es importante enfatizar que los resultados obtenidos son un aproximación al tema en estudio y por tanto no son generalizables. Desde esta perspectiva teórica, el estudio de la influencia de la natación en el fortalecimiento del autoestima en niños de 4 a 7 años aporta una acercamiento a un campo poco explorado, en donde se busca dejar antecedentes que sirvan para futuras investigaciones y permitan fortalecer los espacios de actividades complementarias como la natación y a su vez abrir una mirada totalmente

diferente de los maestros en donde su función pedagógica busque trascender más allá del aula de clase.

Plan de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo de Voleibol, categoría 12-13 años, femenino, en la EIDE "Mártires de Barbados", Ciudad de La Habana, Cuba

To Hoa Tran Thi

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

Resumen

La investigación se realizó con el equipo de Voleibol, categoría 12-13 años, femenino, de la EIDE Mártires de Barbados. Se detectó, según diagnóstico realizado en el equipo, dificultades que influyen en el cumplimiento de las metas que se planifican dando origen al siguiente problema científico ¿Cómo mejorar el establecimiento de las metas en el equipo de Voleibol categoría 12 – 13 años, femenino, en la EIDE Mártires de Barbados? Para dar respuesta al mismo, nos trazamos como objetivo proponer un plan de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de las metas en el equipo de Voleibol categoría 12-13 femenino de la EIDE "Mártires de Barbados", bajo un enfoque dialéctico materialista se emplearon los siguientes métodos investigativos del nivel teórico: Análisis-síntesis, Inducción-Deducción, Enfoque sistémico, Modelación, Generalización y del nivel empírico :Observación, entrevista, estudio documental, experimento y tests psicológicos. Para el procesamiento de los mismos utilizamos como métodos matemáticos estadísticos el estadístico descriptivo, la intención del trabajo es contribuir al mejoramiento de establecimiento de metas en las atletas y apoyar el proceso de dirección del equipo. Por lo que se valoran las bondades de la propuesta realizada para su contribución al rendimiento del equipo como un todo único, específicamente en el establecimiento de metas, que permitirá lograr mejoras en la eficiencia grupal e influir en su consolidación y su influencia en la vida deportiva y personal.

Introducción

Cada día, en el deporte hay nuevos cambios, nuevas reglas por eso los equipos deportivos, los entrenadores y atletas establecen nuevas metas, buscando nuevas marcas, nuevos récord para lograr sus nuevos rendimiento deportivo.

Acompañando con estos logros, debemos tener en cuenta la aplicación directa de la ciencia y tecnología, la aparición de los nuevos medios sofisticados en la medición, la utilización de los métodos científicos y muy importante es la participación del psicólogo como demanda permanente en los equipos deportivos.

Según análisis realizado, puedo expresar que en Cuba se le brinda gran atención a la preparación de los deportistas en todos los deportes en diferentes categorías. Pero es común encontrar en la práctica diaria los equipos deportivos con muy buena preparación físico-técnica, táctica y teórica pero que presentan particulares y evidentes problemas en la preparación psicológica como en su dinámica grupal, carecen un adecuado clima y cohesión, faltan motivación, no establecen bien las metas que al llegar a la competencia afecta a su eficiencia como equipo lo que de alguna manera repercutirá en su rendimiento competitivo.

Uno de los tres procesos importantes del entrenamiento sociopsicológico para contribuir a la eficiencia grupal es **el establecimiento de metas**.

De ella, han realizado algunas investigaciones en diferentes equipos colectivos de alto rendimiento de la provincia de Villa Clara categoría juveniles y sociales : Voleibol, Baloncesto, balonmano, Hockey y Polo acuático .Lograron con buenos resultados a partir de la atención psicológicas recibidas .

Podemos decir es muy importante y necesario aplicar el plan de intervención psicológica en los equipos colectivos por con ello puede mejorar el establecimiento de las metas en el equipo, el eficiencia grupal y que sus atletas puedan funcionar y actuar como un todo único.

Situación problemática

Según los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas los entrenadores que trabajan con el equipo de Voleibol, categoría 12-13 años, femenino, de la EIDE Mártires de Barbados, Ciudad de La Habana, Cuba existen dificultades

que influye en el cumplimiento de las metas que se planifican: no saben establecer las metas adecuadas con sus posibilidades, no saben cuáles son las metas reales, hable de las metas individuales no colectivas, no se cumplen las metas generales y que los entrenadores necesitan aplicar alguna intervención psicológica para mejorar el rendimiento de su equipo.

Problema científico

¿Cómo mejorar el establecimiento de las metas en el equipo de Voleibol, categoría 12 – 13 años, femenino, en la EIDE Mártires de Barbados?

Objeto de estudio

Proceso de preparación psicológica en las atletas de Voleibol, categoría 12-13 años, femenino.

Campo de acción

Establecimiento de las metas en el equipo de Voleibol categoría 12-13 femenino de la EIDE "Mártires de Barbados "

Objetivo

Proponer un plan de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de las metas en el equipo de Voleibol, categoría 12-13, femenino, de la EIDE "Mártires de Barbados", Ciudad de La Habana, Cuba

Preguntas científicas

1. ¿ Cuáles son los sustentos teóricos y metodológicos relacionados con la preparación psicológica en el Voleibol.
2. ¿Qué aspectos teóricos se deben tener en cuenta para el establecimiento de las metas en los atletas de Voleibol?
3. ¿Cuáles son las características del proceso del establecimiento de las metas en el equipo de Voleibol, categoría 12-13, femenino, de la EIDE Mártires de Barbados, Ciudad de La Habana?
4. ¿Qué plan de intervención psicológica permitirá el mejoramiento del establecimiento de metas en el equipo de Voleibol, categoría 12-13

años, femenino, de la EIDE Mártires de Barbados, Ciudad de La Habana?

Tareas científicas

1. Fundamentación teórica y metodológica de la preparación psicológica en el Voleibol.
2. Determinación de los aspectos teóricos se deben tener en cuenta para el establecimiento de las metas en los atletas de Voleibol.
3. Diagnóstico del proceso del establecimiento de metas en el equipo Voleibol, categoría 12-13 años, femenino, de la EIDE Mártires de Barbados, Ciudad de La Habana.
4. Elaboración del plan de intervención psicológica para el mejoramiento del establecimiento de metas en el equipo de Voleibol, categoría 12-13 años, femenino, de la EIDE Mártires de Barbados.

Métodos investigativos

Métodos teóricos

- Análisis-síntesis
- Inducción-Deducción
- Enfoque sistémico
- Modelación
- Generalización

Métodos empíricos

- Observación
- Entrevista
- Estudio documental
- Experimento
- Tests psicológicos

Métodos matemáticos estadísticos

Estadístico descriptivo

Población y muestra

Para esta investigación se tomó como población los 18 atletas y 2 entrenadores del equipo de Voleibol, categoría 12- 13 años, femenino, en la EIDE Mártires de Barbados, Ciudad de La Habana.

La muestra utilizada coincide con la población, lo cual constituye el 100% de representatividad

El diagnóstico realizado permitió detectar los principales problemas en el equipo :

1. Desconocimiento de parte de los atletas de qué es una meta.
2. Las metas se establecen el entrenador principal sin que haya consenso de los atletas.
3. Insuficiente nivel de comprometimiento de parte de las atletas en el establecimiento de metas.
4. Falta retroalimentación del establecimiento de metas en el equipo.

Para dar solución a estos problemas que presentan en este equipo pretendemos elaborar un plan de intervención psicológica.

Estructuración del plan de intervención psicológica

Objetivos generales del plan:

- Diagnosticar y concientizar cómo trazarnos las metas en las atletas.
- Analizar las características del establecimiento de metas en las atletas.
- Concientizar la importancia de la participación en las metas.
- Valorar la necesidad de la retroalimentación de las metas.

El plan comprende por 12 sesiones. En cada sesión comprende: objetivo, métodos, tareas, procedimiento, participantes y responsable.

Posibles resultados a obtener con este trabajo

- Caracterización del establecimiento de las metas en el equipo de Voleibol categoría 12-13 femenino.
- El plan de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de las metas en el equipo de Voleibol, categoría 12- 13 años, femenino, en la EIDE Mártires de Barbados, Ciudad de La Habana.

- Conocimiento dinámica del equipo y potenciar el proceso de dirección del equipo.

Bibliografía

Andux, D. C. y otros (1984): *Programa de preparación del deportista*. Ciudad de La Habana.

Barrios, J. y A. Ranzola (1995): *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Venezuela.

Calviño, M.A (1998): *Trabajar en y con grupo. Experiencias y reflexiones básicas*. Editorial Academia.

Cañizares, M. y otros (1994 a): "El tacto pedagógico en el deporte", *Revista ISCF*.

Cañizares, M (1994 b): "La comunicación en el deporte", *Revista ISCF*, La Habana

----- (1994 c): "Las metas en el deporte", *Revista ISCF*, La Habana.

----- (1994 e): "Algunas consideraciones sobre el equipo como grupo sociopsicológico", *Revista ISCF*, La Habana

----- (1996): *Curso de Superación para la preparación de los entrenadores en la aplicación del Entrenamiento sociopsicológico en los equipos deportivos*. ESCF Facultad Villa Clara. CNESEDA. Tesis para optar por el grado científico de Máster.

----- (1997 a): "El entrenamiento sociopsicológico como vía de intervención en equipos deportivos" (aprobado para publicar en revista ISCF).

----- (1997 b) : "Experiencias de la aplicación de entrenamiento sociopsicológico en equipos deportivos de alto rendimiento" (aprobado para publicar en revista ISCF).

----- (1999): *El entrenamiento sociopsicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo*. Tesis para optar por el grado de docto en Ciencias Psicológicas, Universidad de la Habana e ISCF Manuel Fajardo, Cuba.

----- (2004): *Psicología y equipo deportivo*, Editorial Deportes, Ciudad de La Habana.

Diccionario de sinónimos y antónimos. ED Océano. S.A. Barcelona España. 1998.

Diccionario terminológico deportivo. Teoría y metodología. CONADE, México.1994.

Fiedler, M. (1981): *Voleibol*. Ed Pueblo y Educación, La Habana, 258p.

García,U.F (1988): *Programa de entrenamiento psicológico en deportes de equipo*, INMED, Psicología del Deporte.

García,U.F y Pérez, L. R (1988): “Establecimiento de metas en el deporte: Un procedimiento para incrementar los rendimientos deportivos”, *Revista Educación Física y Deporte*, Colombia, Enero- Diciembre, vol 10, no. 1-2, p 25-36.

García , U.F y Russell, L. (1997):“ La preparación mental del deportista”, Congreso Nacional de Psicología de Alto Rendimiento Escolar y Social, La Habana.

García, U.F (2004): *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas* .Editorial Deportes, La Habana.

Pau de la O, A. Tesis de Maestría del entrenamiento Deportivo 2004. Caracterización de algunos parámetros competitivos Físicos, Técnicos y Tácticos en voleibol categoría 13- 14 años masculino de Cuba en los Juegos Escolares Nacionales.Editorial ISCF. Ciudad de La Habana, 2003.

Pinzon, M. B (1999): *Características del establecimiento de metas en el entrenamiento del equipo de Baloncesto masculino de Alto Rendimiento del Departamento de Antioquia – Colombia*. Tesis para optar el título académico de Máster en Metodología den entrenamiento deportivo. ISCF.

Platonv, V.: *El entrenamiento deportivo, Teoría y metodología*, Barcelona Ed. Paidotribo, s.a.1988.

Rodriguez, E. G: “Con mente y corazón”. *Psicología del deporte*. Ediciones Mitológicas.ISBN 09633434-2-4

Revista oficial de la Real Federación Española de Voleibol. Número 2.Marzo 2003.ISSN : 1695 - 7636.

Ureña, Bonilla Pedro (1999): “Psicología y Entrenamiento deportivo”. *Programa de Publicaciones e Impresiones de la Universidad Nacional*, Costa Rica

Vicente de la Riva, D (2008): *Plan de Intervención Psicológica para desarrollar la Tendencia Orientadora de la personalidad hacia el deporte en atetas Juveniles de Hockey sobre Césped de la Ciego de Ávila*. Tesis para optar el título de Máster en Psicología deportiva.

Las presiones precompetitivas en el deporte de alto rendimiento

Mercedes García

Universidad Central del Ecuador, Facultad de Ciencias Psicológicas, Instituto Superior de Postgrado

garcia.mercy@hotmail.com

tel (593) 2 479-404, (593) 9 4 65 2992

Resumen

Actualmente dado el nivel de récords existentes y el alto nivel competitivo, la diferencia entre el ganador y los demás competidores está en la capacidad para controlar las presiones externas e internas, las cuales juegan un papel primordial para mantener el equilibrio de los procesos psíquicos. el hecho de representar deportivamente al país, ganar un cupo en la selección nacional, romper una marca, entre otros factores; genera altas presiones psicológicas con diferente grado de intensidad y frecuencia, cuyas manifestaciones desencadenan emociones negativas como la ira, ansiedad, miedo y tensión psíquica que alteran la conducta del atleta e inducen a una desorganización del comportamiento, desconcentraciones, desmotivaciones. se enfocará los tipos, causas y naturaleza de las presiones, relacionándolo y estableciendo semejanzas y diferencias de acuerdo al coeficiente de valoración, edad, experiencia y tipo de deporte. en esta investigación se analizará sistémica y correlacionalmente la influencia de las presiones que impiden llegar a una disposición combativa, disminuyendo el rendimiento deportivo y la consistencia en los logros. el estudio se plantea desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa; utilizando instrumentos psicotécnicos, cuyos indicadores, permitirán el análisis y correlación de las variables con un enfoque deductivo. el presente trabajo es de carácter relevante e innovador, la investigación se centra en deportistas practicantes de deportes de resistencia: natación, ciclismo, atletismo (pruebas de fondo); y triatlón, el abordaje de este tema constituirá un aporte substancial para la preparación psicológica de los deportistas de alto rendimiento.

El objetivo general del trabajo

Identificar la relación entre presión precompetitiva experimentada en atletas de elite y el rendimiento deportivo.

Identificar los factores de presión tanto internos como externos y sus diferentes manifestaciones, para determinar en que medida las presiones precompetitivas experimentadas influyen para alcanzar la disposición combativa (dc)

Relacionar los factores “presión precompetitiva” con el coeficiente de valoración y correlacionarlo con la edad y experiencia del deportista.

Concienciar en los deportistas la necesidad de conocer sobre los tipos de presiones externas o internas y sus consecuencias en el rendimiento deportivo.

Tipo y diseño de la investigación

De acuerdo al planteamiento del problema la investigación aborda un exhaustivo análisis de los tipos de presiones tanto externas como internas y la influencia que ejerce sobre los deportistas especialmente previo una competencia; por tanto el conocimiento y concientización de estos factores presionantes que actúan como un foco atencional negativo e inhibidor en la toma de decisiones, tienen prioridad uno en el sentido de que en un segundo se podría perder todo un proceso de entrenamiento.

Se interaccionarán los conceptos, como elementos significativos para la construcción del marco teórico de la investigación; partiendo de las definiciones y conceptos se formulará la hipótesis, la misma que expresa de manera clara las relaciones entre atributos, características, procedimientos y factores que constituyen las variables, que están dimensionadas en indicadores.

La relación condicionante entre las variables nos permitirá comprobar y verificar objetivamente, si los factores de presión externa e interna precompetitivos (variable independiente) tienen estrecha relación con el rendimiento deportivo (variable dependiente); caracterizarlas de acuerdo a la edad, tipo de deporte, experiencia del deportista y correlacionadas coeficiente de valoración (variables intervinientes)

El tipo de investigación será correlacional, ya que medirá el grado de relación entre las variables. Es un estudio analítico que propondrá la hipótesis, la misma que será probada o negada al término de la investigación.

El diseño de la investigación será cuantitativo y cualitativo, por cuanto en la relación objeto-sujeto, el investigado es tratado como sujeto pasivo y el

investigador es quien contribuye y aporta al conocimiento para enfocar y explicar situaciones de presión precompetitiva, precisando métodos para construir indicadores que permitan observar la realidad.

El universo que abarca este estudio son los deportistas de los registros de la concentración deportiva de pichincha, ubicada en la ciudad de Quito, entidad deportiva que rige el deporte de la provincia de pichincha y que tiene ochenta y tres años desde su creación.

La muestra será tipo censo, y son deportistas que han alcanzado logros destacados a nivel nacional e internacional de la especialidad pruebas de fondo: natación (prueba de 1500 m. y pruebas de aguas abiertas). Ciclismo de ruta; atletismo (5.000 m 10.00 m. y pruebas de marcha), triatlón semiolímpico sprint (750 m natación, 20 Km ciclismo, 5 Km carrera) triatlón olímpico (1,5 Km. natación 40 Km. ciclismo, 10 Km. carrera)

El abordaje metodológico de esta investigación es a través del método científico, se utilizará la observación de manifestaciones fenoménicas visibles durante los entrenamientos y competencias en los deportistas sujetos de investigación. Dicho enfoque combina características de inducción y deducción a través de un proceso de sistematización y verificación de los conocimientos y de interrelación de componentes, conceptos, revisión de antecedentes hallazgos y estudios sobre el tema de investigación, principios y fundamentos que le den consistencia al estudio para seguidamente plantear la hipótesis, variables e indicadores, instrumentos importantes de la investigación que serán la base para la construcción del modelo teórico. Partiendo de la identificación de los hechos o fenómenos expresados en la formulación del problema; se incorporarán nuevos conocimientos sobre el tema de investigación contribuyendo a la generación cognoscitiva.

La institución donde se realizó la investigación proporcionó los archivos históricos existentes y la información relacionada al tema; se realizó el formato "consentimiento informado"

Instrumentos

Los instrumentos de medición que se utilizarán en esta investigación son los tests de poms, staxi y irp instrumentos estandarizados con baremos universales validados; de la misma manera se utilizará el cuestionario de

exploración del coeficiente de valoración (cv) para su aplicación se utiliza el “perfil del deportista de resistencia”, elaborado por el investigador y la entrevista de rendimiento deportivo.

Los instrumentos se aplicarán en forma individual al deportista y al entrenador; desde el inicio de la investigación, durante cada una de las etapas del macrociclo (etapa general, específica, precompetitiva, competitiva)

Plan de análisis

Se realizará la investigación analítica, con los resultados desprendidos de la aplicación de los instrumentos se procederá metódicamente a establecer la correlación y cruces de variables que finalmente determinarán patrones de correlaciones consistentes.

El análisis descriptivo servirá de base para definir a la población y luego se realizará cruces de variables para comprobar la hipótesis y objetivos.

A continuación el cuadro de salida, que detalla las variables identificadas que son objeto de estudio; y partiendo de los objetivos específicos e hipótesis se determina el plan de análisis detallado a continuación:

La información obtenida será elaborada y procesada, analizada e interpretada en función del problema planteado. Los hallazgos darán las bases para inferir la conclusión al problema propuesto.

La recolección y procesamiento de la información será en los cuestionarios que serán digitalizados y procesados en paquetes informáticos. mediante el análisis descriptivo, se definió la población muestra con un criterio de inclusión centrado específicamente en deportistas seleccionados de pichincha, afiliados a la concentración deportiva de pichincha, de ambos sexos, de categoría juvenil y senior, que practican deportes de resistencia: triatlón semiolímpico sprint (750 m natación, 20 Km ciclismo, 5 Km carrera) triatlón olímpico (1,5 Km. natación 40 km. ciclismo, 10 Km. carrera), ciclismo de ruta, atletismo (5.000m 10.000m. y pruebas de marcha), natación (prueba de 1500 m. y pruebas de aguas abiertas) con la información recolectada se realizó cruces de variables para comprobar la hipótesis y objetivos planteados al inicio de la investigación; del análisis se desprende los siguientes datos estadísticos:

Se investigó un total de 50 deportistas (30% son nadadores, el 16% ciclistas, 24% atletas y el 30% triatletas) distribuidos de acuerdo al gráfico que se muestra a continuación

Resultados

La edad cronológica promedio de los deportistas investigados es 19 años y la edad deportiva promedio es 5 años; siendo los más jóvenes los nadadores y triatletas con un promedio de edad de 15 y 16 años respectivamente. Los ciclistas y atletas investigados tienen 21 y 23 años promedio de edad; 6 y 5 años promedio de entrenamiento respectivamente.

El 67% de los deportistas ha sentido presiones precompetitivas, que han cambiado su estado de ánimo y alterado su concentración; el 19% manifiesta que las presiones no han afectado su psiquis y el 15% se han sentido ocasionalmente afectados por las presiones precompetitivas dependiendo del tipo de evento; y faltando 1 o 2 días antes de la competencia. Manifestado las siguientes reacciones psíquicas y también los factores que más los afectan.

entre los factores tanto internos como externos que los deportistas investigados han identificado como presionantes son las actitudes de terceras personas (29%) sea compañeros de equipo, familiares, dirigentes deportivos entre otros; la presencia de síntomas psicósomáticos (17%) aumento de la frecuencia urinaria, temblor de las extremidades, palidez, falta de sueño, falta de apetito, sensaciones de debilidad, etc. los imprevistos (15%) como retrasos en las competencias, viajes muy largos no muy planificados, el clima o contrincantes nuevos, son factores que afectan el buen rendimiento en los deportistas entrevistados. pero cabe mencionar que en un porcentaje alto (21%) no identifican específicamente estos factores, especialmente en los atletas más jóvenes y poca experiencia competitiva.

De los deportistas investigados el 52% creen que si hubieran controlado las presiones precompetitivas, hubieran haber rendido mejor; el 33% creen que en algunas ocasiones y el 15% manifiestan la seguridad de que no podrían rendir mejor. Un 52% de los deportistas experimentan un grado de satisfacción en dependencia de los resultados obtenidos; 35% siempre satisfechos; sin embargo un 13% manifiesta estar siempre insatisfechos aunque los resultados estuvieran a su favor.

El 71% de los entrenadores están convencidos de que los atletas pudieron rendir mejor; el 23% creen que en algunos eventos los deportistas si pudieron rendir mejor; y el 6% no saben la opinión del entrenador

Sobre el cumplimiento de las proyecciones se deduce que en un 36% depende del manejo de las presiones e imprevistos propios de las competencias deportivas. Por lo general, resultados por encima de las proyecciones en 15% disminuidos en 10% y coincidentes en un 33% además existe un 6% que desconoce sobre el tema.

El 60% de deportistas necesitan tiempo para mejorar el rendimiento en competencias, los que requieren atención especial son los más jóvenes y sin experiencia. y el porcentaje de los que poseen habilidades competitivas son los de mayor edad y experiencia deportiva.

Del inventario de rendimiento psicológico, el cual refleja el perfil de los deportistas en los niveles de autoconfianza, energía negativa, control de la atención, control visual y de imagen, nivel motivacional, energía positiva y control de actitud. del perfil de los triatletas, por ser un grupo muy joven, el 67% necesitan tiempo para mejorar; el 13% triatletas con más experiencia reflejan habilidades para el deporte y el 20% necesitan atención especial. Del perfil de los nadadores se ha determinado un 8% tienen habilidades psíquicas para el deporte; el 69% de nadadores necesitan tiempo para mejorar y el 23% necesita atención especial. Anotando que la mayoría de los nadadores necesita un entrenamiento psicológico para controlar la atención y la visualización; y mantener los niveles de autoconfianza motivación y energía positiva.

Del perfil de los nadadores se ha determinado un 8% tienen habilidades psíquicas para el deporte; el 69% de nadadores necesitan tiempo para mejorar y el 23% necesita atención especial. Del perfil que se desprende de los atletas, se deduce que es un grupo heterogéneo, donde los marchistas son los más experimentados y reflejan unos niveles superiores; con un 50% de los atletas posee habilidades y potencialidad para el alto rendimiento; mientras los atletas más jóvenes en un 33% necesitan tiempo para mejorar y un 17% requieren atención especial.

La carga psíquica evaluada (tsc) frente a las exigencias de la competencia reflejó la dinámica de la carga y el modo como influyen los factores y las condiciones ambientales e imprevistas sobre el rendimiento en competición.

Se interpretó en la escala de nueve niveles, con las condiciones existentes entre inhibición e impulso; se evaluó en forma individual y grupal de acuerdo al rango de la escala de opinión, los tres factores: estabilidad psíquica, estabilidad personal-social, estabilidad vegetativa y estabilidad de éxito-derrota.

De la evaluación del coeficiente de valoración (cv) de los deportistas se ha determinado las potencialidades reales de los atletas investigados, así como la estabilidad en el rendimiento; para lo cual se entregó a los deportistas y a los entrenadores de cada disciplina y en forma individual el “perfil de los deportistas de resistencia” (anexo n. 4) el mismo que consta de seis escalas: intelectuales (12 ítems); volitivos (13 ítems); afectivos (15 ítems); integrativos-sociales (9 ítems); físicos-técnicos (11 ítems); y la escala rendimientos en competencia (10 ítems); es decir un total de 70 ítems que destacan las cualidades que describan a los deportistas de resistencia.

El cv se obtuvo de la suma de los cuadrantes (coincidencias registradas por el deportista y entrenador) más el cuadrante ii (no coincidencias registro de los que el deportista dice que es y el entrenador dice que no es) y dividido para la suma del cuadrante iii (no coincidencias registradas por lo que el deportista dice que si es y el entrenador dice que no es) más el cuadrante iv (cualidades coincidentes que no tiene el deportista o que le gustaría tener, registradas por el deportista y el entrenador lo acepta)

Los resultados estadísticos del coeficiente de valoración, se realizó por disciplinas deportivas en forma genérica.

En el grupo de triatletas la media es de 3,12 y la desviación estándar es de 1,42 lo que determina la dispersión de las valoraciones escaladas.

El índice de rendimiento del grupo de triatletas se encuentra entre regular y bueno; con excepción de una individualidad que demuestra estabilidad en el rendimiento y se valoran positivamente.

En el grupo de nadadores la media es de 3,38 y la desviación estándar es de 2,38 lo que determina la dispersión de las valoraciones escaladas. El índice de rendimiento del grupo de nadadores está entre regular y mediano; con excepción de una sola individualidad que demuestra estabilidad en el rendimiento y se valora positivamente. (ver cuadro 10)

En el grupo de ciclistas la media aritmética es de 4,83 y la desviación estándar es de 4,59 lo que determina la dispersión de las valoraciones escaladas. el

índice de rendimiento del grupo de ciclistas se encuentra entre mediano a positivo; la generalidad del grupo demuestra estabilidad en el rendimiento.

La media de este grupo de atletas es de 3,56; y la desviación estándar es de 5,54, lo que determina la dispersión de las valoraciones escaladas. el índice de rendimiento del grupo de atletas por ser heterogéneo es regular; con excepción de los marchistas que demuestran estabilidad en el rendimiento y se valoran positivamente.

De la correlación de la variable independiente “presión precompetitiva” con la variable dependiente “rendimiento deportivo” (entendido éste como los resultados obtenidos en las competencias, frente a las proyecciones reales) y la correlación con las variables intervinientes: edad cronológica, experiencia deportiva, tipo de deporte y coeficiente de valoración, se desprende que:

Existe un factor común en las cuatro disciplinas investigadas y es que las presiones precompetitivas, sean éstas de naturaleza interna o externa (ideologías absolutistas, metas inmediatistas, autoexigencias, acciones malogradas al principio, desplazamientos muy largos, contrincantes más débiles o más fuertes, espectadores, clima, etc.), influyen de manera directa en el rendimiento deportivo de dos maneras:

1) Influye en forma positiva, mejorando el rendimiento en los deportistas de mayor edad cronológica y con mayor experiencia competitiva; como es el caso de los marchistas y ciclistas cuyo promedio de edad se encuentra entre los 21 y 23 años y su experiencia deportiva entre 5 y 6 años.

De la misma manera, aquellos deportistas que obtuvieron el coeficiente de valoración (cv) “positivo” es decir aquellos con una autoestima, autoconfianza y autoeficiencia elevada; como se puede apreciar en el cuadro consolidado del cv de los cuatro deportes investigados; donde precisamente el cv “positivo” induce a mejores rendimientos, porque a los factores presionantes precompetitivos que son inherentes a las competencias, los atletas más experimentados los convierten en retos y desafíos; como se refleja con los ciclistas (38%) y atletas en la especialidad de marcha investigados(17%). en natación y triatlón el porcentaje de 8% y 7% de cv “positivo” corresponden a casos aislados, pero que se enmarcan bajo este mismo criterio.

La mayoría de deportistas de las cuatro disciplinas se encuentran en el rango de “mediano” a “regular” son atletas juveniles que necesitan tiempo para mejorar. Los deportistas que presentan un cv “negativo” de natación (23%) y atletas de la especialidad de medio fondo y fondo (50%) se encuentran en un promedio de edad de 15 años y necesitan atención especial, para evitar deserciones tempranas.

2) Influye en forma negativa, disminuyendo o inhibiendo la eficacia en el rendimiento deportivo, como se puede apreciar en el cuadro consolidado de resultados del test de la carga psíquica, donde los puntajes más bajos en los “factores del síntoma de la carga” (tsc) corresponden a los mejores rendimientos y los más elevados inducen a peores rendimientos deportivos.

Los puntajes más altos en el tsc, es decir los deportistas en quienes las presiones constituyen una carga psíquica, inducen a peores rendimientos porque actúan como freno y son precisamente los atletas juveniles, triatletas y nadadores más jóvenes y sin experiencia quienes se ven afectados.

La desigual altura de las dispersiones “x” que se observa en todos los grupos del cuadro que antecede, reflejan la heterogeneidad de los mismos; cuyos juicios y vivencias ante las condiciones planteadas no son uniformes, lo que implica que tales condiciones son vividas por una parte de los deportistas como estímulo y otra parte como freno en el rendimiento deportivo.

En síntesis, las presiones precompetitivas están presentes en toda contienda deportiva y constituyen una carga psíquica o se convierten en retos para los deportistas; por lo que se comprueba que existe una relación directa con el rendimiento deportivo; sea que lo disminuya, inhiba (influencia negativa) o le induzca a mejores rendimientos (influencia positiva) por lo que queda confirmada la hipótesis planteada en esta investigación.

Reducción de la ansiedad por retroalimentación de fracaso con palabras e imágenes positivas en deportistas de competición

Estrada C.

Universidad de Sevilla

Pérez C.

Universidad de Sevilla

E. Álvarez

Universidad de Sevilla

Diversas investigaciones mencionan que los cambios en la temperatura de la piel permiten inferir acerca de estados emocionales, por ejemplo que ansiedad enfría las manos y un estado de relajación les genera calor (Labbé, 2006; Estrada, 2002; Estrada y Pérez, 2008).

Objetivos de la investigación:

1. Determinar si las palabras e imágenes positivas elegidas personalmente pueden ser efectivas para el autocontrol de la ansiedad.
2. Determinar si la retroalimentación de fracaso es útil para generar ansiedad en deportistas de competición
3. Las distintas condiciones del Perfil Psicofisiológico tienen un efecto en la evaluación de la ansiedad
4. El tipo de deporte (individual o de equipo) y el sexo de los deportistas presenta diferencias en el Perfil Psicofisiológico

MÉTODO

Fueron 60 deportistas de la ciudad de Sevilla. Con una media de edad de 21 - 6 años. La muestra estaba dividida en deportes de equipo y la otra mitad en individuales, a su vez divididos por sexo, fueron 4 grupos de 15 sujetos cada uno. El material para el registro psicofisiológico fueron: Termómetros digitales de temperatura periférica y Pulsometro marca Polar RS 200.

En una primera sesión se hizo el perfil psicofisiológico de ansiedad (temperatura periférica de la mano izquierda, derecha y Pulso cardiaco). Cada

una de las condiciones tuvo una duración de 2 minutos (ojos abiertos, ojos cerrados, recuerdo de ansiedad deportiva, recuerdo de ansiedad hablado y relajación natural). Para la presentación de palabras e imágenes positivas se emplearon aquellas que el sujeto previamente evaluó como tales, con una escala likert de 1 a 7, siendo 7 lo positivo. En una segunda sesión se les administraron a los sujetos tareas de habilidades irresolubles para generar ansiedad (6 laberintos, una construcción de un cubo con 7 piezas y construir un hexágono con 7 piezas) con una duración de 2 minutos cada uno. Después de la retroalimentación de fracaso con estas tareas se les presentaron las palabras e imágenes positivas.

Para el análisis estadístico de los datos de la investigación se utilizó el programa SPSS 14.0 para Windows y como prueba estadística se empleó el análisis de varianza de medidas repetidas con el criterio estadístico Greenhouse-Geiser y un α : 0,05.

RESULTADOS

Los resultados del registro del perfil psicofisiológico son los siguientes:

El perfil psicofisiológico de la temperatura de las manos muestra que las condiciones de la temperatura de la mano izquierda son diferentes estadísticamente significativa $F(4,224)= 14,581$ $p= 0,000$. Las condiciones de la temperatura de la mano derecha muestran diferencias estadísticamente significativas $F(4,224)= 26,127$ $p= 0,000$. Considerando las variables sexo y tipo de deporte estas influyeron estadísticamente significativa en la temperatura de la mano derecha $F(1,56)= 12,938$ $p= 0,001$. En el perfil de pulso cardiaco muestra que las condiciones también son estadísticamente significativas $F(4,224)= 65,802$ $p= 0,000$. La variable sexo, también ha influido en el perfil de manera significativa $F(4,224)= 4,948$ $p= 0,003$.

En los resultados de las distintas tareas de ansiedad y la presentación de palabras e imágenes positivas muestra lo siguiente:

Las distintas condiciones en la temperatura de la mano izquierda son estadísticamente significativas $F(3,168)= 35,330$ $p= 0,000$. En la temperatura de la mano derecha también muestra diferencias estadísticamente significativas $F(3,168)= 40,750$ $p=0,000$. En la variable pulso cardiaco muestran las condiciones diferencias estadísticamente significativa $F(3,168)=$

48,378 $p= 0,000$, pero la variables sexo y tipo de deporte también influyen significativamente $F (3,168)= 3,292$ $p= 0,049$, la variable sexo también muestra diferencias significativas $F (3,168)= 3,338$ $p= 0,047$. En la evaluación subjetiva de las condiciones hay diferencias estadísticamente significativas $F (3,168)= 56,560$ $p= 0,000$.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En general se observa que las distintas condiciones del perfil discriminan significativamente para la evaluación de la ansiedad, mostrando que en la condición de “recuerdo ansiogeno hablado” es el que mas ansiedad genera y que en la condición de relajación natural los sujetos no la pueden controlar voluntariamente. En la comparación de los distintos grupos (sexo y tipo de deporte) se observa que en la temperatura de la mano izquierda y derecha, las mujeres de deportes de equipo (baloncesto), tuvieron una mayor temperatura periférica en las distintas condiciones del perfil. Sin embargo los hombres de equipo de baloncesto tuvieron la menor temperatura de los demás grupos, siendo significativos la diferencia con la mano derecha. En el pulso cardíaco la variable sexo mostró que las mujeres en general, tuvieron una mayor frecuencia cardiaca significativa que los hombres

En la presentación de palabras e imagen positivas y tareas para generar ansiedad, muestra que las tareas de habilidades (laberintos, cubo y hexágono) de difícil solución, fueron suficientes para crear ansiedad por retroalimentación de fracaso (disminución de la temperatura periférica y aumento del pulso cardíaco), y las palabras e imágenes previamente valoradas por los cada uno de los sujetos como positivas logro incrementar la temperatura de las manos, y bajar el pulso cardíaco es decir disminuyo la ansiedad. En cuanto al incremento en la evaluación subjetiva en la presentación positiva, se aprecia que existe una relación positiva con un estado emocional positivo o asociado con la relajación. En éstos resultados de la evaluación subjetiva, se observa como la recuperación psicológica es más rápida que en las señales psicofisiológicas,

Podría ser, además, que esta disminución de la ansiedad se debiera también a una habilidad psicológica subyacente, como puede ser la concentración, ya que toda la muestra está planteada en deportistas de un buen nivel de competición con muchos años de entrenamiento y participación

en competiciones de gran nivel, acostumbrados a altos niveles de estrés. Al preguntar a aquellos sujetos que no lograron incrementar su temperatura en la presentación positiva, éstos respondieron que siguieron pensando en el fracaso anterior y no lograron concentrarse en lo siguiente, y esto se dio sobre todo en los hombres de deporte de equipo que fueron sobre todo los más jóvenes de la muestra. Convendría, por tanto, seguir investigando al respecto

REFERENCIAS

- Estrada, C. O. (2002): *Efecto de las técnicas cognitivo conductuales en la ansiedad ante deportes, en niños que entrenan karate do*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México. (Inedita)
- Estrada, C. O. & Pérez, C. E. (2008): "Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición". *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 8 (1), 31-45
- Labbé, E. E. (2006): "Biofeedback and cognitive coping in the treatment of pediatric habit cough". *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 31(2), 167-172.

Hacia nuevos paradigmas de la Psicología del Deporte y la Actividad Física

Marta Cañizares Hernández

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Luis Gustavo González Carballido

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

RESUMEN

La aplicación de la Psicología se hace cada vez más necesaria para fortalecer el trabajo mental en el rendimiento humano, pues el sujeto que practica deportes y actividad física necesita potenciar su mente, estar dispuesto para rendir.

Aunque el individuo tenga muy buena preparación física, técnica y táctica la preparación psicológica juega un importante papel en sus resultados y en su calidad de vida en general.

La presente intervención estará dirigida a los profesionales de la Cultura Física y el Deporte, estudiantes, entrenadores, profesores de educación física, psicólogos y técnicos en general, que utilizan los conocimientos psicológicos como herramienta en su labor diaria.

Se hará referencia a cómo la Universidad de las Ciencias de la Cultura física y el deporte, en su preocupación constante por la superación profesional, imparte un programa de maestría sobre "Psicología del deporte", acreditado de "CERTIFICADO", por el Ministerio de Educación Superior y la Junta nacional de Acreditación en el presente año. Dicho programa consta de 4 ediciones, 3 ediciones culminadas y la actual en ejecución en la República Bolivariana de Venezuela, en el que se articulan los conocimientos de la Psicología aplicada en las diferentes esferas del profesional de la actividad físico deportiva: la educación física, la recreación física, el deporte escolar, el deporte de alto rendimiento y la rehabilitación.

El programa de maestría se soporta en resultados de investigaciones que sustentan la necesidad de aplicar la Psicología a cualquiera esfera de actuación del profesional de la Cultura física.

Se abordan aspectos generales de la teoría psicopedagógica de la actividad de la Escuela Sociohistórico Cultural que nos permite la comprensión del cuerpo como mediador de las funciones psíquicas superiores. Se valora la importancia de la comunicación pedagógica, los aspectos psicológicos en el tratamiento de las diferentes edades en el deporte y la actividad física en general, el tratamiento individual y a la diversidad, el trabajo en grupos, que constituyen vías para un adecuado manejo psicopedagógico.

Además se destaca desde el programa de maestría la necesidad de la atención a las diferencias individuales en la educación física, el papel de la Motivación de la clase de educación física, así como la estimulación de la actividad cognoscitiva y la creatividad en la clase. Además, se valora el papel de la enseñanza problémica en este proceso, sus implicaciones en la educación física y se analiza el papel del componente educativo en la clase.

El programa contiene contenidos donde se enfatiza en la necesidad de la aplicación de la Psicología desde las etapas iniciales de la práctica deportiva, para dotar al niño-adolescente de recursos que optimicen su rendimiento psicológico en su presente y futura vida deportiva. Así mismo se hace alusión a la influencia de los padres en el deporte escolar, el papel de los juegos escolares como fuente de motivación y desarrollo del deportista y se destacan los aspectos psicológicos a tener en cuenta en la competencia escolar.

Existen contenidos en cursos dedicados a la Psicología aplicada al deporte de alto rendimiento donde se enfatiza en aspectos referidos a las tareas de la Psicología del deporte, la preparación psicológica del deportista desde el entrenamiento y para la competencia en sus diferentes preparaciones: física, técnica, táctica y teórica. Se valora la importancia de la preparación del deportista de manera individual y la Psicología del equipo como grupo, para lograr un "rendimiento de equipo".

Así mismo en el programa de maestría se valora la necesidad de la intervención psicológica y cómo motivar a un equipo deportivo para mejorar su rendimiento.

En el programa existen cursos donde se abordan contenidos sobre Psicomotricidad y Relajación, la utilidad de las técnicas de relajación, respiración y terapia corporal como componentes del trabajo de la Psicomotricidad en el abordaje terapéutico.

En el perfeccionamiento de dicho programa se incluirán contenidos sobre aspectos relacionados con la Psicología aplicada al proceso de recreación y la labor del recreador físico., por la implicación creciente de la Psicología en la recreación y del tiempo libre del sujeto.

Bibliografía

Calidad de vida una perspectiva individual.

<http://www.monografias.com/trabajos15/deporte-cuba/deporte-s/a>. Consultado 2/4/09.

Cañizares M. (2004): *Psicología y equipo deportivo*. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana.

Cañizares M., Díaz J., Ramírez M. (2005): "Aspectos psicológicos de la Iniciación deportiva. Acción". *Revista Cubana de la Cultura Física* No 2. 2005.

Cañizares M. (2009): *La Psicología en la actividad física. Su aplicación en el deporte, la educación física, recreación y la rehabilitación*. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana.

Programa de maestría Psicología del Deporte. Universidad de las Ciencias de la Cultura física y el deporte. Ciudad de la Habana. 2009

Escalas de autovaloración de cualidades deportivas en el Boxeo

Liliana M. del Monte

Instituto de Medicina del Deporte

lili-monte68@hotmail.com

Teléfono.8300714

Alberto Pérez Lafargue

Instituto de Medicina del Deporte

Resumen

En esta investigación se expresa el proceso de creación y validación de un instrumento que nos permite evaluar la autovaloración de cualidades deportivas y su adecuación. Este trabajo lo realizó la autora de la investigación en todos los deportes de combate que han proporcionado glorias a nuestro país. Específicamente se presenta en este trabajo, las escalas de autovaloración de cualidades de rendimiento obtenidas en boxeo. Los criterios de contenido, y los externos con validez concurrente y predictiva se presentan en esta investigación y otros elementos que permiten hacer de este instrumento un instrumento confiable. Sus resultados facilitaron la diferenciación de sujetos destacados y no destacados de rendimiento en estos aspectos.

Introducción - Marco Teórico Conceptual y Metodología

En las últimas décadas los psicólogos de la educación y del deporte le han brindado especial atención a una de las formaciones motivacionales más importantes de la personalidad, la autovaloración, quien como destaca Savonko (1973) constituye un componente indispensable de la autoconciencia, es decir, de la conciencia que el hombre tiene de sí mismo, de las fuerzas y capacidades mentales propias de las acciones, motivos y objetivos de su comportamiento, de su actitud ante lo que lo rodea, hacia otras personas y hacia sí mismo. La autovaloración incluye a su vez la facultad de evaluar sus fuerzas y posibilidades de examinarse con espíritu crítico y permite al hombre "medir" fuerzas de acuerdo con las tareas y exigencias del medio ambiente y

en consonancia con ello, plantearse independientemente determinados objetivos y misiones.

Definido de esta manera, no sería difícil entender la importancia para la autorregulación del comportamiento de este aspecto de la personalidad en cualquier actividad del ser humano, máxime en aquellas actividades donde se exponen o se trabajan con el límite de las capacidades humanas, como es el caso del deporte de alto rendimiento. Nuestro modelo conceptual teórico de la personalidad se basa fundamentalmente en el propuesto por el Dr. Fernando González Rey en 1989 y actualizado para el deporte por el Dr. Luis Gustavo González Carballido (publicado en el 2004).

Para su estudio en deportes de combate se necesitaba configurar Escalas de autovaloración de cualidades deportivas de acuerdo con las demandas de la actividad o deporte y valorarlas. La autora de la investigación se dedicó durante varios años a la creación de estas escalas en Judo, Boxeo, las luchas, Taekwondo y Esgrima como parte de la labor en su doctorado. En esta investigación se muestran los resultados de la creación de las escalas en el deporte de Boxeo, por su impronta para el deporte Cubano.

A través de estas escalas se estudiaría la autovaloración parcial de la personalidad de cualidades de rendimiento y su adecuación. Al obtener sus resultados, los mismos podrían utilizarse para predecir comportamientos psicológicos como los que se consiguieron en el Judo Femenino desde 1997 hasta Sydney 2000 (tiempo en que la autora de la investigación laboró en este deporte). Los resultados de estas escalas nos permitirían no solo caracterizaciones más precisas de nuestros atletas en el área que más implicados están sino también influiría en la elaboración de nuestras intervenciones psicológicas y psicopedagógicas.

En su investigación de doctorado, la autora de la investigación (pendiente de publicación) destaca las relaciones encontradas entre la autovaloración de cualidades deportivas una semana antes de competir con el estado de tensión antes de competir, autoeficacia, movimiento del diálogo interno en la competencia ante los errores cometidos y reacciones emocionales ante los mismos, así como sus atribuciones causales en las judokas Cubanas del equipo nacional.

Se tomó en cuenta lo planteado en la literatura sobre la creación de instrumentos de medición ya que a la medición o al experimento que se realiza con el objetivo de determinar el estado de las capacidades de un deportista se le denomina prueba, pero no todas las mediciones son pruebas, para ser consideradas como tal deben de reunir una serie de exigencias especiales, entre las que se encuentran la estandarización, la confiabilidad, el nivel de información o validez de la prueba (validez lógica y validez empírica) y la existencia de un sistema de evaluación adecuado. Todo esto por supuesto en dependencia de la capacidad que se mide.

Sampier (2003) aborda esta temática de igual forma solo que a la validez lógica le llama de contenido y a la empírica de criterio externo, y considera que si se posee las tres validaciones (de contenido, de criterio externo y de constructo) es un excelente instrumento pero con una de ellas solamente ya es condición suficiente para no desechar el instrumento, el instrumento sigue siendo válido. En nuestra investigación a pesar de la complejidad del tema que aborda, hicimos posible que estos parámetros se cumplieran.

El aspecto central y crucial de nuestra investigación como de alguna manera ya hemos referido, fue la valoración del instrumento propuesto para evaluar la autovaloración de rendimiento en el Boxeo y su adecuación, donde debería poseer un criterio de contenido, valorativo o lógico y otro empírico, o de criterio externo, el valorativo en este caso sería a través de criterio de jueces y el empírico relacionando los resultados de este instrumento una vez creado, con observaciones en terreno y entrevistas realizadas a los atletas seleccionados para la muestra de esta investigación y a sus entrenadores. Por lo tanto en esta investigación, las preguntas fueron:

1-¿Cuáles son los aspectos más importantes, imprescindibles desde el punto de vista técnico, físico, táctico y psicológico en el deporte de Boxeo que podrían ser considerados en una prueba que evalúe autovaloración de cualidades de rendimiento en este deporte?

2-¿Qué valoración de criterio externo posee este instrumento, es decir, se relacionarán sus resultados con los que por entrevistas y observaciones ellos manifiestan?

3-¿Este instrumento es confiable?

Objetivos específicos de la investigación

1-Valorar el contenido de un instrumento para estudiar la autovaloración de cualidades de rendimiento en el deporte de Boxeo de manera más objetiva, que recibiría el nombre de "Escalas de autovaloración de rendimiento en Boxeo".

2-Valorar la relación de los resultados de este instrumento con los resultados obtenidos en entrevistas a los atletas activos de este deporte y jueces seleccionados pertenecientes al equipo, y con los resultados obtenidos en las observaciones a los atletas activos de este deporte para darle un criterio empírico o externo de valoración a este instrumento

3-Analizar la relación de los resultados de este instrumento dado en escalas con los resultados obtenidos en otra aplicación de estas escalas pasado 1 mes (realizada por el psicólogo del equipo), 3 meses de realizada la segunda aplicación y pasado 6 meses de realizada la primera aplicación, para contribuir a la confiabilidad del instrumento

Metodología

Muestra

Para el primer objetivo de la investigación se tomó como muestra a numerosos especialistas del deporte.

Muestra no probabilística

Nombre	Experiencia en el deporte	Categoría docente	Años de trabajo en el equipo nacional	No. De Competencias internacionales que ha participado
Entrenador 1	40	Asistente	30	Todas desde el Triunfo de la revolución
Entrenador 2	35	Instructor	20	De los últimos 20 años
Entrenador 3	20	Instructor	10	De los últimos 10 años en todas
Miembro del Alto Rendimiento	25	Titular	–	–
Psicólogo del equipo	8	Instructor	8	Campeonatos mundiales y 1 olimpiada, de los últimos 8 años
Atleta del equipo elegido al azar	18	–	10	De los últimos 10 años
Atleta del equipo elegido al azar	12	–	8	De los últimos 8 años

Para restantes objetivos de la investigación se tomó como muestra a atletas destacados y no destacados del equipo nacional de boxeo.

Muestra no probabilística

Atletas	de	Edad	Edad		8
Boxeo		Cronológica	deportiva	13	23
1		29	15	14	21
2		26	13	15	21
3		26	13	16	21
4		26	13		
5		24	10		
6		23	7		
7		26	12		
8		21	8		
9		21	8		
10		21	9		
11		24	19		
12		23	9		

Definición de las variables

-Autovaloración parcial de rendimiento:

Evaluación valorada por la atleta sobre ítems seleccionados de cualidades de rendimiento de parámetros técnicos, físicos, tácticos y psicológicos de rendimiento deportivo, que se ajustan a las demandas de la actividad que realiza.

Indicadores

-Evaluación percibida por el atleta (autopercepción) en parámetros técnicos, físicos, tácticos y psicológicos de rendimiento deportivo, ajustados a las demandas de la actividad que realiza, de manera característica, sobre todo en sus mejores años deportivos, en una escala likert de 5 puntos.

-Riqueza de contenidos autovalorativos.

-Vínculo afectivo de los contenidos autovalorativos .

-Elaboración personal de los contenidos autovalorativos.

-Adecuación autovalorativa de rendimiento: Ajuste del juicio autovalorativo de cualidades de rendimiento obtenidas de las Escalas de autovaloración característica de cualidades de rendimiento a un criterio externo proveniente de

especialistas. Se incluyen elementos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, que demanda la actividad que realiza.

Indicadores

Adecuación (el juicio autovalorativo se ajusta al externo), **sobrevaloración** (el sujeto se evalúa por encima de sus posibilidades reales) y **subvaloración** (el sujeto se evalúa por debajo de sus posibilidades reales). Todo esto se obtiene a través de las Escalas de Autovaloración característica de Cualidades de rendimiento para cada deporte en forma de **Porcentaje de adecuación por encima y por debajo de la media.**

Instrumentos

1- Escalas de autovaloración característica de Cualidades deportivas de Rendimiento en Boxeo.

Se trata de una prueba que contiene ítems divididos en los siguientes parámetros:

Parámetro técnico.....8

Parámetro táctico.....4

Parámetro físico.....5

Parámetro Psicológico.....14

Se respetó lo que plantearon los especialistas y se realizó la confección de la prueba con una distribución de los ítems y con un lenguaje asequible al atleta para su mejor comprensión.

2- Entrevistas a entrenadores y atletas.

Entrevista: -Se utiliza en esta investigación para obtener, complementar, validar y enriquecer las informaciones obtenidas por otros instrumentos. Van hacer escritas estructuradas, e inestructuradas. Esto último se realiza para enriquecer todavía más la información de esta etapa.

A los atletas se le realizan dos entrevistas:

1-Estructurada por escalas (las mismas escalas de rendimiento pero en forma de entrevista) el mismo día de la prueba de las escalas, al cabo del mes de la primera aplicación por el psicólogo del equipo, al cabo de los tres meses por la investigadora y a los 6 meses de la primera aplicación)

2-Estructurada de profundidad. Con las mismas preguntas de las escalas pero con la consigna de que era necesario abordar todo lo que les sugiera cada ítems de rendimiento en ellos de manera característica el mismo día de la

prueba de las escalas, al cabo del mes de la primera aplicación por el psicólogo del equipo, al cabo de los tres meses por la investigadora y a los 6 meses de la primera aplicación)

A los entrenadores se les realiza 1 entrevista:

1-Una entrevista al día siguiente de las aplicaciones evaluando y profundizando la adecuación de las respuestas de los atletas de la muestra.

3- Observación.

Método de observación: Presenta los mismos objetivos de la entrevista.

Tabla de observación al día siguiente de las aplicaciones en un entrenamiento (1), tres entrenamientos elegidos al azar (2,3,4) tres competencias de control importantes en forma deportiva.

Atleta	1 Entrenamiento	2 Entrenamiento	3 Entrenamiento	4 entrenamientos

Atleta	1 competencia	2 competencia	3 competencia

Los jueces fueron: -Entrenador principal, entrenador No2, entrenador No3 y autores de la investigación.

La variable observada fueron las reacciones psicológicas ante los errores cometidos y se estableció media de respuestas de los jueces.

Resultados

Tabla 1. Relación de los resultados obtenidos de la primera aplicación con diferentes momentos en que se aplicó la prueba

	Segunda aplicación (psicólogo)	Tercera aplicación (a los 3 meses de la segunda aplicación)	Cuarta aplicación (6 meses)
Correlación Pearson	1	1	0.68599434

Tabla 2. Relación de los resultados obtenidos en la primera aplicación con los resultados obtenidos de observaciones

	Observaciones entrenamiento (al día siguiente)	Observaciones promedio de entrenamientos competencias	Observaciones promedio de competencias
Correlación Pearson	0.73	0.68599434	0.68599434

Tabla 3. Relación de los resultados obtenidos en las escalas de la primera aplicación con los obtenidos por los entrenadores y atletas del equipo en torno a los indicadores de adecuación de la autovaloración, a través de entrevistas.

	Valoración entrenadores	Valoración de otro atleta del equipo
Correlación Pearson	1	0.54232614

Tabla 4. Relación de los resultados obtenidos en las escalas de la primera aplicación con resultados de entrevistas a los atletas, obtenidas por la autora de la investigación

	Promedio entrevista autor
Correlación pearson	1

Resumen del análisis cualitativo

- Los atletas destacados elaboraron más las respuestas que los no destacados, en las entrevistas, pero el contenido se mantuvo igual al obtenido en la escala. El vínculo afectivo no fue lo más característico en los atletas no destacados ni la riqueza de contenido autovalorativo a través de las entrevistas. Además no se caracterizaban por llevar a consecución sus objetivos.
- Los atletas destacados elaboraron muy bien sus respuestas y manifestaban gran vínculo afectivo y gran riqueza de contenidos autovalorativos en las entrevistas. Además se destacaban por llevar a consecución sus objetivos. En las escalas sus evaluaciones eran más altas y más adecuadas comparativamente con los no destacados.

Conclusiones

- 1- Prácticamente hubo un consenso en los resultados del objetivo #1 referido a los aspectos más importantes de todos los eslabones de preparación, es decir desde el punto de vista técnico, táctico físico y psicológico, en estos resultados solo uno de los jueces no concibió el hecho de plantearse claramente metas y la agresividad controlada como aspectos de los más importantes para el mejor desempeño de los Boxeadores, pero como la mayoría consideró que estos dos aspectos eran relevantes, los mismos fueron situados en el instrumento, observar (anexo).
- 2- El instrumento se consideró válido con criterio externo, ya que sus resultados iniciales obtenidos por la autora de la investigación se relacionaron con los obtenidos a través de entrevistas a los mismos atletas de la muestra, - con los datos obtenidos de los entrenadores y jueces en torno a la adecuación

de la autovaloración también a través de las entrevistas -y con los obtenidos por las observaciones de jueces, al día siguiente (validez concurrente, y en días posteriores que se eligieron al azar durante todo un año (validez predictiva).

- El instrumento se consideró confiable ya que se relacionaron los resultados iniciales de la prueba con los obtenidos en los diferentes momentos de la investigación de estas mismas escalas.

Recomendaciones

- Realizar investigaciones de este corte en otras especialidades deportivas
- Relacionar los resultados de la adecuación autovalorativa, una semana antes de competir con el estado de tensión antes de competir, como se realizó en el judo Femenino por la autora de la investigación.

Bibliografía.

- 1-Chavarro, D. y Palenzuela D. L. "Características de personalidad de jugadores de Balonmano y su relación con el rendimiento deportivo". *Revista de Investigaciones y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física*. Madrid, No. 18, 1991
- 2- del Monte, L. M.: Autovaloración y rendimiento deportivo en las Judokas cubanas. [http://www.efdeportes.com/Revista_digital-Buenos Aires-año 10-No87](http://www.efdeportes.com/Revista_digital-Buenos_Aires-año_10-No87) agosto 2005
- 3- _____: *La inadecuación de la autovaloración y su relación con diferentes aspectos de la preparación y rendimiento deportivo en las Judokas Cubanas (esperando por publicar)*. Año 2000, Ciudad de La Habana.
- 4- _____: "Creación de un instrumento confiable para medir la autovaloración en el Judo". [http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 94 - Marzo de 2006](http://www.efdeportes.com/Revista_Digital_-_Buenos_Aires_-_Año_10_-_Nº_94_-_Marzo_de_2006)
- 5- _____: *Proceso autovalorativo y cualidades psicológicas estables y aprendidas de la personalidad en relación con el éxito deportivo (primera fase del doctorado)* Esperando por publicar en Ed. Deportes. Ciudad de La Habana. 2000.
- 6- _____: "Reacción psicológica inadecuada ante deficiencias en los combates, estado no óptimo antes de competir, autovaloración inadecuada y rendimiento deportivo". [http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 117 - Febrero de 2008](http://www.efdeportes.com/Revista_Digital_-_Buenos_Aires_-_Año_12_-_Nº_117_-_Febrero_de_2008)
- 7- García Ucha Francisco E.: *El papel de las emociones en el deporte*. Editorial Pueblo y Educación. 1996.
- 8- García F.: *Autovaloración y rendimientos deportivos en jugadoras de voleibol*. Tesis en opción del grado científico de Dr. en ciencias psicológicas. La Habana. 1987
- 10- González, L. G.: "Algunas tareas de terreno de un psicólogo de atletismo". *Revista Medicina del Deporte*, Vol.3 #1. 1998. INDER.
- 11- _____ (2001a): "Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento". <http://www.efdeportes.com>.
- 12- _____ (2001c): "Autovaloración y pretensiones. Elementos de alto nivel regulador para el deportista". <http://www.efdeportes.com>.

- 13- _____ (2001e): "Enfrentamiento al stress competitivo en atletas de alto rendimiento". Año 6, No. 32, marzo de 2001. <http://www.efdeportes.com>.
- 14- _____: "La tolerancia a las frustraciones en el deportista". <http://www.efdeportes.com>.
- 16- _____: "La personalidad del deportista". *Revista Cubana de Psicología* (1): pp.23-34, 1987. La Habana.
- 17- _____: "Mente de Campeones" Documental científico de cinco capítulos, presentado en el programa "Todo Deportes" de la Televisión Cubana. 1999
- 18- González Rey F. y Mitjans Martínez A.: *La personalidad y su desarrollo*. Editorial Pueblo y Educación, 1989.
- 20- Locke. E. A.: "Problems with goal-setting research in sports and their solution". *Journal Sport and Exercise Psychology*. Iowa city, 13, 1991.
- 21- Weinberg, R. S.: "Goal setting in Sport and Exercise: Results, methodological issues and future detections for research". *Revista de Psicología del Deporte*. Palma de Mallorca. No. 7-8 dic/1995.
- 22-Zatsiorski, Vladimir, Boris y col.: *Metrológica deportiva*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 1989
- Hernández, Sampier, R.: *Metodología de la investigación 2*. Editorial Felix Varela. La Habana, 2003.

El comportamiento de la Familia en la etapa de iniciación deportiva en tenistas.

Marta Elena Domínguez González

Centro Provincial de Medicina del Deporte Ciudad de la Habana. Cuba.

RESUMEN

La labor del psicólogo en el contexto deportivo ha estado encaminada a la asesoría de atletas y entrenadores, pero la práctica ha demostrado la importante participación de la familia en las diferentes etapas de la vida deportiva, por lo cual ésta debe incluirse también como un objeto de estudio. En el trabajo, se realiza una caracterización socio psicológica de las familias de los jugadores de Tenis, de ambos sexos, hasta 12 años de Ciudad de la Habana y se analiza su comportamiento en la actividad deportiva. Se utilizó la observación sistemática en entrenamientos y competencias oficiales, entrevistas y cuestionarios a padres, entrenadores, y deportistas. Mediante la caracterización socio psicológica se encontró que predominan las familias sanas, jóvenes, nucleares, de la raza blanca, con nivel superior y ocupación técnico-profesional y con altas expectativas de éxitos respecto a sus hijas/os en la actividad deportiva. Se detectaron diferentes tipos de padres, afectivos, algunos sobre protectores, otros hipercríticos, entrenadores desde las gradas, vociferantes e indiferentes. Se encontraron situaciones que interfieren negativamente en el aprendizaje, disfrute y la actuación competitiva de las niñas/os. La mayoría de los padres son inexpertos con relación al deporte, están interesados por el desarrollo de sus hijas/os, pero excesivamente involucrados en el plano emocional. Por todo esto es evidente la necesidad de preparar a la familia para que muestren un comportamiento adecuado y cumplan su rol en la Actividad Deportiva de Iniciación.

Objetivo General: Analizar el comportamiento de las familias de las niñas y niños que practican tenis en la etapa de Iniciación deportiva en Ciudad de La Habana

Metodología

Selección de la muestra

Se trabajó con el total de la población de familias, deportistas y entrenadores que representaron a Ciudad de la Habana en los dos eventos competitivos que se desarrollan en etapa de Iniciación deportiva hasta la edad de 12 años. La composición de la muestra del estudio es la siguiente

Características de las 42 familias

Indicadores	Madres	Padres
Edad promedio	36, 6 años	39,5 años
Nivel Escolar promedio	Superior	Superior
Ocupación actual	Técnico-profesional	Técnico-profesional

Características de los 44 deportistas

Sexo	Femenino	Masculino
Número de deportistas	21	23
Edad promedio	10 años	10,4 años
Escolaridad promedio	5to grado	5to grado
Experiencia deportiva promedio	3,4 años	4,1 años
Experiencia competitiva promedio	4 competencias	5 competencias

Características de los 9 entrenadores

Sexo	Femenino	Masculino
Número de entrenadores	3	6
Edad promedio	30 años	37 años
Experiencia promedio como entrenadores	9 años	12 años
Nivel escolar promedio	Superior	Superior

Métodos teóricos: Método Inductivo-deductivo

Método Analítico-Sintético

Métodos empíricos: Análisis de documentos

Técnica de la observación

Técnica de la entrevista

Técnica del Cuestionario

Método matemático estadístico

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Características sociológicas de las familias

Tabla 1

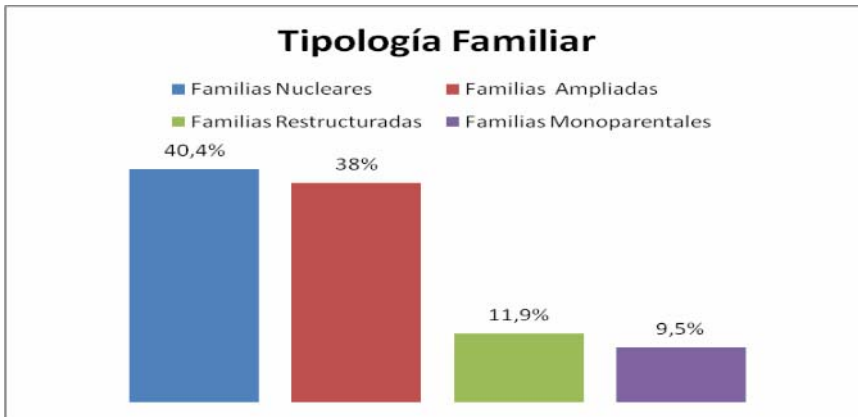


Tabla 2



Tabla 3

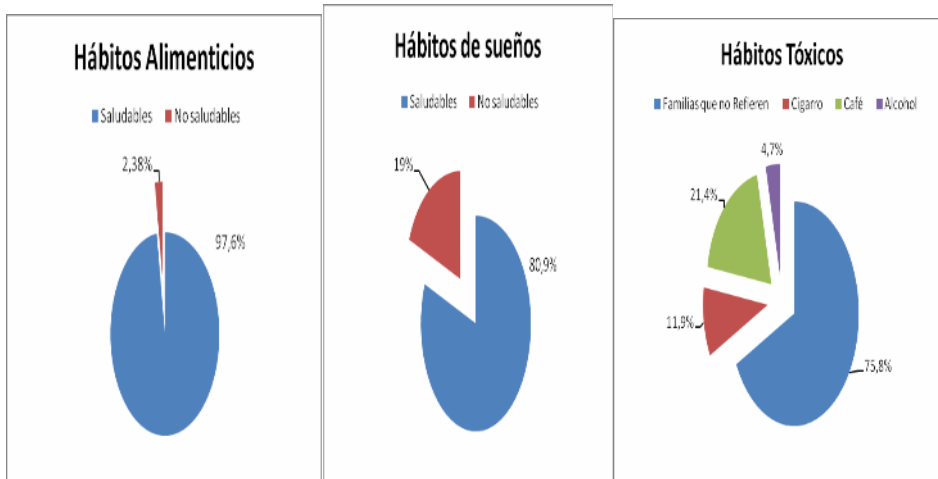


Tabla 4

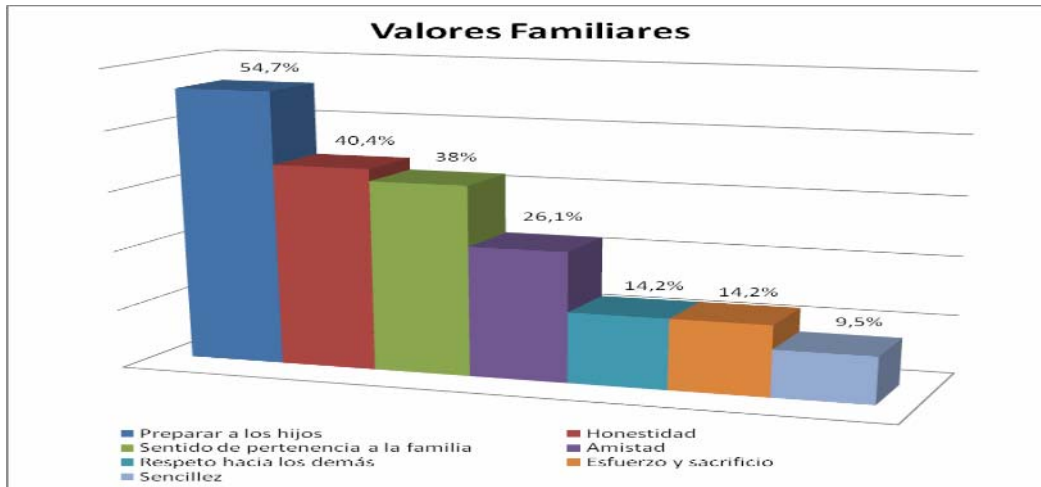


Tabla 5

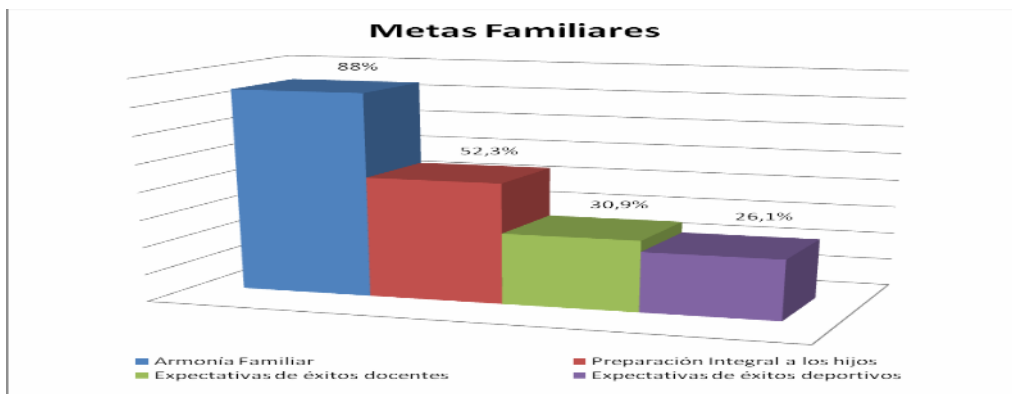


Tabla 6

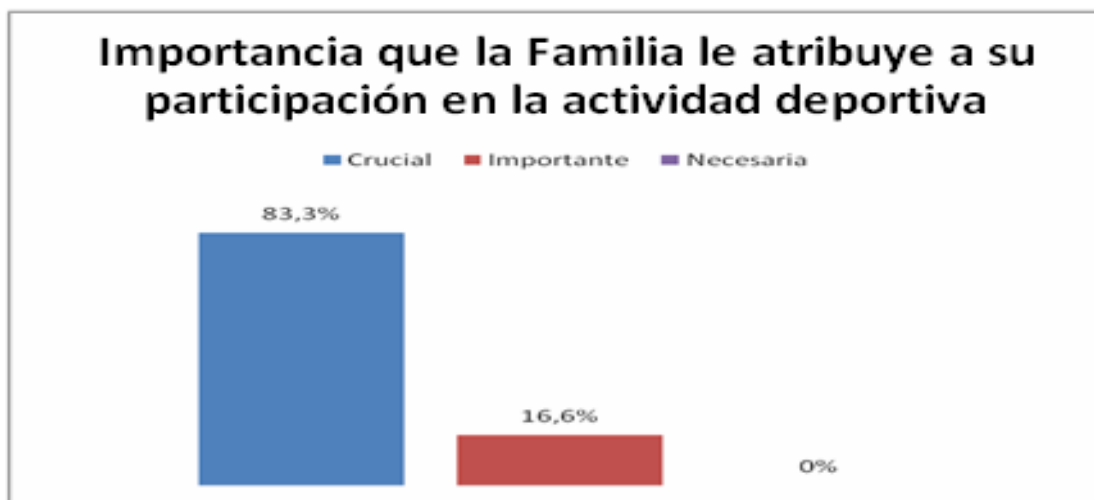
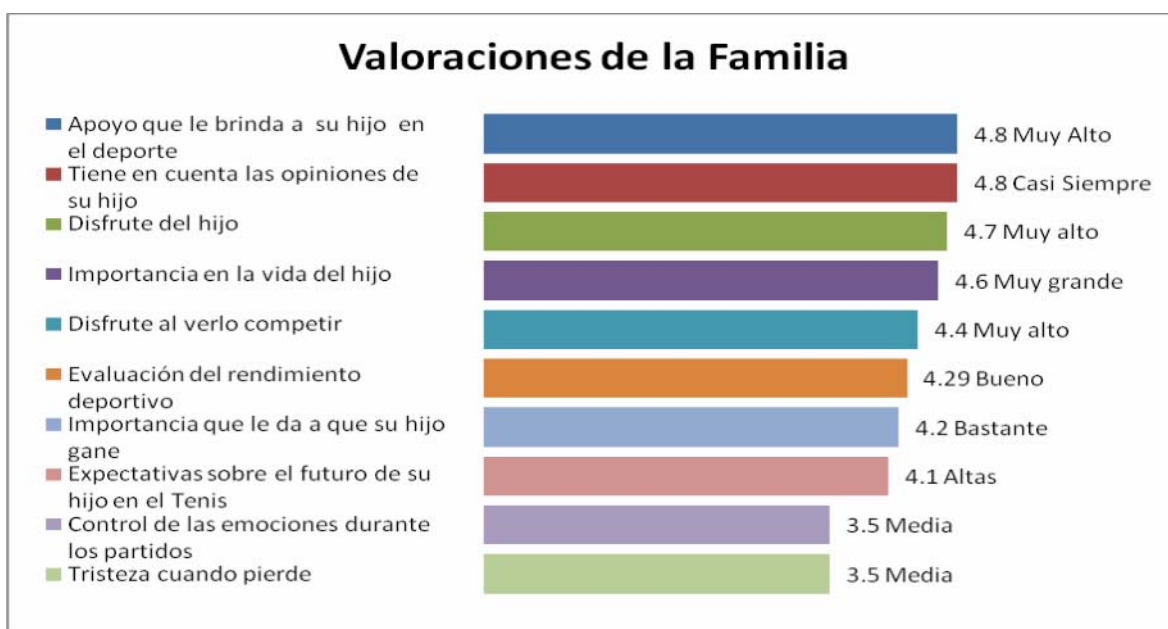


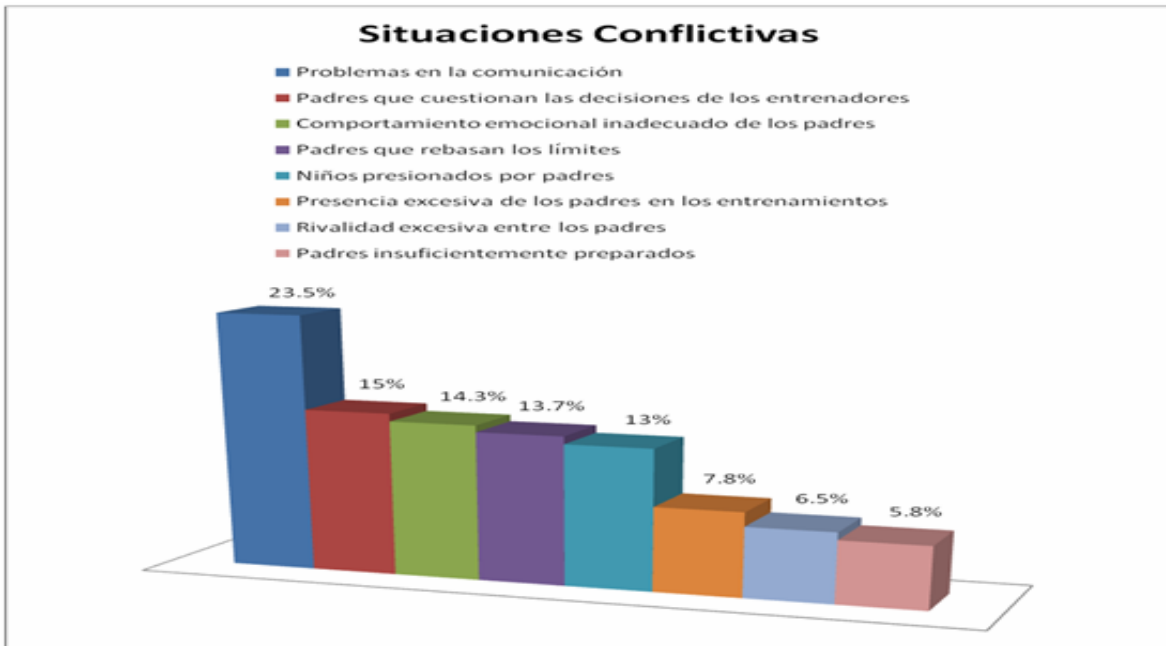
Tabla 7



Percepción de los niños/as

El ciento por ciento de las/los niñas/os se sienten apoyados por sus familias con relación al deporte, de estos, el 15,9% expresó el deseo de algún tipo de cambio en el comportamiento de sus padres.

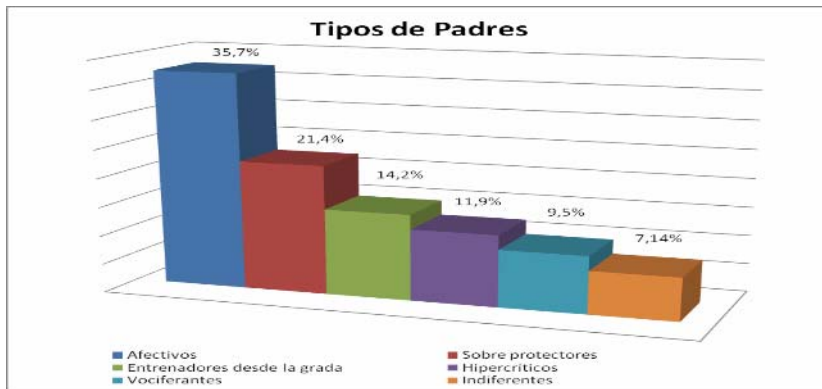
Tabla 8



Los entrenadores expresaron que el 43% de los padres pierden las perspectivas con relación al deporte. Desean la victoria de sus hijos **A TODA COSTA (Campeonismo)**



Tabla 9



Conclusiones

1. Predominan las familias sanas, jóvenes, medianas, nucleares, de la raza blanca, con nivel superior y ocupación técnico-profesional, habitan en ocho Municipios de la capital, son frecuentes las familias con 2 hijos.
2. Conviven en casas dos generaciones, con buenas condiciones estructurales y equipamiento muy bueno, con el salario como vía fundamental de ingreso económico con el que sólo logran cubrir las necesidades básicas, con amplia tradición deportiva.
3. Aspiran a preparar a sus hijas/os para enfrentar al mismo tiempo el estudio y el deporte con responsabilidad y mantener una armonía familiar, lograr un progreso cultural, material, económico y consolidar un proyecto de vida con sus hijas/os donde el Tenis significa disfrute, satisfacción, vía de realización personal con altas expectativas de éxitos y consideran crucial su participación en la actividad deportiva.
4. Detectamos diferentes tipos de padres, con influencia negativa en el comportamiento de las/los niñas/os tenistas, padres sobre protectores, entrenadores desde las gradas, hipercríticos, vociferantes e indiferentes y otros padres con influencia positiva, padres afectivos.
5. El ciento por ciento de las/los niñas/os se sienten apoyados por sus familias con relación al deporte, de estos, gran parte expresaron el deseo de algún tipo de cambio en el comportamiento de sus padres.
6. Las situaciones que afectan el desarrollo deportivo y personal de los tenistas escolares, donde están involucradas las familias, que se identifican y predominan en esta investigación son:
 - Padres que generan una presión innecesaria en las/los hijas/os convirtiendo la competencia en algo estresante pendientes de los resultados, con un alto nivel de expectativas.
 - Padres que interfieren e intentan sustituir las funciones del entrenador, se cuestionan el trabajo de los organizadores, directivos y de los árbitros.
 - Problemas en la comunicación entre padres y entrenadores.

- Padres interesados por el desarrollo de sus hijos, pero excesivamente involucrados en el plano emocional, con poco autocontrol.
- La mayoría de los padres son inexpertos con relación al deporte.

Recomendaciones

1. Constituye una necesidad fundamentar la importancia de “preparar” a la familia para que manifieste un comportamiento adecuado en la etapa de Iniciación Deportiva
2. Elaborar un documento destinado a la familia de los deportistas para que constituya una fuente de consulta y orientación, con reflexiones y sugerencias para su rol como red de apoyo social, e implicarlos en el programa de trabajo.
3. Fundamentar y diseñar un programa de asesoramiento a la familia y a los entrenadores como máximos responsables del proceso de preparación deportiva para contribuir al desempeño eficaz de su rol en la Actividad Deportiva de Iniciación
4. Programar escuelas de padres participativas y realizar un abordaje que contribuya a la sana evolución de sus hijas/os en el deporte y en la vida.

Bibliografía

1. Ancalmo C. (2007): *El rol de los padres en la vida del niño y la niña tenista. Conferencia en curso de Solidaridad Olímpica*, Federación Internacional de Tenis, San Salvador.
2. Ares P. y col. (2006): *La familia cubana hoy. Realidades y perspectiva*. Ponencia del Congreso Regional de la Sociedad Interamericana de Psicología. Palacio de la Convenciones, la Habana, 2 al 6 de Octubre
3. Ares P. y col. (2006): *Cultura Familiar para la Convivencia y la Cotidianidad*. Ponencia del Congreso Regional de la Sociedad Interamericana de Psicología. Palacio de la Convenciones, la Habana, 2 al 6 de Octubre
4. Barrios R. Yáñez A. (2007): “La interacción atleta-familia en el deporte: enfoques para su estudio e intervención”. [http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - Nº 114](http://www.efdeportes.com/Revista_Digital_-_Buenos_Aires_-_Año_12_-_Nº_114).
5. Borrás E. (2006): “Un esfuerzo a valorar”. [www.tennis](http://www.tennisafondo.com) a fondo.com Pág. 88-89
6. Borra H. (2006): “El rol de los padres en la formación de su hijo”. APDA <http://www.aplenotenis.com.ar>.
7. Cañizares M., Díaz J. Ramírez M. (2005): “Aspectos psicológicos de la Iniciación deportiva. Acción.” *Revista Cubana de la Cultura Física* No 2 / 2005
8. Castañeda J. (2005): “El deporte en la etapa e iniciación”. <http://psicodeportes>
9. Crespo M y col. (1999): *Como ser mejor padres de tenistas*. Folleto. Federación Internacional de Tenis. 18 pág.
10. Domínguez M., Suárez M., Casariego C. (2006): *El rol de la familia en la etapa de Iniciación Deportiva*. Congreso Interamericano de Psicología. Palacio de las Convenciones. La Habana
11. Domínguez M., Suárez M., Casariego C. (2007): *Familia y Deporte en la etapa de Iniciación Deportiva*. II Congreso Latinoamericano de Psicología de la Ulapsi, La Habana.

12. Fuentes P. (2005): "Investigación: Iniciación Deportiva"
<http://psicodeportes>
13. Fusina G. (2006): "Cuando los padres presionan a sus hijos".
www.tenisargentina.com.
14. González, N. (2003): "El apoyo de la familia del deportista de altos logros, fundamental en su proceso deportivo y competitivo". *Revista Antioqueña de Medicina Deportiva*, 6(1), 38-45.
15. González L. (2007): *Investigaciones en la Iniciación Deportiva en soporte digital, material de maestría en psicología del Deporte*. ISCF "Manuel Fajardo".
16. Roffè M. Giscafne Nelly, Fenilli Alfredo (2003): *Mi hijo el campeón. Las presiones de los padres y el entorno*. Lugar editorial, Buenos Aires.
17. Roffè, M. (2004): "Los adolescentes que practican deportes y sus padres". *Revista digital* www.efdeportes.com.
18. Villanueva, M. (2006): "Los padres, los hijos y el Tenis".
www.tenis.peru.com.pe.

Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento.

Yanet Pérez Surita

Centro o Institución: Facultad de Cultura Física Villa Clara, Santa Clara

Magda Mesa Anoceto.

Centro o Institución: Facultad de Cultura Física Villa Clara, Santa Clara

Luis Felipe Herrera Jiménez

Centro o Institución: Facultad de Cultura Física Villa Clara, Santa Clara

Mercedes de Armas Paredes

Centro o Institución: Facultad de Cultura Física Villa Clara, Santa Clara

Resumen

La investigación se centra en el diseño y aplicación de un programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en un grupo de ajedrecistas de alto rendimiento. Este programa se fundamenta a partir de los postulados histórico-culturales en relación con las vivencias como expresión de la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, de este modo se legitima la orientación anclada en la calidad de la culturización, que supone el desarrollo del ajedrecista mediante la función mediadora de los otros.

La principal **contribución teórica** de la investigación radica en que se modela la orientación psicológica a través del grupo de ajedrecistas como mediador del impacto de las influencias estructuradas que se individualizan a partir de la posición activa, intencional y reflexiva del ajedrecista con implicación de la familia y el profesor.

En el programa se articulan de manera coherente los resultados más recientes derivados del estudio de las emociones y el estrés en el deporte, con un conjunto de acciones y técnicas concebidas a los fines de la investigación, que incluye acciones

y recursos para su preparación hasta estrategias para la vida que potencien su desarrollo personal.

Mediante el procesamiento estadístico realizado a los datos empíricos obtenidos con la aplicación de las técnicas diagnósticas antes-después del experimento y el análisis cualitativo de las incidencias de las sesiones de trabajo grupal, se realiza una valoración integral de los resultados que demuestra la efectividad del programa. Así mismo se comprueba la hipótesis planteada, la cual expresa que la aplicación de un programa de orientación psicológica que integre técnicas reflexivo-vivenciales, de expresión corporal, de relajación y de desactivación fisiológica, permite estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento.

INTRODUCCIÓN

Las operaciones cognitivas que realiza el ajedrecista determinadas por la elección de la jugada, como punto de partida para el análisis de la actividad ajedrecística, son portadoras de un contenido emocional, según Pérez (2004) derivado del contenido de los motivos que representan y, a la vez, constituyen una vía de acción del sujeto sobre dichos contenidos.

Es indudable que en la preparación del ajedrecista se deben integrar aspectos afectivos, cognitivos y volitivos. El profesor debe considerar estos elementos al enfrentarse a las demandas de la preparación de este deportista, en particular a su preparación psicológica y a la del equipo deportivo, saber cuáles son los objetivos del entrenamiento y cómo desarrollar acciones concretas ante vivencias de éxito y fracaso que pueden provocar emociones de ansiedad, de frustración, de ira, estrés, en la adaptación al contrario, ante elevados compromisos personales y sociales, al comenzar la partida, cómo ayudarlo en la solución de determinados conflictos sociales que presentan los ajedrecistas y ante determinadas exigencias que debe vencer cuál decisión será mejor.

La situación descrita tiene como fuentes de argumentación diversas investigaciones realizadas, entre las que se encuentran las desarrolladas por Maceira (2003, 2005), las de la autora relacionada con las direcciones fundamentales para el perfeccionamiento del programa de preparación del deportista, las orientaciones metodológicas para la planificación de la preparación psicológica en ajedrecistas del 2003 al 2005. También para el estudio de las emociones en la actividad deportiva constituyen antecedentes los trabajos de García (1997, 2004) y González (2001, 2004).

Abundan los testimonios de grandes jugadores que reconocen una influencia positiva de la práctica ajedrecística sobre su personalidad, entre los que se encuentran Alekhine, Botvinnik (1972) y Krogius (1980), pocos estudios registran aseveraciones científicas acerca de esta problemática, y las existentes básicamente se han orientado hacia la influencia del ajedrez en el desarrollo intelectual, ya que al parecer por la propia naturaleza de este deporte se espera de él un impacto relevante en el desempeño cognitivo del jugador, obviando aspectos tan medulares como las

vivencias que experimenta este sujeto en determinados momentos del entrenamiento y la competición.

Como consecuencia de estas exigencias es común encontrar respuestas emocionales en los ajedrecistas adultos de diferente fuerza, profundidad y duración, ante eventos vitales importantes como match y torneos significativos, exigencias en el trabajo táctico-estratégico, entre otros, que pueden afectar su rendimiento deportivo y su bienestar emocional en esta etapa de la vida dada la intensidad de sus vivencias.

Desde esta perspectiva de análisis se legitima la orientación psicológica desde una posición integradora, flexible, que permita al profesor y al propio ajedrecista tener una guía para el control de sus emociones durante la preparación, en las situaciones de juego y con posterioridad.

La orientación psicológica en el ajedrecista debe constituir un proceso facilitador de la relación existente entre la educación y la autoeducación de la personalidad, que alcanza una relevancia particular dadas las condiciones de la situación social de desarrollo del joven y el adulto.

El enfrentamiento a esta problemática supone el abordaje del autocontrol emocional ante un fenómeno de notable complejidad en la actividad deportiva y son las vivencias que experimenta el ajedrecista ante situaciones del entrenamiento deportivo y la vida que emanan de un proceso de adaptación a las exigencias del nuevo ritmo de juego, el contrario, el sentido y el significado que adquieren para él, por lo que se hace necesario la creación de ambientes que promuevan activamente su bienestar y se conviertan en recursos estimuladores de su desarrollo personal.

El análisis anteriormente realizado argumenta la necesidad de realizar acciones de orientación psicológica con los ajedrecistas de alto rendimiento para buscar solución al **problema científico** de esta investigación, formulado de la manera siguiente: **¿cómo estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento?**

En esta interrogante el concepto de autocontrol sustentado en las ideas de Vigotski (1987), reconoce el papel de los signos en la autorregulación del comportamiento del individuo y la expresa de manera particular en la autoestimulación, concibiendo al ajedrecista como sujeto activo en un contexto sociocultural que participa en

actividades organizadas en un proceso de colaboración y ante los retos que los otros le plantean.

Como respuesta anticipada al problema formulado se plantea la hipótesis siguiente:

La aplicación de un programa de orientación psicológica que integre técnicas reflexivo-vivenciales, de expresión corporal, cognitivas y de desactivación fisiológica, permitirá estimular el autocontrol emocional de ajedrecistas de alto rendimiento.

Para el desarrollo de la investigación se establecen los objetivos siguientes:

Objetivo general:

Diseñar un programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento.

Este objetivo general derivó en los **objetivos específicos siguientes:**

1. Diagnosticar el estado actual del autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento.
2. Determinar la estructura y el contenido del programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento.
3. Evaluar el programa de orientación psicológica propuesto en su diseño, en su implementación y en sus resultados.

La principal **contribución teórica** de la investigación es la concepción teórico-metodológica del programa para estimular el autocontrol emocional en los ajedrecistas de alto rendimiento. Se modela la orientación psicológica a través del grupo de ajedrecistas como mediador del impacto de las influencias estructuradas que se individualizan a partir de la posición activa, intencional y reflexiva del ajedrecista con implicación del profesor deportivo y la familia.

DESARROLLO

A partir de las reflexiones realizadas al estudiar las obras de autores como Puni (1969), Rodionov (1981), Loehr (1982), Garfield (1984), Gorbunov (1988), Rudik (1988); Unestahl (1991), Buceta (1993), García (1997), Buceta (1998), Calviño, (1998, 2000), Riera (2002); García (2004) y González, (2004) se considera concebir la preparación psicológica desde un enfoque integrador con vistas al logro de un modo de actuación autorregulado.

En esta investigación se le concede gran valor a la orientación en la preparación psicológica a través de un conjunto de acciones que recuperen en el ajedrecista la capacidad para movilizar los recursos personales en la dirección de solucionar los problemas fundamentales que tienen que ver con las relaciones de adaptación y transformación sujeto-entorno. A partir de esto se atribuye un interés esencial al papel de las emociones en el deporte por su función adaptativa y por formar parte de los procesos interactivos que establece el sujeto con los demás.

En lo referido al papel de las emociones en el deporte se presenta una breve referencia histórica sobre las diferentes perspectivas en el estudio de las emociones desde la teoría evolucionista, la perspectiva psicofisiológica, la neuropsicológica hasta la perspectiva cognitiva. Se reseñan las principales aportaciones de estas corrientes que en su evolución e integración han llevado a la consideración de las emociones como un proceso complejo dando lugar a la aparición de diversos modelos relacionados con la autoorganización y la autorregulación emocional como son: los Modelos de sistemas dinámicos no lineales (Mayne y Ramsey, 2001) y el Modelo secuencial de la autorregulación emocional (Bonanno, 2001).

De gran significación para la investigación las ideas de Símonov (1990) al referir que las emociones se consideran como una forma particular de expresión hacia los objetos y fenómenos de la realidad, condicionados por la necesidad y la probabilidad (posibilidad) de su satisfacción.

Consideramos que estos dos factores hacen los sucesos significativos para el sujeto, les comunican el sentido personal y lo incitan no solo experimentar, sino también a expresar a realizar de modo eficaz su actitud frente al mundo circundante y a sí mismo.

Desde nuestra concepción teórica enfatizamos en el control emocional como una variable de especial relevancia en la relación de las emociones y el deporte (Pennebaker, 1993; Bermúdez, 1993; González, L.G. 2004; García, 2004). Esta perspectiva nos permite ver la capacidad que tiene el organismo para regular y coordinar su propia conducta y fisiología en sus reacciones a los retos de la vida.

Se presentan algunas consideraciones sobre el autocontrol desde diferentes perspectivas, entre ellas las teorías conductistas (Labrador, 1995), las teorías cognitivistas (Ekman, 1984) y aquellas corrientes que consideran más la determinación histórico cultural del comportamiento (Vigotsky, 1987; Zeigarnik, 1979; Símonov, 1990). En este sentido se aborda la importancia del autocontrol emocional para el deportista, partiendo de lo señalado por Vigotski: “... *el autocontrol se edifica no sobre la obediencia y el propósito, sino que por el contrario, el acatamiento y la intencionalidad surgen sobre la base del autocontrol...*” (Vigotski, 1987: 24)

Desde esta última perspectiva consideramos de gran valor los trabajos de un grupo de investigadores cubanos que han desarrollado un enfoque personalológico en el estudio de las emociones enfatizando la personalidad como verdadera fuerza motriz de los estados emocionales, lo que obliga a investigar en la propia personalidad del deportista, en sus modos de autorregulación y autocontrol, en su estructuración y en sus contradicciones (González, 1997; Fariñas 2003; García, 2004 y González, 2004).

Tomando en consideración las perspectivas en el estudio del autocontrol emocional así como las principales contribuciones y limitaciones que ofrecen los diferentes enfoques, a los fines de la presente investigación definimos el **autocontrol emocional** como un proceso dinámico, interactivo, donde el deportista es capaz de regular de manera consciente sus respuestas emocionales, permitiendo una adaptación personalizada a las demandas psicológicas impuestas por la situación, vinculada a la historia personal física, psicológica, social y cultural del deportista en el que su personalidad juega un papel mediatizador y autorregulador determinante. Asumimos en el estudio los indicadores del autocontrol emocional planteados por Molerio en su tesis doctoral.

La autoconciencia emocional y la autorregulación emocional, se integran como mecanismos psicológicos que subyacen a este proceso. (Molerio y Roca, 2003).

“La autoconciencia emocional permite a los seres humanos reconocer fenomenológicamente las emociones propias y ajenas, identificando las situaciones demandantes del medio, la significación que éstas tienen para el sujeto y las vivencias que a ella se asocian. Implica, además, la capacidad para identificar las distintas emociones, entender las distintas relaciones entre las mismas, así como la comprensión de emociones complejas y la transición de unos estados emocionales a otros”. (Molerio y Roca, 2004: 32)

La autorregulación emocional, como forma superior de regulación consciente del funcionamiento emocional, a juicio de la autora: *“facilita una adaptación efectiva mediante el afrontamiento emocional, la expresión emocional y el control emocional percibido. El afrontamiento es un proceso básico para nuestras experiencias emocionales cotidianas y nuestro bienestar”.* (Molerio y Roca, 2004:33)

Abarca lo que hacemos y pensamos en un intento de regular las emociones relacionadas con ella, tanto si estos intentos tienen éxito como si no lo tienen. *“Para que el afrontamiento tenga éxito, tiene que ser flexible y adaptarse a las necesidades de la situación, que muchas veces cambian en la medida que la acción se va desarrollando”.* (Lazarus y Lazarus, 2000: 198). A nuestro juicio ello está dado por la significación que tenga la situación para el individuo y los recursos que posea para afrontarlo.

Según Rogers (1973) existe una relación interactiva y recíproca entre las informaciones que el sujeto obtiene por sí mismo de los resultados de su actividad, de sus características propias de comportamiento y las que se obtienen de los otros significativos: familia, profesores, coetáneos.

De esta forma los procesos reflexivos y valorativos se convierten en mecanismos de aprendizajes construidos que facilitan la construcción, modificación y la apropiación de las estrategias personales de autocontrol emocional del comportamiento, a partir de la relación comunicativa que se establece en el grupo de ajedrecistas, lo que facilita la manifestación personal y auténtica de sus miembros al socializar lo aprendido con los otros como agentes socializadores de cambio.

El control de las emociones en el deportista no consiste en reducir, reprimir o eliminar las emociones, sino en capacitar al deportista, profesor y familia para saber reconocerlas y manejarlas adecuadamente a partir de las interacciones que se establecen entre sus miembros.

La orientación psicológica se modela a través del grupo de ajedrecistas como mediador del impacto de las influencias estructuradas que se individualizan a partir de la posición activa, intencional y reflexiva del ajedrecista con implicación de la familia y el profesor, cuyo movimiento del estado actual al potencial, define la zona de desarrollo del ajedrecista.

METODOLOGÍA

En este estudio se asume el **enfoque** cuantitativo, y la **metodología** empleada en el proceso de investigación incluye el empleo de diversos métodos y técnicas de investigación de naturaleza cuantitativos y cualitativos.

El estudio se realiza con ajedrecistas de alto rendimiento en el periodo comprendido del 2002 al 2006. Forman parte del estudio 23 ajedrecistas de 22 y 35 años de edad con más de 10 años en la actividad ajedrecística de alto rendimiento y ocho profesores de estos deportistas. De esos 23 ajedrecistas, 13 participan en un estudio experimental de control mínimo para someter a comprobación empírica la hipótesis formulada. Esos 13 ajedrecistas son seleccionados de acuerdo con los atributos siguientes: pertenecen a la preselección nacional, ostentan la categoría ajedrecística de Maestros Internacionales y Gran Maestro Internacional con posibilidad real de participación en el programa de intervención.

El diseño empírico de la investigación se organiza en tres fases. Estas son:

Primera fase: Diagnóstico del estado actual relacionado con el autocontrol emocional en los ajedrecistas de alto rendimiento (diagnóstico de necesidades en la fase diagnóstica del programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento).

Segunda fase: Elaboración de la propuesta (diseño del programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento). Se elabora el esquema conceptual del programa y se concibe el proceso de programación donde se definen los objetivos y la metodología del programa. En este sentido los métodos de investigación que se aplican son los del nivel teórico, los cuales se emplean en mayor o menor medida en todas las etapas de la investigación, pero en esta fase ellos son determinantes pues permiten profundizar en los aspectos que debe contemplar el programa de orientación.

Tercera fase: Evaluación de la propuesta (Evaluación del Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento en su diseño, en su aplicación y en sus resultados). En esta fase se utiliza el criterio de expertos para evaluar la calidad formal del programa y por tanto,

su diseño. Se realiza un estudio experimental para evaluar el programa propuesto en su aplicación y en sus resultados.

Para este trabajo se seleccionan 10 especialistas considerados capaces de ofrecer valoraciones y recomendaciones a la propuesta con un máximo de competencia por lo que, sin dudas se plantea que se les puede llamar expertos en el tema que se aborda.

Para diagnosticar el funcionamiento emocional del ajedrecista se aplican tests psicológicos, entrevistas y observaciones. De igual manera para la evaluación de las necesidades se utilizaron técnicas como análisis de documentos, entrevistas y observaciones. En la evaluación del diseño del programa se utiliza el método del criterio de expertos para evaluar la calidad formal de la propuesta. En relación con la implementación se incluyen técnicas reflexivas vivenciales, de expresión corporal cognitivas y de desactivación psicofisiológica, espacios de socialización con la familia, contratos de ayuda, entrevistas y observaciones. Se utiliza el experimento de control mínimo para evaluar la propuesta en su aplicación y en sus resultados.

El diseño de Pretest y Posttest que se emplea en la investigación, brinda la posibilidad, sin lugar a dudas, de evaluar la efectividad que tiene el programa en su conjunto, pero no permite en realidad conocer lo efectivo que va siendo en su propio curso y ejecución y por eso se utiliza el Autorregistro vivencial.

El procesamiento estadístico a realizar para evaluar el experimento supone una comparación horizontal entre el estado inicial y estado final de la variable autocontrol emocional. Esta comparación establece la tendencia individual de los cambios y justifican además la necesidad de registrar los resultados individuales de cada investigado antes y después de la aplicación del programa. Se utiliza el test no paramétrico de Wilcoxon para muestras apareadas y el test de Mc Nemar. La regla de decisión es que si la significación del test (α) es menor que el nivel de significación prefijado por el investigador (α_0) se rechaza la hipótesis nula (H_0) por lo que se concluye que hay cambios significativos en lo que se compara, en caso contrario, no se rechaza la hipótesis nula y no hay razones para afirmar que se producen cambios significativos. El procesamiento de los datos se hace mediante el SPSS versión 13.0

RESULTADOS

El Programa tiene como objetivos los siguientes:

Objetivo general: Estimular el autocontrol emocional mediante técnicas y recursos psicológicos que influyan
Objetivos específicos:

- Estimular la reflexión consciente del ajedrecista sobre su realidad personal en relación con el autocontrol emocional.
- Potenciar el autocontrol emocional propiciando que disminuyan los estados emocionales negativos que experimentan (ansiedad, frustración e ira).
- Determinar el grado de satisfacción en la aplicación del programa por parte de los participantes.

Este programa se fundamenta en la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, el papel de los otros como agentes de cambio en la creación de zonas de desarrollo próximo y la necesidad de considerar la preparación psicológica como un proceso de orientación. Todo esto lleva a establecer lo siguiente:

- Se requiere que el orientador tenga formación básica de Licenciado en Psicología y suficiente motivación para enfrentar las dificultades y obstáculos que suelen presentarse en la intervención e interactuar sistemáticamente con el entrenador.
- El orientador debe poseer el diagnóstico previo de los deportistas que conforman el equipo y así orientar las sesiones en función del diagnóstico y los problemas de cada atleta atendiendo a las diferencias individuales al asignar roles, generar discusiones y reflexiones.
- La enseñanza de las técnicas y los recursos será intencionada y mediatizada por los agentes (ajedrecistas, profesores, familia y aplicador del programa), considerando a los deportistas como principales agentes de cambio.
- La metodología se basará en estrategias cuya imbricación posibilitará actuar sobre los elementos que influyen en el autocontrol emocional, entre ellas se encuentran:
 - *Estrategias reflexivo- vivenciales:* Constituyen el núcleo básico del Programa descrito por Febles, (2003); Molerio y Roca (2004). Se emplean técnicas que estimulan la participación reflexiva del ajedrecista a la vez que se generan

experiencias de aprendizaje desde las generalizaciones que se establecen en el grupo, tales como discusiones grupales y técnicas de expresión corporal.

- *Estrategias informativas*: dirigidas a incrementar y adecuar el nivel de información que tienen los ajedrecistas. Incluye: discusiones grupales y plegables.
- *Estrategias cognitivas*: persiguen modificar las variables de tipo cognitivo que median la activación y la respuesta emocional, dentro de ellas se emplean: la técnica de solución de problemas de D' Zurrilla y Goldfried y técnicas de asertividad.
- *Estrategias de desactivación psicofisiológica*: tienen como objetivo reducir el nivel de desactivación psicofisiológico del ajedrecista y consecuentemente estimular su bienestar emocional. Incorpora técnicas diversas como: los ejercicios de respiración, una modificación de la versión abreviada del Entrenamiento en Relajación Progresiva de Jacobson y técnicas de visualización.
- *Estrategias de mantenimiento y generalización*: se orientan a garantizar la estabilidad de los logros alcanzados. Se emplean recursos como: promover atribuciones internas del cambio, actividades extrasesión y el autorreporte vivencial.

Fase de evaluación del programa

Para esta evaluación centrada en la calidad formal de la propuesta diseñada, se utiliza el criterio de expertos. Los expertos seleccionados dieron sus criterios respecto al programa de acuerdo con los ocho parámetros establecidos, dando posibilidad a que pudieran relacionar otros aspectos que fueran relevantes para ellos. Los criterios emitidos sobre el programa fueron favorables, existiendo consenso entre los expertos. Las consideraciones aportadas por los expertos fueron tomadas en cuenta para el perfeccionamiento del programa.

Evaluación del programa en su aplicación y en sus resultados.

Se plantea que inicialmente se realizó una entrevista psicológica semi-estructurada con el objetivo de obtener información sobre algunos aspectos relacionados con sus estados emocionales a los 23 ajedrecistas que conformaron la muestra de esta primera fase. Como resultado el 95 % de los ajedrecistas refirieron sentirse

estresados por situaciones ajedrecísticas. Al indagar sobre las estrategias de afrontamiento empleadas las más frecuentes son las estrategias centradas en el problema, predominando la planificación. Al explorar su estado emocional actual, el 56 % (13) hizo referencia a vivencias emocionales negativas muy relacionadas con la actividad que desempeñan, destacándose la ansiedad. Al indagar en las vivencias positivas el 44 % (10) reconoce emociones como satisfacción, orgullo, felicidad, alegría. Vemos que los ajedrecistas tienden a polarizar sus vivencias enfatizando en el displacer. A juicio de la investigadora el nivel de concientización de los significados personales de las situaciones potencialmente generadoras de emociones negativas alcanzado puede estar relacionado con la tendencia a responder con respuestas ansiosas descritas en la literatura al definir la ansiedad rasgo por Spielberger (1991), García (1993) y Vidaurreta (2006).

Existen dificultades al expresar verbalmente las emociones positivas hacia los demás y hacia sí mismos, esto se constata en un 39 % (9) lo que puede estar determinado por las características de la personalidad del ajedrecista: son callados, introvertidos, según los describen Pérez y Peña (1999). Esto se aprecia en algunas expresiones en función de las circunstancias y el contexto. En el 74 % (17) de los ajedrecistas se constató un predominio de estilo represivo, con una tendencia a suprimir las emociones de manera verbal, fundamentalmente en relación con la ira y la frustración. Con las verbalizaciones de los ajedrecistas se infiere –según la investigadora- que suelen reprimir la expresión de las emociones. En cuanto a la percepción de control de sus estados emocionales el 69,5 % (16) refiere tener mayor percepción de control de sus estados emocionales.

Se pudo constatar que de los 23 ajedrecistas, en los 13 objetos de su propio control, el 92 % (12) refiere sentirse estresado por diversas situaciones ajedrecísticas. Pero a pesar de ello el 69,2 % (9) refirió un estado emocional positivo, expresado en vivencias de placer y displacer, logrando focalizar las causas en términos de situaciones y la repercusión que tienen en su vida. Un 76,9 % (10) de ellos reconoce que en determinadas situaciones suelen reprimir la expresión de sus emociones y mayor percepción de control de sus estados emocionales, aunque el 76,9% refiere sudoraciones en las manos o en los pies.

Los elementos obtenidos en la entrevista mostraron dificultades en el control emocional de los ajedrecistas, lo cual se pudo corroborar a partir de las pruebas empleadas para evaluar sus estados emocionales.

Al evaluar la ansiedad estado mediante el test de IDARE se encontró que el 60,9% (14) de los ajedrecistas presentó ansiedad media y el 39,1% (9) ansiedad alta. En cuanto a la ansiedad rasgo que distinguió al grupo de ajedrecistas estudiado, se pudo comprobar que el 82,6% (19) presentó ansiedad media, lo que se corroboró con la entrevista.

En los trece ajedrecistas, el 69,2% (9) mostró ansiedad media y el 30,8% (4) ansiedad alta como estado. En el caso de la ansiedad rasgo el 84,6% (11) ansiedad media el 15,4% (2) ansiedad alta, predominando en ambos casos la ansiedad media como rasgo y como estado. Estos resultados han sido constatados en investigaciones anteriores por Rost y Shermer (1989), Márquez de la Rosa (1992), García (2005), González, L. G. (2004) y Vidaurreta (2006) al referir que deportistas con alta ansiedad como rasgo atienden más a la información relativa a la amenaza, mientras lo de mayor ansiedad como estado se proyectan hacia las situaciones problemáticas, pasando por encima de sus estados internos.

Por su parte en la escala de ansiedad rasgo del ISRA-B no se encontraron dificultades. En la escala de Situaciones de Ansiedad del ISRA-B se encontró que la sub-escala de ansiedad en situaciones de evaluación el 52,2% (12) presentaron una ansiedad media y la sub-escala en situaciones Interpersonales el 73,9% (17) también media, aspectos que pueden estar dados por la estructura de la actividad ajedrecística descrita por Maceira (2003) y por las características de la personalidad del ajedrecista (Pérez; Peña, 1999).

En los 13 ajedrecistas integrantes del grupo experimental, se observó predominio de ansiedad media tanto en la sub-escala motora como en la sub-escala de situaciones interpersonales.

La aplicación del STAXI-2 constató que la ira es otro estado emocional característico de los ajedrecistas. Se aprecia que no existen dificultades en las escalas rasgo y estado, mientras que en las sub-escalas del Índice de Expresión de la Ira, encontramos el 100 % de los ajedrecistas con un índice alto en la expresión externa

de la ira. En el control externo de la ira se aprecia que todos también puntúan para alto, por lo que suelen gastar una gran cantidad de energía en prever y prevenir la experiencia y expresión exterior de la ira, también muy relacionado con las exigencias del ajedrecista (Krogius, 1980). También puntúan para alto el 84,6% (16) en la sub-escala del control interno de la ira, por lo que necesitan en ocasiones emplear energía en calmar y reducir su ira tan pronto como les sea posible. El desarrollo de controles internos sobre la experiencia y expresión de la ira se interpreta generalmente de modo positivo, pero puede reducir la disposición de la persona a responder con una conducta asertiva cuando esto facilite una solución constructiva ante una situación frustrante (Spielberger, 1996; Cano Vindel y Tobal, 2001).

En los 13 ajedrecistas se puede observar un índice alto en la expresión externa de la ira; de la misma manera ocurrió con el control externo. En la subescala de control interno también puntúan para alto. Es significativo destacar que los ajedrecistas con mayores puntuaciones en los ítems de esta técnica corresponden a los Grandes Maestros Internacionales. En el índice de expresión de la ira todos presentan un índice alto.

Los resultados obtenidos de la aplicación en la variante del tablero de clavos para analizar la frustración, refieren 13 ajedrecistas con tendencia a la autovaloración adecuada para un 56,5%, existiendo correspondencia entre el nivel de pretensiones y el nivel de logros. En este sentido se aprecia que presentan una reacción situacional de displacer ante situaciones conflictivas o difíciles, encontradas por Riera (2002).

De los 13 ajedrecistas, más del 50 % mostró adecuada correspondencia entre el nivel de pretensiones y de logros, por lo que eligieron tareas de acuerdo con sus posibilidades reales, y en los que no ocurrió así, aquellos que mostraron una actitud inadecuada ante el fracaso, vemos que se exigían constantemente y al no poder cumplir, retrocedían a tareas de menor complejidad. Así se evidencia el esfuerzo por el éxito en la realización de la tarea, aspectos que también son congruentes con las exigencias de la estructura ajedrecística en la realización exitosa de las tareas descrita por Maceira (2003).

En la triada motivacional encontramos en los 23 sujetos algunas regularidades en la proyección de sus principales motivaciones, en primer lugar resulta interesante que si bien se expresa una estructuración futura, esta se ajusta a metas que por su nivel de concreción tienen una inmediatez evidente “ganar el torneo próximo”; “participar en la competencia tal“, lo que se aprecia en el 100% de los ajedrecistas.

También llamó la atención que a estas motivaciones por el ajedrez, se integraran motivaciones relacionadas con el bienestar familiar y económico, que se explican por las condiciones histórico-concretas que vivimos.

Como expresiones de la autovaloración resulta llamativo la agudeza valorativa de sus representaciones en diferentes áreas, pero todas giran alrededor del ajedrez. Aspectos que resultan congruentes con los hallazgos observados por Botvinnik (1972), Maceira (2003) y Pérez (2002) al enfatizar en la importancia del ajedrez en la educación del sentido crítico consigo mismo, lo que ayuda al ajedrecista a sentirse responsable de sus actos y a no buscar pretextos para justificarse ni engañar su amor propio. Lo obliga a mirarse a sí mismo, detectar sus errores y corregirlos. Al parecer las expresiones de las representaciones místicas de la concepción del mundo que encontramos es una salida a que todo no dependa de ellos, podríamos verlo como una forma de autoprotección.

En el completamiento de frases encontramos ideas que revelan elaboraciones personales y una mediatización de las operaciones cognitivas sobre los contenidos motivacionales relacionados con mejorar en el ajedrez, todas con un compromiso individualizado y emocional con las tendencias fundamentales de su comportamiento, la necesidad de un mejoramiento humano que sobre todo es ajedrecístico, lo que dinamiza y sirve de base al resto de las motivaciones.

A manera de resumen podemos plantear que entre la práctica del ajedrez y el desarrollo de las formaciones motivacionales complejas del ajedrecista encontramos una relación: el ajedrez incentiva los desarrollos motivacionales de la personalidad y ésta en su autodesarrollo contribuye al perfeccionamiento ajedrecístico.

En **la entrevista a profesores** al indagar sobre su percepción respecto al proceso de preparación psicológica el 100% (16) reconoce su importancia y su influencia en los resultados deportivos, el 75% (12) reconoce el éxito de la preparación

psicológica no como el resultado de la partida, sino por lo que vivencia el deportista en ese momento tan importante.

El 100% de los entrevistados revela la necesidad de la preparación psicológica con el atleta de alto rendimiento y la necesidad de llevar a vías de hecho acciones de asesoría que permitan entender los objetivos y acciones con actividades a desarrollar en la orientación de la preparación psicológica.

En la entrevista a los ajedrecistas al indagar con el deportista sobre situaciones difíciles que demandan de su preparación psicológica para enfrentar entrenamientos y competencias, el 100% reconoce la necesidad de conocer estrategias que garanticen una buena puesta en forma: JDH: “no sé por qué, pero mis estadísticas indican que la primera partida siempre la pierdo, no importa si voy con blancas o negras”; RRH: “la mala racha no me deja jugar”; AHP: “últimamente no tengo suerte”: “no sé por qué no gano, en Brasil me propuse ganar y gané, claro tenía en juego un buen premio”; BRP: “cuando el torneo es largo , me canso mucho”; “no cuento con un plan para desarrollarme físicamente”, sobre estas verbalizaciones inferimos que el ajedrecista no tiene una actividad física planificada que le permita afrontar las largas jornadas de trabajo.

Los criterios anteriores demuestran que nuestros ajedrecistas se han convertido en autodidactas y ser autodidacta es parte del trabajo que debe complementarse con planificación, asesoría y sesiones de trabajo colectivo, que constituyan acciones que conlleven al perfeccionamiento de la formación de los ajedrecistas.

En el caso de los deportistas el 87% (20) reconoce la influencia de la familia en el entrenamiento y la competencia; abogando por una orientación a la familia en ese sentido.

Sobre la Triangulación por las fuentes

Se triangulan los resultados de la entrevista semiestructurada a ajedrecistas y profesores de ajedrez. Estos últimos participantes en el curso nacional de reciclaje de ajedrez (2000) y en los juegos escolares celebrados en Santa Clara en el año 2003.

De las verbalizaciones de los sujetos entrevistados se puede inferir la necesidad de preparación psicológica para los deportistas, constatada a través de la familia, los

profesores y los propios ajedrecistas, así como la necesidad de una guía o documento que dirija su atención a cómo preparar psicológicamente al deportista, específicamente en el tema de las emociones, siendo estas las principales necesidades educativas para estimular el autocontrol emocional.

Implementación del programa

En esta fase se aplica de forma grupal e individual el programa de orientación durante cuatro semanas, distribuidas en 11 sesiones de tres frecuencias semanales, de dos horas de duración.

Dicho programa fue implementado de acuerdo con las actividades concebidas en su diseño original. Al cierre de cada sesión se hacía una valoración evolutiva desde el punto de vista psicológico de cada atleta.

El análisis de los resultados obtenidos de la aplicación, durante la implementación del programa de los métodos, técnicas e instrumentos de investigación descritos en el capítulo anterior se ofrece en la memoria escrita bajo el título “**Análisis de regularidades por sesiones**”.

Se destaca que en el contacto previo del orientador con los ajedrecistas y profesores se explicó el objetivo de esta experiencia. En todos los casos se contó con el consentimiento informado de los sujetos para incorporarse al programa; los mismos se vincularon voluntariamente de acuerdo con sus motivos.

Los ejercicios desarrollados durante la sesión facilitaron el primer contacto y condicionaron un clima favorable, reflejado en frases, al terminar la sesión, tales como: “resultó muy motivante”; “es impresionante que tengan en cuenta nuestras opiniones y nos preparen para lo que necesitamos”. La técnica de cierre constituyó un primer espacio de discusión generadora de vivencias acerca de la opinión de cada uno de los miembros del equipo en la búsqueda de la acción conjunta y la posición ayudó a motivarlos valorando la necesidad del intercambio. Este tipo de técnica se presenta en el programa como un instrumento de trabajo útil, que a juicio de Calviño en su práctica de orientación “*ha ayudado a más de una persona en el intento de comprender mejor y hacer más plena su vida*”. (Calviño, 2000: 155)

Al establecer las normas de trabajo en grupo se definieron los principios organizativos acordando el horario de las sesiones y enfatizando en la idea de que

debe primar entre cada uno de los participantes el respeto, el compromiso y la responsabilidad. A juicio de la investigadora, esta sesión resultó esencial, sensibilizándolos con la necesidad del control de las emociones y favoreciendo su motivación por el programa.

Fase III. Evaluación post-experimental

La evaluación post experimental se realiza a partir de la comparación de los resultados obtenidos al aplicar los mismos métodos, técnicas e instrumentos antes y después de la implementación del programa de orientación psicológica.

Se realizan las comparaciones horizontales entre el estado inicial y estado final para de esta manera establecer la tendencia individual de los cambios y su significación.

Después de un análisis particular de los resultados de cada una de las técnicas e instrumentos aplicados y su comparación antes y después de implementado el programa, se realiza el estudio intensivo de uno de los 13 ajedrecistas.

El diseño del Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas, partió de la caracterización de los estados emocionales de los mismos y el diagnóstico de las necesidades educativas, así como del criterio de los expertos lo que permitió garantizar su *pertinencia* y aplicación.

El empleo de técnicas reflexivo-vivenciales, de expresión corporal, cognitivas y de desactivación fisiológica a partir del trabajo individual y en grupo, concebidas en el diseño lógico y metodológico del Programa, resultaron *suficientes* para el logro de sus objetivos específicos y fomentaron el bienestar emocional del deportista a través de las vivencias como unidad de lo cognitivo y lo afectivo.

Los contratos personales permitieron que los ajedrecistas se comprometieran con las alternativas de comportamiento para enfrentar desde posiciones diferentes las problemáticas del contexto en que se encuentran.

La estimulación de la autoconciencia emocional condujo al descubrimiento de las emociones propias y las ajenas y llevó a los ajedrecistas a la reflexión del significado personal sobre el cual se ha construido cada emoción. Este proceso de reflexión propició a su vez una mejor comprensión de sus emociones.

La selección reflexiva de una u otra estrategia de afrontamiento condicionó una expresión emocional adaptada a las circunstancias generadoras, así como una

percepción adecuada de las posibilidades que tenían los ajedrecistas de controlar esa situación en función no solo de sus demandas, sino también de sus recursos.

En las sesiones del programa se valoraron cómo las emociones podían afectar el rendimiento competitivo y se plantearon las soluciones desde el equipo, que es quien conoce su realidad y condiciones para su desenvolvimiento. En las sesiones se logra accionar al equipo como un todo, teniendo en cuenta la unidad de lo afectivo y lo cognitivo *“en un auténtico proceso de intercomunicación donde todos emiten y reciben”* (Alvarez, M. I., 1996: 259)

Con la ayuda del autorregistro vivencial y el registro sistemático de las sesiones se apreció como se iba recobrando el control de sus estados emocionales a través de la significación y el sentido que le imprimían a las situaciones al clarificar sus vivencias, en una relación más coherente entre el acatamiento y la intencionalidad, que se fue logrando en la persona de sesión en sesión.

Teniendo en cuenta la información ofrecida por los ajedrecistas, los profesores y los propios familiares se requiere de una labor sistemática de asesoría psicológica a los familiares más cercanos de los deportistas con el objetivo de que los mismos contribuyan en el logro de la mayor estabilidad emocional posible de los ajedrecistas. En este caso las orientaciones partieron de las necesidades individuales, centrándose las acciones en el fortalecimiento de la confianza en sus posibilidades, en el reforzamiento de la autoestima, la seguridad y la capacidad de reflexión. Con los familiares se insistió en la importancia de las expectativas familiares y la necesidad de sacar lo positivo de los fracasos.

La evaluación realizada del programa en su proceso de implementación y desarrollo, así como realidad llevada a cabo, mediante el experimento descrito, corrobora el planteamiento hipotético de nuestra investigación, por lo que podemos confirmar que **la aplicación de un programa de orientación psicológica mediante el empleo de técnicas reflexivo-vivenciales, de expresión corporal, cognitivas, de relajación y de desactivación fisiológica, permite estimular el autocontrol emocional de ajedrecistas de alto rendimiento.**

CONCLUSIONES

Del proceso investigativo desarrollado se derivan las conclusiones siguientes:

- En los ajedrecistas de alto rendimiento estudiados se detectaron dificultades en el autocontrol emocional, generadas por la presencia de emociones negativas, por un bajo nivel de concientización de sus significados personales, dificultades en la expresión emocional y una percepción rígida en el control de sus emociones, las cuales dan lugar a estados emocionales negativos como la ansiedad, la frustración y la ira.
- La estructura y contenido del programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento se determinan a partir de su concepción teórico-metodológica sustentada en los postulados vigotskianos de las vivencias como unidad de lo cognitivo y lo afectivo y la zona de desarrollo próximo, así como en la modelación de la orientación psicológica a través del grupo de ajedrecistas como mediador del impacto de las influencias estructuradas que se individualizan a partir de la posición activa, intencional y reflexiva del ajedrecista.
- El programa propicia el desarrollo de capacidades para el autocontrol emocional mediante técnicas y recursos psicológicos que influyen en el bienestar emocional del ajedrecista, estimula la reflexión consciente del ajedrecista sobre su realidad personal en relación con el autocontrol emocional, le facilita técnicas y recursos, potencia el autocontrol emocional, lo que propicia que disminuyan los estados emocionales negativos que experimentan (ansiedad, frustración e ira) y satisface las necesidades de los ajedrecistas y el profesorado.

La evaluación en su diseño revela que existe coherencia entre los fundamentos teóricos y la implementación metodológica de la propuesta, así como calidad formal de sus componentes. En la evaluación de la implementación del programa se corrobora que las actividades extrasesión contribuyen a la creación de espacios intersubjetivos entre el ajedrecista y los otros (ajedrecistas, amigos, familia) como agentes de socialización y de cambio, lo que permite lograr acercamientos

compartidos y clarificación de las vivencias que comunican el sentido personal e incitan al sujeto no solo a experimentar, sino también a expresarse, a comportarse de modo eficaz mediante una actitud reflexiva, intencional y activa frente a los demás y a sí mismo.

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la investigación se considera pertinente ofrecer las recomendaciones siguientes:

- Valorar la implementación del diseño lógico del programa de orientación para el autocontrol emocional en la preparación psicológica de ajedrecistas escolares, juveniles, así como en otros deportes, haciendo los ajustes pertinentes de acuerdo con la situación social del desarrollo y las exigencias de cada deporte.
- Continuar realizando investigaciones en torno al tema del autocontrol emocional, dada la novedad y actualidad de este tema y su importancia en el bienestar del deportista.
- Sistematizar el uso de programas de orientación como método educativo en la preparación del deportista.
- Se requiere valorar el posible perfeccionamiento del programa de preparación del deportista de ajedrez.

BIBLIOGRAFÍA

- BERMÚDEZ, A. (1983): *Particularidades del autocontrol en el proceso de la actividad competitiva*. Tesis de doctorado. Leningrado, Dpto. Psicología, Universidad Estatal Schdanova.
- BOTVINNIK, M. (1972): *Best Games*. London, Batsford.
- BOZCHOVICH, L. I. (1976): *La personalidad y su formación en la edad infantil, investigaciones psicológicas*. La Habana, Pueblo y Educación.
- BUCETA, J. M. (1993): "Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino". *Revista de Psicología del Deporte*. Volumen 2, número 1, pp. 69-87.
- CALVIÑO, M. (2000): *Orientación Psicológica: Esquema referencial de alternativa múltiple*. La Habana, Editorial Científico técnica.
- CAÑIZARES, M. (1999): *El Entrenamiento Sociopsicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo: Teoría y Metodología*. Tesis de Doctorado. La Habana, Universidad de la Habana, ISCF Manuel Fajardo.
- CANO, A. (2003): "Desarrollos actuales en el estudio del control emocional" en *Ansiedad y Estrés*., Volumen 9, número 2-3, pp. 203-229.
- CHÓLIZ, M. (2005): "Psicología de la emoción: el proceso emocional" en *Página de Mariano Chóliz Montañés*. [En Línea]. Valencia, disponible en: <http://www.uv.es/=chóliz> [consultado el 5 de enero del 2007]
- CRUZ, J. (1997): *Psicología del Deporte*. Madrid, Síntesis.
- DAMASIO, A. (2005): *En busca de Espinosa. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, Crítica.
- DARWIN, C. (1872): *The expression of the emotions in man and animals*. London, John Murray.
- DE GROOT, A. (1965) *Thought and Choice in Chess*, Paris, Mouton . Co. The Hague.
- DE GROOT, A. (1965): *Thought and Choice in Chess*. Paris, Mouton Co. The Hague.

- FEBLES, M. (2003): "El cuerpo como mediador de las funciones psíquicas superiores. Hacia una terapia corporal" en *Revista cubana de psicología*. Volumen 20, número 3, pp. 269 – 275
- FERNÁNDEZ - BALLESTEROS, R. (1996): *Evaluación de Programas. Una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de salud.*, Madrid, Síntesis, S.A.
- GARCÍA, F. (1997): *Psicología de la Emociones en el Deporte*. Perú, Editorial de la Escuela de Psicología de la Universidad San Martín.
- _____ (2004): *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas.*, La Habana, Editorial Deportes.
- GONZÁLEZ, L. G. (2001): *Estrés y deporte de alto rendimiento*. México, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente ITESO.
- _____ (2004): *La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. La Habana, Editorial Deportes.
- HERRERA, L.F. (2006): *Neuropsicología aplicada a la práctica deportiva*. Escuela de Estudios Superiores. La Paz, Bolivia.
- HUERTA, D. (2003): *Orientaciones metodológicas para la preparación psicológica del ajedrecista juvenil. Teoría y Metodología*. Pérez Surita (Tutor). Trabajo de Diploma. Santa Clara, ISCF Facultad de Cultura Física.
- KROGIUS, N. (1980): *La Psicología en Ajedrez*. Barcelona, Martínez Roca.
- LAZARUS, R.S. (2000): *Stress and emotion: A new syntesis*. New York, Springer Publishing Company
- MACEIRA, N. (2003): *Importancia de la valoración de la estructura de la actividad ajedrecística para la elaboración de orientaciones metodológicas para el entrenamiento en escolares y juveniles*. Tesis de Maestría. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- MACEIRA, N. (2005): *Ajedrez Variantes para la vida*. La Habana, Editorial Deportes.
- MOLERIO, O. (2004): *Programa para el autocontrol emocional de pacientes con hipertension arterial esencial*. Tesis de doctorado. La Habana, Facultad de Psicología, Universidad de la Habana.

MOLERIO, O.; NIEVES, Z. y I. OTERO (2004): *Manual del inventario de expresión de ra estado-rasgo. (STAXI-2). Adaptación cubana. Informe de investigación científica.* Santa Clara, Facultad de Psicología. Universidad Central de Las Villas.

_____ (2004). Manual del inventario de situaciones y respuestas de ansiedad. (ISRA-B). Adaptación cubana. Informe de investigación científica. Santa Clara, Facultad de Psicología. Universidad Central de Las Villas.

ORELLANA, R. (2001): *Curso de superación profesional para profesores de ajedrez.* Pérez Surita (Tutor). *Teoría y Metodología.* Trabajo de Diploma. Santa Clara, ISCF Facultad de Cultura Física.

PENNEBAKER, J. W. (1993): "Putting stress into words: health linguistic and therapeutic implications" en *Behaviour Research and Therapy.* Volumen 31, número 6, pp. 539-548.

PEÑA GRASS, I. (1989): *Particularidades de la actividad volitiva de los estudiantes del ISP "Félix Varela.* Tesis de doctorado, Moscú.

PÉREZ, Y., (2002) *Direcciones fundamentales para perfeccionar el programa de preparación del deportista del ajedrez en Cuba.* Tesis de Maestría. Santa Clara, Centro de Estudios de la Educación, Universidad Central Marta Abreu de Las Villas.

PÉREZ, Y. y I. PEÑA (1999): *Estudio de la personalidad del ajedrecista, vistas a través del 16 PF- 5 forma C de Cattell.* Informe de Investigación. Santa Clara, Departamento Educacional, ISLA

PUNI, A. Z. (1974): "La Preparación Psicológica para las Competencias Deportivas" en *Boletín Científico Técnico del INDER.* Número 11, pp. 1- 60.

RIERA, M. A. (2002): *Entrenamiento psicológico integrador en los equipos de Judo (F) y Fútbol de la ESPA Provincial de Villa Clara. Teoría y Metodología.* Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Santa Clara, ISCF Manuel Fajardo.

RUDIĆ, P. (1988): *Psicología. Libro de Texto para los Institutos de Cultura Física.* La Habana, Pueblo y Educación.

SÍMONOV, P. (1990): *Motivación del cerebro.* Moscú, Mir.

SPIELBERGER, C. D. (1989): *Anxiety in sports: An International perspective*. New York, Hemisphere.

VALDÉS, H. (1996): *Personalidad, actividad psíquica y deporte*. Colombia, Kinesis.

VIDAURRETA, L. (2006): Comportamiento táctico del baloncesto femenino cubano de alto rendimiento (1974- 2000). Gestión por la rapidez mental. Tesis de doctorado. Santa Clara, Psicología Deportiva, ISCF Manuel Fajardo.

VYGOTSKY, L. S. (1987): *Historia de las funciones psíquicas superiores*. La Habana, Editorial Científico Técnica.

Comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel como respuesta a las cargas de entrenamiento

Carmen Casariego Tosar

Centro Provincial de Medicina del Deporte Ciudad de la Habana
ccasariago@infomed.sld.cu.

Juan A. Martínez Mesa

Instituto de Medicina del Deporte

Marisol Suárez Rodríguez

Centro Provincial de Medicina del Deporte Ciudad de la Habana

Resumen

La presente investigación se enmarca en la temática del control psicológico del entrenamiento, del estudio de la respuesta psicofisiológica a las cargas de entrenamiento, lo cual permite valorar la incidencia de las mismas en el organismo del deportista y de esta forma acercarnos a su proceso de asimilación y adaptación.

El objetivo fundamental de este trabajo es evaluar el comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel antes y después del suministro de cargas de entrenamiento planificadas en los diferentes topes de confrontación realizados durante todo el período preparatorio. Para ello se trabajó con un grupo de 30 deportistas, las cuales constituían el universo de la Preselección Nacional de Judo Femenino en el período del 2003 al 2006. Se realizaron 1408 mediciones de la resistencia eléctrica de la piel antes y después de la ejecución de los topes de confrontación con un psicogalvanómetro.

Se constataron diferencias significativas en el comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel antes y después de la ejecución de los topes de confrontación. Diferencias que indican un aumento de esta variable dependiente después de la ejecución de los mismos. El análisis estadístico realizado demostró que estas diferencias son motivadas por la influencia del

trabajo ejecutado y no producto del azar o de la conformación de la población estudiada.

1. Objetivo general.

- Evaluar el comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel antes y después del suministro de cargas de entrenamiento planificadas durante el período preparatorio.

2. Objetivos específicos.

- Comparar el comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel antes y después del suministro de cargas de entrenamiento en diferentes mesosistemas del período preparatorio.

Metodología

Se trabajó con un grupo de 30 deportistas, las cuales constituían el universo de la Preselección Nacional de Judo Femenino en el período del 2003 al 2006 y cuya edad cronológica estaba comprendida entre los 15 y 33 años, que representa una edad promedio de 23 años. La experiencia deportiva osciló entre 8 y 20 años, con una edad deportiva promedio de 15 años. Tabla 1.

Tabla 1. Descripción del grupo de deportistas estudiados.

Número de atletas	Rango de edad cronológica	Edad cronológica promedio	Rango de edad deportiva	Edad deportiva promedio
30	15 a 33 años	23 años	8 a 20 años	14 años

Se realizaron 1408 mediciones de la resistencia eléctrica de la piel antes y después del suministro de cargas de entrenamiento planificadas con la utilización de un psicogalvanómetro de contacto modelo USP.A-9020 Klagenfurt, Brehm-Marketing, Patent-Nr 3402 8 87 C2.

Variables estudiadas.

- Variable independiente: Carga de entrenamiento.
- Variable dependiente: Resistencia eléctrica de la piel.

Carga de entrenamiento: Topes modelados de confrontación.

Resistencia eléctrica de la piel: Se midió a través de un psicogalvanómetro que ofrece valores calificativos de identificación diagnóstica en una escala discreta de hasta cuatro puntos con intervalos de .5 puntos a partir del valor de uno. Estos valores presuponen que la resistencia eléctrica de la piel posee una relación inversa con estos valores de identificación clínica.

Estos valores son: 1 - Relajado. 2 - Calmado. 3 - Irritado. 4 - Estresado.

Análisis de los resultados

Para el análisis de los resultados, se construyó un fichero con todos los datos obtenidos en cada una de las mediciones. Se realizaron 1 408 mediciones de las variables estudiadas antes y después del suministro de cargas de entrenamiento planificadas. Para el procesamiento de estos datos se utilizaron los paquetes estadísticos Statgraphic plus y SPSS-PC para su uso en una computadora personal.

Con el objetivo de conocer si existen diferencias en el comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel antes y después del suministro de cargas de entrenamiento durante el período preparatorio se aplicó la Prueba t de Student para muestras relacionadas. Esta prueba de significación estadística permite además conocer los valores de tendencia central de los datos estudiados. En este análisis se adoptó un nivel de significación de .05%.

Se constató que las medias de los valores de identificación diagnóstica antes (2.84) son mayores que los encontrados después (2.09) del suministro de las cargas. Encontrándose una menor dispersión de los mismos en la segunda medición dado por una desviación Standard (.67409) y un error estándar medio (.02541) menores. Por lo que existe un aumento de la resistencia eléctrica de la piel después del suministro de las cargas de entrenamiento, caracterizada por una mayor homogeneidad en su comportamiento. Lo cual puede observarse en la Tabla 2.

Tabla 2. Valores de tendencia central de los valores de identificación diagnóstica antes y después del suministro de cargas en el período preparatorio.

Mediciones	Medias	Numero de mediciones	Desviación standard	Error standard medio
Antes	2.8494	704	.97409	.03671
Después	2.0966	704	.67408	.02541

Se encontraron diferencias significativas en el comportamiento de los valores de identificación diagnóstica después del suministro de cargas de entrenamiento durante el período preparatorio. En la Tabla 3 se muestra el nivel de significación alcanzado por los valores de identificación diagnóstica antes y después del suministro de cargas de entrenamiento en el período preparatorio a partir de la Prueba t de Student para muestras relacionadas.

Tabla 3. Resultados de la Prueba t de Student para los valores de identificación diagnóstica antes y después del suministro de cargas de entrenamiento en el período preparatorio.

Diferencia entre medias				t	gl	Significación	
Media	Desviación standard	Error standard medio	95% Confidencia Intervalo de diferencia				
			Bajo	Alto			
.75284	.95078	.03583	.68249	.82319	21.009	703	.000

El resultado de la prueba arroja un valor de diferencia entre medias de .75284, indicativo de la disminución que experimentan los valores de identificación diagnóstica después del suministro de las cargas de entrenamiento. Esta prueba ofrece una significación de .000, menor que el valor de alfa adoptado de .05, lo cual indica que existen diferencias significativas en el comportamiento de los valores de identificación diagnóstica antes y después del suministro de

cargas de entrenamiento durante el período preparatorio. De estos resultados se puede inferir que la resistencia eléctrica de la piel aumenta significativamente después del suministro de las cargas de entrenamiento suministradas. Se rechaza entonces la hipótesis nula (H_0), esto es, que las diferencias de las medias se deben a causas significativas motivadas por el entrenamiento y no productos del azar o de conformación de la población estudiada.

Con el propósito de conocer si existe una determinada relación en el comportamiento de los valores de identificación diagnóstica antes y después del suministro de cargas de entrenamiento durante el período preparatorio se sometieron los datos a un análisis de correlación a partir de la prueba del Coeficiente de Correlación Lineal Simple para datos pareados con una significación de .05%. En la Tabla 4 se exponen los resultados de la aplicación de este estadígrafo.

Tabla 4. Resultados del Coeficiente de Correlación Lineal Simple en el comportamiento de los valores de identificación diagnóstica antes y después del suministro de cargas de entrenamiento en el periodo preparatorio.

	N	Correlación	Significativo
Coeficiente de correlación	704	.380	.000

Como puede observarse en esta Tabla existe relación en el comportamiento de los valores de identificación diagnóstica antes y después del suministro de cargas en el periodo preparatorio, dando el resultado de esta prueba un valor bajo de relación (.380) pero significativo para una significación de .000, menor al .05 de alfa adoptado. Esto es, que de experimentarse cambios en las mediciones de la resistencia eléctrica de la piel antes del suministro de cargas podrían esperarse comportamientos similares en las mediciones post-carga.

Con el objetivo de conocer si existen diferencias en el comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel antes y después del suministro de cargas de

entrenamiento en los diferentes mesosistemas de la preparación se siguió un procedimiento similar al análisis realizado en el período preparatorio. Para ello se aplicó la Prueba t de Student para muestras relacionadas, lo cual nos permitió también conocer los valores de tendencia central de los datos estudiados, además del Coeficiente de Correlación Lineal Simple para datos pareados para conocer si existe relación en el comportamiento de la variable.

A continuación se exponen en la Tabla 5 los datos de los valores de tendencia central de los valores de identificación diagnóstica arrojados por la psicogalvanometría antes y después del suministro de cargas de entrenamiento para cada mesosistema de preparación estudiados, así como los resultados encontrados a partir de la aplicación de la Prueba t de Student para datos pareados y el nivel de correlación encontrado con el Coeficiente de Correlación Lineal Simple.

Tabla 5. Resultados de la Prueba t Student y del Coeficiente de Correlación Lineal Simple en el comportamiento de los valores de identificación diagnóstica antes y después del suministro de cargas en cada uno de los mesosistemas de entrenamiento estudiados.

Meso sistemas	Mediciones	Medias		Desviaciones		Valores			
		Antes	Después.	Antes	Después.	Dif. Media	Significación	Correlación	Significación
MPFG	216	2.8055	2.0903	.92472	.71199	.7152	.000	.389	.000
MPEV	130	3.1308	2.2423	.99330	.84274	.8885	.000	.504	.000
MPE	168	2.7202	2.3185	.96759	3.11045	.4017	.104	.072	.353
MOFD	144	2.7500	1.9792	.99122	.46136	.7708	.000	.134	.110
MEFD	45	3.0222	2.14444	.97092	.52896	.8777	.000	.281	.061

Los valores de identificación diagnóstica fueron mayores en las mediciones precarga en todos los mesosistemas del período preparatorio. Observándose

en las mediciones post carga una disminución de los mismos caracterizados por una mayor homogeneidad, dado por desviaciones estándares menores. Por lo que puede inferirse que existe un aumento de la resistencia eléctrica de la piel después de la ejecución de los topes modelados de confrontación.

Estos aumentos fueron significativos en todos los mesosistemas de preparación excepto en el mesosistema de Preparación Especial (MPE).

En los mesosistemas de Preparación Física General (MPFG) y Especial Variado (MPEV) se encontró una correlación significativa en el comportamiento de los valores de identificación diagnóstica, por lo que de experimentarse cambios en las mediciones precargas podrían esperarse comportamientos similares en las mediciones post cargas, no siendo así en los mesosistemas de Preparación Especial (MPE), Obtención de la Forma (MOFD) y Estabilización de la Forma deportiva (MEFD). Con el propósito de conocer la frecuencia de aparición que presentaron los valores de identificación diagnóstica antes y después del suministro de las cargas de entrenamiento durante el período preparatorio se analizaron los datos a partir del Statgraphic plus. A continuación en la Tabla 6 se expone un resumen de los resultados encontrados.

Tabla 6. Comportamiento de la frecuencia de aparición de los valores de identificación diagnóstica antes y después del suministro de cargas durante el período preparatorio.

Escala diagnóstica	Resistencia eléctrica de la piel			
	Antes	Después	% Antes	% Después
1.0	8	34	1,1	4,8
1.5	28	115	4,0	16,4
2.0	296	431	42,2	61,4
2.5	59	43	8,4	6,1
3.0	19	17	2,7	2,4
3.5	24	12	3,4	1,7
4.0	268	50	38,2	7,1

Se observa en esta Tabla la distribución de los valores de identificación diagnóstica alcanzados antes del suministro de cargas de entrenamiento. Véase como la mayor concentración de casos se encuentra en los valores dos y cuatro. Esto es, que en las mediciones precarga, 296 casos, el 42.2% de la totalidad correspondieron al valor dos. Mientras que 268 casos, el 38.2% de la totalidad correspondieron al valor cuatro. La elevación de estos valores en esta medición es un aspecto curioso. Los deportistas estudiados presentan altos valores de identificación diagnóstica a partir de su reflejo psicogalvánico, esto es, una caída de su resistencia eléctrica de la piel cuya muy posible causa es una elevada tensión emocional, aspecto muy consecuente con el estado inicial de predisposición de los deportistas estudiados, los cuales se están enfrentando a una carga de trabajo muy particular que son los topes modelados de confrontación en un deporte de combate que a la vez está funcionando como elemento desestresor. Esto es consecuente con los resultados encontrados por I. Pallares y J. A. Martínez (14) en estudios realizados con nadadores de alto rendimiento donde los valores de identificación diagnóstica en estos atletas eran bajos antes de la ejecución de entrenamientos rutinarios. Un comportamiento que refuerza esta deducción es la agrupación que experimentan los valores de identificación diagnóstica (431 casos, el 61.4% del total) alrededor del valor dos después de terminada la situación competitiva.

Conclusiones

1. Los valores de la resistencia eléctrica de la piel aumentaron significativamente después del suministro de las cargas de entrenamiento durante el periodo preparatorio.
2. Se encontró relación en el comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel antes y después del suministro de cargas de entrenamiento durante el periodo preparatorio. Esto es, que de experimentarse cambios en las mediciones de la resistencia eléctrica de la piel antes del suministro de cargas podrían esperarse comportamientos similares en las mediciones post-carga.

3. Los valores de la resistencia eléctrica de la piel aumentaron después del suministro de las cargas de entrenamiento en todos los mesosistemas del periodo preparatorio. Este aumento fue significativo en todos los mesosistemas excepto en el de Preparación Especial (MPE).
4. Los valores de identificación diagnóstica arrojados por la psicogalvanometría siempre fueron altos antes de la ejecución de los topes de confrontación, disminuyendo después de su realización.

Recomendaciones

1. Continuar profundizando en el estudio de la influencia que tienen las cargas de entrenamiento planificadas sobre esta variable.
2. Realizar estudios de las variaciones de la resistencia eléctrica de la piel en otros deportes, con vistas a profundizar en las respuestas a las cargas de entrenamiento de los deportistas cubanos.

Bibliografía

1. Fraisse, P. (1966): *Manual Práctico de Psicología Experimental*. La Habana, Edición Revolucionaria.
2. García, F. (2004): "Respuesta Psicológica a las cargas de entrenamiento". <http://www.efdeportes.com>. Consultado 13 de abril 2008.
3. Gould, D. (2006): "El deportista adolescente y la participación deportiva intensiva: El stress competitivo y el agotamiento". <http://www.efdeportes.com>.
4. González, L. G. (2004): *La respuesta emocional del deportista*. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
5. Hidalgo, E (2006): "Análisis epistemológico sobre algunas teorías relacionadas con la bioadaptación en el entrenamiento deportivo". <http://www.efdeportes.com>. Consultado: Marzo 24, 2006.
6. Martínez, J. A. (1992): *Relación entre la carga suministrada y el nivel de ansiedad alcanzado en nadadores*. La Habana, IMD.
7. ----- (2005) *Respuesta psicológica a las cargas de entrenamiento planificadas*. Conferencia. Curso de Postgrado Actualización en Psicología del deporte. I.M.D. La Habana.
8. Pallares, I.; J. A. Martínez (1993): *Relación entre la carga suministrada y el nivel de ansiedad alcanzado en nadadores*. Tesis de Grado. ISCF.
9. Perez, P.L. y col. (2006): "Algunas consideraciones sobre fisiología del ejercicio y control médico del entrenamiento deportivo". <http://www.efdeportes.com>. Consultado: febrero 23, 2008.
10. Rodriguez, I., Rivero, S. (2006): "Pruebas de terreno en Psicología del deporte". <http://www.efdeportes.com>. Consultado: febrero 23, 2008.
11. Sancesario, L. A., Gomez, Y. (2006): Entrenamiento deportivo ¿eustress o distress? <http://www.efdeportes.com>. Consultado: febrero 23, 2008.

Perfil de Técnicas de Intervención Psicológica para Atletas Discapacitados

León Bravo Osvaldo

Universidad Agraria de La Habana. Facultad de Cultura Física de La Habana. Cuba
osvaldo@isch.edu.cu

Francisco García Ucha

Universidad Agraria de La Habana. Facultad de Cultura Física de La Habana. Cuba

Introducción

En la última década, la Psicología del Deporte en el contexto del entrenamiento deportivo han trascendido de su ámbito meramente orientador, educativo y de intervención hasta convertirse en una ciencia experimental dentro del deporte. Esto ha provocado que la investigación en la psicología del deporte haya experimentado enormes progresos, aspecto que se hace necesario ordenar y sistematizar los mismos, con el objetivo fundamental de que estos repercutan de forma positiva sobre la mejora del rendimiento físico y deportivo de los atletas. Esta ciencia no actúa únicamente en el aspecto individual, enseñando al deportista a eliminar pensamientos negativos o a utilizar técnicas de concentración, sino que la presencia del psicólogo especializado también ayuda a mejorar la optimización del rendimiento deportivo.

Una de las conquistas de la psicología del deporte se encuentra incursionando en terrenos como la preparación psicológica del discapacitado. La presente investigación es precisamente una alternativa más de esta compleja área de trabajo que es el discapacitado, la misma se realizó en el centro provincial de entrenamiento al discapacitado que se encuentra en el municipio San Nicolás de Bari. Lo anterior expuesto conduce a plantear el siguiente **Problema Científico**: ¿Cómo conformar una estrategia de intervenciones psicológicas para potenciar el rendimiento psicológico en atletas discapacitados. El Objetivo General del trabajo estuvo encaminado a sistematizar el perfil de técnicas de intervención psicológica a partir del trabajo con atletas discapacitados.

Para dar cumplimiento al problema y al objetivo general y orientar la investigación se plantean los siguientes **objetivos específicos**:

- ❖ Determinar las teorías o concepciones más significativas relacionadas con la preparación psicológica del discapacitado.
- ❖ Valorar los resultados de la práctica empírica durante la preparación psicológica de un grupo de atletas discapacitado con vista a elaborar un perfil de intervención psicológica para atletas discapacitados. .
- ❖ Conformar el perfil de intervención psicológica para atletas discapacitados a partir del proceso de preparación psicológica.

Para el cumplimiento de los objetivos anteriormente planteadas utilizamos los siguientes métodos investigativos:

Métodos teóricos

- Análisis histórico-lógico lo utilizamos con el fin de estudiar las tendencias relacionadas con el objeto a estudiar e investigar, además las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de las diferentes categorías que conforman el objeto a estudiar.
- La modelación: como instrumento de la investigación nos permitió reproducir el fenómeno objeto de estudio, con el fin de descubrir y estudiar nuevas relaciones y cualidades de dicho objeto y diseñar el perfil de técnicas.
- El enfoque de sistema: lo utilizamos en la identificación de los referentes teóricos a tener en cuenta en la construcción del perfil de intervención psicológica integrado por un grupo de técnicas. Posibilitó el estudio del objeto investigación como una realidad integral, dando lugar al diseño del perfil de técnicas.

Métodos Empíricos

- Revisión bibliográfica.
- Comunicación personal con especialistas a través de entrevistas directas y por teléfono.
- Método de triangulación teniendo en cuenta los resultados de la revisión bibliográfica, la comunicación personal con los especialistas, la entrevista grupal y el taller de pilotaje.

Desarrollo

La preparación psicológica es considerada aquel proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psíquica del deportista que garantizan la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado de disposición óptima (Acosta, 2002). Dentro de la misma contamos con dos etapas, la general y la especial, donde cada una de ellas contara con un determinado entrenamiento psicológico.

Dentro de los objetivos que tiene la preparación psicológica se encuentran: el aprovechamiento óptimo del nivel de preparación deportiva para lograr el máximo resultado y consolidar predisposiciones de resistencia competitiva y precompetitiva siendo capaces de actuar en las condiciones más difíciles.

Durante cada una de las etapas es importante que cada atleta forme un accionar propio del entrenamiento y alcancen una determinada organización de su actuación lo cual le permitirá crear hábitos y destrezas a través de la ejercitación de sus procesos y particularidades de su formación psicológica, las cuales se expresan en la conducta de los atletas.

Como podemos apreciar la preparación psicológica es un proceso complejo que encierra un conjunto de variables que actúan directamente e indirectamente en el deportista y en ocasiones van a determinar el grado de disposición óptima para el entrenamiento o competencia.

En ocasiones el grado de disposición óptima se encuentra afectado por elementos laterales al proceso de entrenamiento, los cuales escapan a la vista de cualquier entrenador; dentro de ellos podemos mencionar un régimen de vida inadecuado, una alimentación no proporcionar a la carga de entrenamiento y los trastornos del dormir. Estas situaciones en atletas discapacitados se tornan más complejas.

Perfil de Técnicas de Intervención Psicológicas para Atletas Discapacitados

Para ejecutar las técnicas de intervenciones psicológicas es importante tener presente varios indicadores, los mismos responden a las particularidades individuales de los atletas.

- Comportamiento del atleta ante la demanda psicológica: está relacionada con las presiones o exigencias (internas y externas) que tiene el atleta y su influencia en el trastorno del dormir presentado.
- Capacidades del atleta: posibilidades que tiene el deportista para satisfacer las demandas tanto internas como externa.
- Control de la tarea: posibilidades de regular la estimulación a la que se ve expuesta, manteniendo la activación a un nivel óptimo sobre un amplio rango de condiciones estimuladoras.
- Estilo de enfrentamiento: valoraciones y conductas que se asumen para reducir el trastorno y las tensiones que lo acompañan.

Para la aplicación de las técnicas de intervención se debe tener en cuenta los siguiente aspectos metodológicos(los mismos se encuentran explicados detalladamente en el manual del perfil de técnicas).

- Sistema de contenido.
- Objetivo.
- Orientaciones Metodológicas.
- Evaluación (Entrevista y planilla del control del rendimiento).

El perfil de técnicas estará conformado por dos grupos básicos de técnicas, las de autoacondicionamiento corporal y las de entrenamiento cognitivo.

Grupo # 1: Técnicas de autoacondicionamiento corporal.

Las técnicas basadas en el autoacondicionamiento corporal buscan que el atleta aprenda a controlarse ante las diferentes vivencias en su intercambio con el medio, las demás personas y consigo mismo. Este grupo de técnicas se dividirá en tres subgrupos de aplicación, lo que permite un mejor entrenamiento de las atletas. Las mismas quedan conformadas de la siguiente manera:

- Técnicas psicofisiológicas.
- Técnicas especializadas en el control mental.
- Técnicas de acondicionamiento y control corporal.

A continuación explicaremos cada una de ellas y los aspectos que hay que tener en cuenta para su aplicación.

Técnicas Psicofisiológicas

Este sub-grupo estará conformado por ejercicios respiratorios y de relajación, los mismos son técnicas que actúan sobre el estado psíquico del sujeto provocando modificaciones en el funcionamiento biológico de la persona. Su proceder consiste en activar la función fisiológica de los sistemas orgánicos para elevar el nivel energético del organismo y desarrollar la capacidad de control consciente de los estados de cada uno de los sistemas, proporcionando a su vez, el control de la movilización de las energías biológicas para los fines conscientes de la actividad. Estas técnicas provocan, como efecto somatopsíquico, cambios en los estados emocionales generales, bien aumentando o disminuyendo la excitabilidad del sistema nervioso central, su reactividad expresiva y su tiempo de reacción. Las técnicas psicofisiológicas servirán como complemento de las técnicas especializadas en el control mental y las de acondicionamiento corporal.

Técnicas especializadas en el control mental

En los ejercicios de concentración y meditación juega un papel importante la visualización mental y la vivencia de los atletas. La experiencia que se adquiere gracias a la práctica y la observación de lo vivido durante los ejercicios de concentración y meditación; es un hecho vivencial que con la práctica los atletas lo incorporan a su personalidad.

El atleta, por medio de la concentración y la visualización debe sentir y experimentar las sensaciones surgidas por la idea. Estos actos son de vital importancia para lograr una relajación profunda y generalizada.

Técnicas de acondicionamiento y control corporal

Los ejercicios que conforman este grupo van a tener una estrecha relación con la capacidad básica de los seres humanos, el movimiento muscular. Los mismos se van a caracterizar por la estimulación de la flexibilidad, el equilibrio corporal, la compensación corporal y la estimulación propioceptiva.

La flexibilidad a los efectos del ejercicio físico es considerada una capacidad, la cual constituye una condición elemental para la realización adecuada de cualquier movimiento del cuerpo humano, ya que su función básica es darle la mayor amplitud al sistema articular.

Cuando nos referimos a la compensación corporal nos estamos refiriendo a que cada ejercicio propuesto ejercerá una influencia directa sobre la columna vertebral, órgano articular que juega un papel importante en la bipedestación humana, que a su vez es una resultante equilibrada en función de la gravedad a la que se llega gracias a las acciones musculares, sobre la organización esquelético-articular, subordinadas a las relaciones informativas- ejecutivas del sistema nervioso. Precisamente las aferencias propioceptivas forman parte de la información del sistema nervioso que corresponden al conocimiento sobre el estado funcional de los músculos y con la información vestibular, visual, auditiva que se relaciona con la conducta espacial y los controles de la misma. Teniendo en cuenta que las curvaturas vertebrales son resultantes mecánicas de compensación antigravitacional y consecuencias directa del trabajo muscular en el proceso de verticalización del cuerpo humano, consideramos oportuno que los ejercicios corporales que se pretenden aplicar a los discapacitados vayan en primer lugar hacia el fortalecimiento de la columna vertebral y en segundo lugar hacia el trabajo con los centros de gravedad en aras de estimular las sensaciones de equilibrio corporal, de manera que hay que tener en cuenta las condiciones individuales de los atletas (características del Trauma) .

La estimulación propioceptiva como parte de este complejo de ejercicios tiene como finalidad facilitar el desencadenamiento de mecanismos neuromusculares estimulados por los propioceptores. Este reflejo propioceptivo es fundamental en estos atletas, ya que actúa como un elemento autorregulador o compensatorio permitiendo la activación de los procesos adaptativos del organismo, lo que luego se convierte en vivencias psicológicas que van a surtir un efecto directo sobre la autoimagen corporal y la potenciación del rendimiento deportivo.

Bajo este soporte conceptual se creó todo un sistema de ejercicios, organizados en esquemas de movimientos que se aproximan lo más posible a los naturales y los realizados en la vida cotidiana, además deben ser aplicado a las exigencias u posibilidades de cada atleta.

Estos esquemas permiten:

- ❖ Reforzar las cadenas musculares, sobre todo los paravertebrales .

- ❖ Flexibilizar las articulaciones.
- ❖ Estimular el funcionamiento del sistema nervioso.

Para su aplicación nos basamos en los principios del ejercicio tensión, relajación y extensión.

Grupo # 2: Técnicas Cognitivas

El objetivo principal de las técnicas cognitivas en los atletas discapacitados es identificar las cogniciones disfuncionales de cada atleta remplazándolas por otras más adaptativas. Las técnicas que corresponden al grupo # 2 se mencionan a continuación:

- Intención Paradójica.
- Detención del pensamiento.
- Reestructuración Cognitiva.
- Entrenamiento en imaginación.
- Relajación ocular.
- Intención Paradójica.
- Desensibilización sistémica.

Intención Paradójica: La intención paradójica es una técnica cognitiva ideada con el objetivo de interrumpir las preocupaciones que presentan los atletas. Para alcanzar este objetivo, se instruye al sujeto para que intente permanecer atento ante sus pensamientos el mayor tiempo que pueda, creando luego interrupciones bruscas a lo pensamiento negativos, conduciéndolos por vías positivas.

Detención del pensamiento: la detención de pensamiento es una técnica indicada cuando el problema de conducta radica a nivel de pensamiento y está dirigida cuando los pensamientos e imágenes son experimentados de forma desagradable y conducen a estados emocionales no deseables. La técnica va dirigida a eliminar la aparición de pensamientos destructivos que el atleta presenta ante preocupaciones y ansiedades.

Reestructuración Cognitiva: la reestructuración cognitiva tiene como objetivo fundamentar identificar y sustituir las creencias irracionales que se encuentran en la base de la conducta desadaptativas, por otras más racionales y constructivas.

Los pasos a seguir en la aplicación de esta técnica teniendo en cuenta los criterios de Morín(1988) se describen a continuación:

1. La primera tarea consiste en identificar las cogniciones disfuncionales que interfieren en los pensamientos de los atletas. La tarea del especialista en esta primera etapa es enseñar al atleta a obtener registros apropiados de los pensamientos, creencias y expectativas disfuncionales que presentan.
2. En segundo lugar y una vez identificadas las cogniciones disfuncionales el siguiente paso es explorar y cuestionar la validez de las mismas.
3. La última tarea permite llegar finalmente a la formulación de pensamientos más adaptativos que favorezcan la optimización del pensamiento en los atletas. Para alcanzar este objetivo se recomienda utilizar técnicas de reinterpretación y reevaluación y de contraste de hipótesis.

Entrenamiento en imaginación: el procedimiento consiste en enseñar a los atletas a evocar de manera imaginaria una escena o situación que tenga un valor espacial. Estas imágenes pueden asociarse también a la visualización de determinadas palabras o frases con contenido relajante. Por ejemplo el pensamiento puede crear una estancia frente al mar donde el sonido de las olas causan una sensación placentera y de relajación.

Relajación ocular: consiste en enseñar al atleta a relajar la región ocular, utilizando para eso los mismos procedimientos que los ejercicios del entrenamiento autógeno de Schulz. Por ejemplo: “Mis Párpados Pesan”, “Siento Calor en la Región Ocular” , “Mi Respiración es Tranquila y Relajante”, “Mi respiración Lleva Suficiente Aire a la Región Ocular”.

Desensibilización Sistemática: la idea básica que subyace a la técnica es que una respuesta de ansiedad ante un estímulo provocador de miedo, preocupación o incertidumbre puede eliminarse o debilitarse generando una respuesta contraria a la ansiedad.

Para su ejecución la técnica incluye cuatro pasos, es importante antes de realizar su práctica aplicarle a cada atleta una entrevista para jerarquizar las situaciones vivenciales del atleta:

1. Relajación.
2. Construcción de las jerarquías.

3. Evaluación y práctica en imaginación.

Conclusiones

- Los referentes teóricos estudiados acerca de la preparación psicológica de los atletas discapacitados evidencian la necesidad de conformar estrategias y técnicas de intervención que permitan optimizar el rendimiento psicológico de los atletas discapacitados.
- Las principales necesidades de intervención psicológica de los atletas discapacitados están dirigidas hacia el control de los estados de ansiedad, autocontrol ante los pensamientos negativos, trastornos del sueño y capacidad de relajación.
- La aplicación de las técnicas durante el pilotaje permitió evidenciar la funcionalidad de los componentes metodológicos y las técnicas de intervención. Su diseño constituye un espacio de trabajo que permite la articulación entre las técnicas de autocondicionamiento corporal y las técnicas cognitivas.
- El perfil de técnicas estará conformado por dos grupos básicos de técnicas, las de autocondicionamiento corporal y las de entrenamiento cognitivo. Además de un sistema de objetivo, contenidos, evaluación y orientaciones metodológicas.

Bibliografía

1. Arias Beatón, G. (1999): "La ciencia psicológica, la estadística, y el significado de la "significación", una aproximación de las estrategias cualitativas y cuantitativas". *Revista Cubana de Psicología*. 16(3): 177-187.
2. Acosta, María E. Sánchez (2002): *La preparación psicológica del deportista*. Instituto Superior de Cultura Física, Manuel Fajardo. P. 23-69.
3. Butt, D. S. (1979): "Short scales for measurement of sport motivation". *Int. Jour. of Sp. Psy Roma*. 10, p. 203- 216.
4. Butt, D. S. (1987): *Psychology of Sport. The behavior motivation, personality and performance of athletes*. Van Nostrand Reinhold company. Canada.
5. Bienarz, I. y Volkov, E. P. (2002): "Efectos de la actividad física sobre los estados de ánimo y la satisfacción percibida. Evaluación de la calidad del sueño de los deportistas". *Comunicación a las XVIII Jornadas de Psicología de la Actividad Física i de l'Esport, de la Associació Catalana de Psicologia de Psicologia de l'Esport*, Badalona.
6. Capdevila, L. L. (1997): *Metodología de evaluación en psicología del deporte*. Madrid, Editorial Síntesis. P. 111-145.

Reestructuración cognitiva para modificar rasgos ansiógenos y del comportamiento y optimizar la actitud en nadadores juveniles del estado Bolívar

Arquímedes David Serrano

Instituto de Deporte del estado Bolívar, Dirección de Medicina Deportiva, Departamento de Psicología del Deporte, CENACADE Bolívar

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo principal describir el efecto de la técnica reestructuración cognitiva en los rasgos de ansiedad y del comportamiento para optimizar la actitud competitiva de nadadores juveniles del Estado Bolívar. Para lograr este objetivo se aplicó el instrumento IDARE y la exploración de los rasgos del comportamiento. Luego con los resultados obtenidos, se identificó el nivel de ansiedad rasgo, y las características del comportamiento que requieren una modificación para una óptima actitud competitiva. El test mostró que existía un alto nivel de ansiedad. En la exploración de la conducta se identificaron comportamientos que necesitaban modificación. Seguidamente se aplicó la técnica de reestructuración cognitiva. Como muestra se seleccionaron de 12 nadadores de categoría juvenil, del Estado Bolívar. La muestra utilizada mostró una significativa reducción del 60% de los síntomas de ansiedad tanto en el momento de competencia como en la vida cotidiana. Al igual se registró modificación en los rasgos del comportamiento velocidad de reacción y actitud ante el fracaso, baja intensidad en el entrenamiento.

Palabras Clave: Ansiedad, Nadadores, Reestructuración Cognitiva

Rendimiento psicológico en la selección de Tiro con Arco del estado Bolívar

Arquímedes David Serrano

Instituto de Deporte del estado Bolívar, Dirección de Medicina Deportiva, Departamento de Psicología del Deporte, CENACADE Bolívar

Ena Marina Delgado

Instituto de Deporte del estado Bolívar, Dirección de Medicina Deportiva, Departamento de Psicología del Deporte, CENACADE Bolívar

Resumen

Para la realización de esta investigación se planteo como objetivo principal determinar el rendimiento psicológico de los deportistas de la selección de tiro con arco del estado Bolívar. Para lograr este objetivo se describieron las áreas de rendimiento: Autoconfianza, Energía Negativa, Control de la Atención, Control Visual de Imágenes, Nivel Motivacional, Energía Positiva, Control de Actitud. Se aplicó el Test de Inventario de Rendimiento Psicológico a los 12 integrantes de la selección estatal. Se realizó la correlación de los resultados de cada una de las áreas, a través del método de Pearson. Se pudo constatar que la dimensión de rendimiento psicológico que obtuvo menor puntaje fue la de Control de la Atención la cual es una de las áreas de mayor importancia para este deporte. Otras dos áreas que muestran debilidades lo deportistas son Energías negativas y Control Visual de las Imágenes. Los factores con mayores puntajes fueron la Actitud Positiva y Energía Positiva.

Palabras Claves: Rendimiento Psicológico, Tiro Con Arco.

Psicología del Deporte y Alto Rendimiento

Manuel Rios Rigau

riosrigau@yahoo.com

El libro Psicología del Deporte y Alto Rendimiento es un manual de preparación mental para atletas de diferentes niveles y aplicable a todos los deportes. Contiene un programa para crear fortaleza mental que es fácil de entender y sencillo de llevar a la práctica.

El manual trata sobre el desarrollo de fortaleza mental en el deporte, que es el control de los procesos mentales como los pensamientos, actitudes y emociones de una forma positiva y constructiva para así alcanzar un rendimiento atlético superior.

Se establece la relación entre la fortaleza mental y el control de una diversidad de sentimientos que se señalan en el Programa de Rendimiento Óptimo (PRO). Se analiza el papel que juegan las emociones, actitudes y formas de pensar que son decisivas para la competencia exitosa.

Cuando los atletas están rindiendo bien experimentan un estado mental diferente a cuando están jugando mal. El nivel de rendimiento individual, es fundamentalmente el reflejo de un clima interno que existe en los atletas antes y durante la competencia.

Si un atleta no establece este clima interno, sus niveles de rendimiento pueden disminuir. Si las condiciones internas del atleta son las adecuadas, una ejecución superior surge automáticamente. A este clima interno ideal se le denomina como el Estado de Rendimiento Óptimo (ERO).

Se proporciona los procedimientos esenciales que aceleran el conocimiento y control del ERO. Estos temas incluyen el establecimiento de metas, visualización, como aumentar la confianza y la concentración, el manejo de la energía, relajación y la cohesión de equipo.

Técnica de teipeo para la prevención de lesiones en el deporte

Roberto Arturo Paredes Carrera

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte
rparedes@uach.mx

Jorge Enrique Bautista Cordero

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte
jbautista@uach.mx

Julio Guedea Dellgado

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte
jguedea@uach.mx

Introducción

La función del training o entrenador atlético en algunos países es una especialidad de la Medicina Deportiva, que provee una mayor conexión entre los programas deportivos y la comunidad medica para la implementación de técnicas de prevención de lesiones, ya muchas lesiones surgen del entrenamiento intenso al cual son sometidos los atletas en sus diferentes disciplinas deportivas.

El desarrollo práctico de la técnica del teipeo es una actividad substancial la cual se ve reflejada directamente en el desempeño del deportista, prolongando su actividad física por un mayor periodo de tiempo evitando las lesiones mas comunes. No obstante que la práctica del teipeo es plenamente preventiva también desarrolla un papel terapéutico en el deportista lesionado posibilitando su participación normal en dependencia de la magnitud de su lesión.

Las Técnicas para la Prevención de Lesiones en el Deporte (aplicación del tape) ha sido impartido durante los últimos cinco años a deportistas de los equipos representativos de la Universidad Autónoma de Chihuahua, arrojando resultados altamente positivos ya que se detectó un decrecimiento en número de atletas lesionados. La importancia que representa este trabajo en la práctica deportiva estriba en que se capacite al personal técnico auxiliar de los entrenadores deportivos en el dominio de esta técnica.

Objetivos

- Dar a conocer la técnica de aplicación del tape en los diferentes segmentos corporales.
- Promover la prevención de las lesiones deportivas en los atletas.

Técnica de aplicación de tape para tobillo



PASO # 1: Aplicar underwrap (cinta base) o vendaje directamente a la piel.



Continuación paso uno



PASO # 2: Aplicar dos vendajes con tape a la mitad del pie y cuatro pulgadas arriba del tobillo



PASO # 3: Aplicar una tira por la media del pie en dirección lateral



Continuación paso tres



PASO # 4: Aplicar la primera tira horizontal en la parte media del pie en dirección lateral a lo largo de la base



PASO # 5: repetición de los pasos 3 y 4 (doble)



PASO # 6: repetición del paso 3 y 4 pero triple



PASO # 7: Inicio de cierre del vendaje de manera horizontal



Continuación paso 7



Continuación paso 7



PASO # 8: Se aplica dos tiras circulares alrededor del pie, firme pero no apretado



PASO # 9: Empezar a cerrar por el talón con una dirección lateral en la parte media del pie



PASO # 10: Continuar en la parte media en dirección lateral con un ángulo de 45 grados cruzando la planta del pie



PASO # 11: Continuar en dirección lateral para cerrar en el talón



Continuación del paso 11



PASO # 12: Continuar por la parte de atrás del talón, arriba hacia la parte media y hasta arriba



Continuación del paso 12



PASO # 13: Continuar hacia bajo de la lateral a 45 grados cruzando la planta del pie a la parte media del talón para cerrar



PASO # 14: Completando el vendaje (vista media)

Resultados

Una de las Técnicas para la Prevención de Lesiones en el Deporte (teipeo) ha sido aplicado a deportistas de los equipos representativos de la Universidad Autónoma de Chihuahua, arrojando resultados altamente positivos ya que se detectó una baja muy considerable en el número de atletas lesionados.

Conclusiones

La técnica de aplicación de tape es un coadyuvante en la prevención de lesiones en el deportista.

La técnica del teipeo esta sustentada en cuatro tipos de aplicación del tape las cuales son las siguientes:

Los anillos cuya función es de soporte a los demás segmentos del tape.

Los tirantes su función es evitar lesiones en el flexor corto de los dedos por la acción de aducción y abducción.

La herradura evita lesiones en el abductor del dedo gordo.

Los candados dan estabilidad a todo el tobillo.

Efectividad del potencial biológico del rendimiento deportivo en velocistas venezolanos de Cojedes

Freddy José Linares Benítez

Resumen

El desarrollo del potencial biológico del rendimiento deportivo es un proceso largo y en él intervienen varios factores, por ello los sistemas de entrenamiento deben ser exigentes para obtener óptimos resultados. El mantenimiento de niveles elevados del potencial biológico del rendimiento deportivo, e inducir adaptaciones morfofuncionales máximas es crucial para los atletas. El objetivo de este estudio es, determinar el potencial biológico del rendimiento deportivo para soportar cargas físicas intensas y una óptima recuperación, a partir del VO₂ máximo y la proteinuria. Se seleccionaron 4 atletas, 2 femeninas, y 2 masculinos del equipo de atletismo de velocidad del Estado Cojedes, con promedio de edad deportiva de 5 años, la edad cronológica es de 19 y 23 años respectivamente. Los métodos teóricos utilizados son: el Histórico, el analítico-sintético, el hipotético-deductivo. En los empíricos utilizamos la medición, las técnicas matemáticas para la codificación de resultados. Los resultados obtenidos en los atletas de ambos grupos al FPG evidencian desarrollo del potencial biológico del rendimiento para soportar cargas intensas y eficiente recuperación. Al FPE apreciamos en todos los sujetos a excepción de la atleta #2 femenina, un detrimento del potencial biológico del rendimiento para soportar cargas intensas con deficiente recuperación. Las conclusiones y recomendaciones de este estudio radican en la posibilidad de emplear los valores asociados del VO₂ máximo y la proteinuria en el control médico del entrenamiento, y evaluación del potencial biológico del rendimiento deportivo. Se recomienda exhortar a los entrenadores estudiar las fallas de la PE.

Palabras clave: velocistas, potencial biológico, proteinuria, VO₂ máximo.

El Objetivo General

Determinar la efectividad del potencial biológico del rendimiento del velocista de Cojedes para soportar cargas intensas del entrenamiento y una recuperación biológica eficiente, a partir de valores del VO₂ máximo y proteinuria, en diferentes momentos del primer macro ciclo de preparación.

Metodología de la investigación

Tipo de estudio: Se realizó este estudio de campo, descriptivo, longitudinal, y prospectivo.

Momentos en los que se efectuaron las tomas de muestras y test pedagógico. Este estudio se desarrolló en el marco del macrociclo número I, del año 2008, que se dio inicio el 07/01/2008 y culminó el 30/06/2008 en el estadio olímpico de San Carlos-Cojedes. Se realizaron los tests y la toma de muestras al final de la preparación general, el día 18/03/2008 para el grupo masculino y femenino. Y el siguiente test y toma de muestra se realizó, al final de la preparación especial, el día 8/05/2008 para el grupo masculino y femenino. Las tomas de muestras de orina pre-test se realizaron en horas de la mañana (7.00 a.m.), los tests de 1000 m se realizaron en horas de la tarde (5,00 p.m.), 3 horas después se tomó la muestra de orina pos-test. Protocolizado de la misma manera en ambos momentos del macrociclo del FPG y al FPE, habiendo transcurrido entre ambas mediciones 8 semanas aproximadamente, para ambos grupos de atletas.

Población y Muestra

Se estudiaron una muestra de 4 atletas que conforman el universo del equipo de atletismo del estado Cojedes en el área de velocidad, en ambos sexos, siendo 2 del sexo masculino, y 2 del sexo femenino los cuales presentan un promedio de 23 y 18 años para los varones y hembras con edad deportiva de 5 años respectivamente.

El grupo masculino: en la etapa de preparación general cumplió la dirección aeróbica con una frecuencia de 3 veces por semana con volúmenes máximos de 10 Km y mínimos de 6 Km. La dirección anaeróbica de 2 frecuencias semanales con volúmenes máximos de 4 Km y mínimos de 2 Km. **La etapa**

especial la dirección aerobia con 2 frecuencias semanales y volúmenes máximos de 8 Km, y mínimos de 3 Km. La dirección anaerobia para esta etapa fue de 3 frecuencias semanales con volúmenes máximos de 5 Km y mínimos de 2 Km. **El grupo femenino: en la etapa general** la dirección aerobia la cumplieron con una frecuencia de 3 veces por semana y volúmenes máximos de 8 Km y mínimos de 4 Km, la dirección anaerobia con 2 frecuencias semanales y volúmenes máximos de 3 Km y mínimos de 1 Km. **En la etapa especial** la dirección aerobia con 2 frecuencias semanales con volúmenes máximos de 5 Km y mínimos de 2 Km, la dirección anaerobia con 3 frecuencias, con volúmenes máximos de 3 Km y mínimos de 1 Km.

Métodos de investigación

Métodos teóricos: Analítico-sintético, Inducción-deducción, Histórico.

Métodos empíricos: Método de medición: Se utilizó el método de la medición para precisar la propiedad en forma numérica, del potencial biológico del rendimiento deportivo para soportar cargas físicas intensas, representados en esté estudio por la asociación de los indicadores VO₂ máximo y la proteinuria.

Técnicas matemáticas

Para el procesamiento y codificación de los datos obtenidos, se representaron en números enteros, y porcentajes. Se consideró útil el valor porcentual pues brinda un criterio más preciso para la evaluación, ya que el percentil va a reflejar las variaciones de los valores y la ubicación de los datos obtenidos, en los sujetos estudiados en relación con los valores normales de referencia del laboratorio, de los indicadores utilizados en el campo de acción. (VO₂ máximo: 3,5 ml/kg/min. y Proteinuria: 0,145 mg/dl.)

Los valores en números porcentuales son obtenidos a partir de:

El porcentaje de variación de VO₂ max.= $(VO_2 \text{ max. Postest} - VO_2 \text{ basal}) \times 100 \div VO_2 \text{ max. Postest} =$

El porcentaje de variación de la proteinuria= $(\text{Proteinuria postest} - \text{Proteinuria de referencia}) \times 100 \div \text{Proteinuria postest} =$

Pruebas efectuadas

Las mediciones fueron efectuadas durante el desarrollo del macrociclo I del 2008, previo a las mediciones, se le explicaba a cada uno de los atletas el trabajo a realizar para obtener su máxima colaboración. Se les aplicó para la determinación de la potencia aerobia, o máximo consumo de oxígeno en forma indirecta, un test de terreno médico-pedagógico del colectivo de autores; Mercier, Boucher, Leger, en las distancias de 1000 m empleando la formula de Tomakidis, para esta distancia, previo a la realización de dicho test cada atleta realizó un calentamiento previo introductorio de 10-15 minutos, incluyendo ejercicios de estiramiento, y otros para elevar la función de los órganos del sistema vegetativo(cardio-respiratorio).(Linares, Benítez, F. J. 2005) (27)

Para la distancia de 1000 metros se emplea: $VO_2 \text{ max.} = (1,2730 + (0,8325 \times \text{Km/ h}) \times 3,5 =$ y dónde el $VO_2 \text{ max.}$ se expresa en ml.Kg.min. (27)

Instrumentos de medición utilizados

- La velocidad de carrera fue determinada en función del tiempo, empleada en la misma y el cual fue determinado mediante un cronómetro marca Cronus de 100 memorias.
- La medición de la frecuencia cardíaca al terminar el test de 1000 metros se realizó con monitor cardiovascular, (200 Laps), CHR-100. Marca Casio.
- Para el dosaje de proteínas en una muestra de orina, en este trabajo se evaluó la correlación del índice proteinuria/creatininuria en una muestra aislada de orina.
- El valor de referencia de proteínas en orina considerado normal es de menos 0,145 mg/dl.
- El valor considerado como de algún tipo de patología renal es de entre 0,145 y 1,820 mg/dl.
- El valor mayor e 1,820 es considerado como de rango nefrótico. (Batalla, M. y Col. 1993). (Calabria, E. R. 2004). (4)(5)

El índice de proteínas/creatinina en muestras aisladas, es un parámetro fiable para evaluar la excreción de proteínas en orina de 24 horas, los valores de referencia que utiliza el laboratorio son: <0,145 mg/dl indica normalidad, entre

0,145 y 1,820 mg/dl algún tipo de enfermedad renal, y > de 1,820 mg/dl el rango nefrótico. (La magnitud en unidades de mg/dl.)

Resultados y Análisis

Dando continuidad a la descripción de los métodos y mediciones aplicados a la muestra empleada en la investigación. En este trabajo se utilizó el valor del máximo consumo de oxígeno, y los niveles de proteinuria, para medir la condición del potencial biológico del rendimiento deportivo para soportar cargas de elevada intensidad y una recuperación biológica eficiente.

Evaluación de la etapa final de la preparación general del grupo masculino:

Se describen en la Tabla #2 para ambos atletas masculinos, el #1 y # 2, el valor del máximo consumo de oxígeno obtenido en el test de los 1000 m determinado aplicando la fórmula de Tomakidis, la cual reportó 67,89 y 63,85 (ml/Kg/min) contrastándolos con los valores de referencia del metabolismo energético basal del consumo de oxígeno de 3,5 ml/Kg/minuto representan un incremento porcentual de 98,84%, y de 94,51% respectivamente (Tabla #2). (18)

Los resultados de los valores de la proteinuria del pretest para esta etapa (FPG) son de 0,073 mg/dl y de 0,057 mg/dl respectivamente, en los atletas masculinos 1 y 2, estos valores del pretest en ambos atletas están por debajo del valor de referencia del laboratorio considerados como normales (<0,145 mg/dl), en cuanto a los valores de la proteinuria posterior al test de 1000 metros, son de 0,112 mg/dl para el atleta # 1 y de 0,090 mg/dl para el atleta #2, como se evidencia aún estos valores se mantienen <0,145 mg/dl indicando normalidad. En números porcentuales estos valores de proteinuria representan < 42% y < 61% respectivamente (Tabla #2), ambos valores de proteinuria en la tabla cualitativa califican en el rango de bueno. (Tabla # 4,) (4, 5).

El comportamiento de los valores de proteinuria y el VO₂ máximo nos permite argumentar que en esta primera etapa, (FPG) los atletas masculinos presentan un desarrollo óptimo de la condición del potencial biológico del rendimiento

deportivo para soportar cargas físicas intensas del entrenamiento y una recuperación biológica eficiente.

Evaluación del final de la preparación especial, del grupo masculino:

Los valores del máximo consumo de oxígeno para esta segunda etapa (FPE) en el grupo masculino son de 67,94 y 64,24 ml/Kg/minuto para el atleta # 1 y # 2 respectivamente (Tabla #2) nótese que estos valores son muy similares a los reportados en la primera fase (FPG).

Por otro lado los niveles de proteinuria pretest son de 0,029 mg/dl y de 0,081 mg/dl (normales <0,145 mg/dl.) respectivamente, y en la medición postest alcanzaron niveles de 0,620 y 0,300 mg/dl, estos valores de proteinuria significan un incremento en números porcentuales en >76,61% y >51,66% respectivamente, esto por encima de los valores referenciados por el laboratorio que son de 0,145 mg/dl. Las cuales son calificadas cualitativamente en el rango de regular a malas. (Tabla # 2 y 4). (4,5).

Estos resultados de la proteinuria en la fase final de la PE para ambos atletas masculinos postest, mostraron alteraciones en la excreción de proteinuria con un estancamiento del VO₂ máximo, esto significa que los atletas en esta etapa no exhibieron un acondicionamiento del potencial biológico del rendimiento deportivo para soportar grandes cargas físicas de entrenamiento, con una recuperación biológica deficiente. Existen suficientes argumentos (17,44) que definen las causas esenciales de la proteinuria post-ejercicio y la manera de cómo evitar estas lesiones, hemos descrito en párrafos anteriores el origen fisiopatológico de la lesión renal la cual está influenciada por el desequilibrio entre los agentes enzimáticos antioxidantes endógenos con respecto a los niveles de RLO, propiciando el EOM con el estancamiento del máximo consumo de oxígeno y alteración en la excreción de proteinuria. Y una manera de evitar el estrés oxidativo es la utilización de una planificación adecuada de la dirección del entrenamiento aerobio, que permita entre otras cosas una reserva óptima de los factores que sustentan los agentes antioxidantes, las enzimas glicolíticas, factores neurológicos y otros que intervienen en el apoyo de las cargas físicas intensas y la recuperación biológica.

Evaluación de la etapa del final de la preparación general del grupo femenino

Se describe el grupo femenino, clasificada en la tabla como atleta # 1 y # 2, en la parte final de la preparación física general (Tabla # 3). En el grupo femenino también se determinó el VO₂ máximo de manera indirecta, a través del tiempo de carrera mediante la fórmula de Tomakidis en la distancia de 1000 m, obteniendo como resultados para esta etapa (FPG) valores de 44,34 ml/Kg/min y 42,41 ml/Kg/min para la atleta numero 1 y 2 respectivamente, cotejando estos últimos valores con el metabolismo energético basal del VO₂ máximo (3,5 ml/kg/min) representan un incremento porcentual es de >92,10% y >91% para la atleta 1 y 2 respectivamente (Tabla #3). En cuanto a los valores de proteinuria, los resultados del pretest son de 0,072 mg/dl y de 0,065 mg/dl para la atleta 1 y 2 respectivamente, ambos resultados con valores de menos <0,145 mgrs/dls, (referencia del laboratorio) que las califican como de normales(Tabla # 4), las proteinurias posterior al test de 1000 metros se reportan con valores de 0,200 mg/dl y de 0,230 mg/dl, para la atleta #1 y #2, respectivamente, que porcentualmente representan >27,5% y >36,95%, ambos valores situados apenas por encima del valor referenciado por el laboratorio, calificado en el rango de regular.(0,145 mg/dl) (Tabla #3 y 4). Los valores de proteinuria posttest al FPG para ambas atletas, están discretamente elevados por encima del valor de referencia del laboratorio (0,145 mg/dl), esto hace considerar la existencia de posibilidades para el desarrollo del potencial biológico del rendimiento deportivo para soportar grandes cargas físicas de entrenamiento. El comportamiento de estos últimos resultados puede ser debido a insuficiencias de cargas físicas de dirección aerobias durante la preparación general, las cuales entre otros factores propician el estímulo fisiológico para aumentar las reservas de agentes enzimáticos antioxidantes que permitan limitar los RLO y el estrés oxidativo generados por las cargas de elevada intensidad.

Evaluación de la parte final de la preparación especial del grupo femenino (Tabla #3)

Se aplicaron idénticos instrumentos de medición para ambas atletas la # 1 y # 2, los valores del máximo consumo de oxígeno, reportaron 49,10 ml/Kg/min y 46,30 ml/kgrs/min respectivamente. Esto representa un incremento porcentual en contraste con el metabolismo energético basal (3,5 ml/Kg/min.) de >92,87% para la atleta #1 y >92,45% para la atleta #2 (tabla #3). Estos valores son considerados en la tabla cualitativa para el consumo de oxígeno, como de atletas pertenecientes a la población que practica algún tipo de deporte, pero no son calificadas como de atletas en desarrollo. (Tabla #5) (29)

Cotejando los resultados en la atleta número 1 el valor en números porcentuales del VO₂ máximo al PFG fue de 92,10% y el valor obtenido al FPE fue de 92,87%, exhibiendo una pequeña variación positiva de 0,77%, (tabla #2). En cuanto a la atleta número 2 en esta fase de FPE obtuvo un incremento en valores porcentuales en positivo de 1,45% del máximo consumo de oxígeno, paso de un valor de 91,00% al FPG a un valor de 92,45 % en la fase de FPE. (Tabla #3 y Gráfica 5 y 6). En cuanto a las proteinuria en la fase de FPE, previo al test en ambas atletas #1 y #2 el valor es de 0,087 mg/dl y de 0,021 mg/dl, respectivamente, estos valores son reportados como normales (Tabla #4), posterior al test se reportan niveles de 0,260 y 0,150 mgrs/dls respectivamente, estos últimos valores representan porcentualmente >44,30% y >3,33% para cada atleta respectivamente. (Tabla #3, graficas 7 y 8). Los valores de la proteinuria para la atleta número 1 (FPE) reportan un incremento porcentual que aumento de >27,5% obtenido al FPG, a >44,30% obtenido al FPE, este último valor es calificado como regular con tendencia a malo (Tabla #3 y 4), este valor de proteinuria ratifica en la atleta número 1, un desarrollo inadecuado del potencial biológico del rendimiento deportivo para soportar cargas físicas intensas de entrenamiento y deficiente recuperación biológica.

En contraste la atleta número 2 para esta fase (FPE) presentó un aumento del rendimiento oxidativo de casi dos puntos porcentuales en el valor del VO₂ máximo, trascendió de un valor porcentual obtenido al FPG de 91% encima del valor basal (3,5) del VO₂ máximo, a un valor de 92,45%. Por otro lado en cuanto a la proteinuria postest esta atleta presentó un valor de 0,150 mg/dl, el

comportamiento de este último valor de la proteinuria para esta etapa (FPE), evidencia una disminución porcentual de casi un 33 % con respecto al valor de la proteinuria de la primera etapa (FPG) que fue de 0,230 mg/dl (Tabla #3).(4, 5). En resumen la atleta número 2 para esta fase del entrenamiento (FPE), exhibe una mejoría en el rendimiento oxidativo (VO₂ máximo), y de los niveles de proteinuria, demostrándose en la atleta que se está desarrollando un adecuado acondicionamiento del potencial biológico del rendimiento deportivo para soportar cargas físicas intensas de entrenamiento con una recuperación biológica eficiente. Esta característica metabólica se le puede atribuir a una planificación adecuada con suficiente carga física de dirección aerobia que permite aumentar la reserva enzimática antioxidativa que admira el equilibrio entre los RLO y los agentes antioxidantes, con limitación del EOM y la proteinuria, desarrollando la mejoría del valor del VO₂ máximo, de los factores nerviosos, energéticos y enzimáticos que coadyudan en el desarrollo del potencial biológico del rendimiento deportivo para el soporte de cargas de gran intensidad y una recuperación biológica eficiente.(44)

Análisis del comportamiento de los valores de máximo consumo de oxígeno y de la proteinuria, en los velocistas de Cojedes en diferentes etapas del macro ciclo de preparación

La ejecución motora para la distancia de 1000 m (test pedagógico) desarrollada en ambos grupos de velocistas, tanto para el grupo femenino como el grupo masculino del estado Cojedes, evento donde se midió el máximo consumo de oxígeno en forma indirecta a partir del tiempo de carrera, mediante la fórmula matemática de Tomakidis. Se ha descrito fisiológicamente que la demanda energética de esta distancia está suplementada por la capacidad glucolítica anaeróbica en una proporción de 40% con un aporte aeróbico del 60-70% aproximadamente, este esfuerzo provoca una serie de modificaciones hemodinámicas durante la realización de la prueba, los atletas en aras de obtener un valor elevado del VO₂ máximo padecen un déficit del aporte de oxígeno en algunos de sus tejidos, como: las fibras musculares y el tejido renal, luego al término del ejercicio les sigue una reoxigenación de los tejidos

comprometidos, que originan la producción de RLO, si estos radicales son cuantitativamente superiores a los agentes antioxidantes provocan un desbalance, y se instala el EOM, con lesión muscular, y renal, provocando como se ha descrito un estancamiento del VO₂ máximo y excreción de proteinuria respectivamente. (44). Estudios realizados (10) revelan la propiedad de algunos tejidos de poseer niveles elevados de enzimas antioxidantes debido a la alta demanda del metabolismo aeróbico del tejido específico, o sea, del acondicionamiento aeróbico de esos grupos celulares. Esto nos permite apuntar que una planificación del entrenamiento con cargas de dirección aerobias suficientes, provocara un aporte al desarrollo biológico propias del sistema aeróbico en general como; un VO₂ máximo elevado, y una optimización de factores neurológicos y energéticos, vale señalar también un aumento de la reserva enzimática de agentes antioxidante que va a permitir el equilibrio con los RLO que se forman durante las cargas de alta intensidad del entrenamiento de los velocistas.

En resumen, el análisis de los resultados para la fase de FPG del **grupo masculino** (Tabla #2) con valores de proteinuria normales, evidencia un equilibrio de los RLO y agentes antioxidantes, lo cual significa suficiente acondicionamiento aeróbico lo que permite la existencia de una efectividad del potencial biológico para soportar cargas físicas de elevada intensidad, caso contrario ocurrió en la fase de FPE donde se aprecian proteinuria alteradas lo cual significa desequilibrio de los RLO y agentes antioxidantes, con estancamiento del VO₂ máximo y menoscabo del potencial biológico del rendimiento para soportar cargas físicas de alta intensidad. Con respecto al **grupo femenino** (Tabla #3) en líneas generales al FPG se aprecian proteinuria discretamente elevadas por encima del valor normal, lo cual se puede calificar como un desarrollo incipiente del potencial biológico del rendimiento para soportar cargas físicas de alta intensidad y recuperación biológica. En la fase de FPE los resultados son divergentes la atleta número 1 persiste con los niveles elevados de proteinuria, manteniendo de esta forma el menoscabo del potencial biológico del rendimiento, en cambio la atleta número 2 disminuyó los

valores de proteinuria, en contraste con la primera fase (FPG) presentando en esta nueva etapa (FPE) valores de proteinuria en el límite de la normalidad, lo cual significa una efectividad del potencial biológico del rendimiento deportivo para soportar cargas físicas alta intensidad y una eficiente recuperación biológica.

ANEXOS

TABLA #2

Datos de los resultados, en números enteros y variación porcentual de valores del VO2 maximo y proteinuria, obtenidos a partir del test de 1000 metros (formula de tomakidis) cotejados con valores de referencia basales. En dos momentos del macro I, del equipo de velocidad masculino de atletismo del EDO. COJEDES.

GRUPO MASCULINO						
FINAL DE PREPARACIÓN GENERAL						
Atletas	VO2MAX. MI/Kg/min.)		Variación porcentual	Proteinuria (mg/dl) Normal:<0,145		Variación porcentual
No.	(VO2) Basal	Pos Test		Pretest	Pos Test	
No 1	3.5	67.89	>94.84	0.073	0.112	<42
No 2	3.5	63.85	>94.51	0.057	0.090	<61
FINAL DE PREPARACIÓN ESPECIAL						
Atletas	VO2MAX. (MI/Kg/min.)		Variación porcentual	Proteinuria (mg/dl) Normal:<0,145		Variación porcentual
No.	(VO2) Basal	Pos Test		Pre Test	Pos Test	
No 1	3.5	67.94	>94.84	0.029	0.620	>76.71
No 2	3.5	64.24	>94.55	0.081	0.300	> 55.66

TABLA #3:

Datos de los resultados, en números enteros y variación porcentual de valores del VO2 maximo y proteinuria, obtenidos a partir del test de 1000 m (formula de tomakidis) cotejados con valores de referencia basales. En

dos momentos del macro I, del equipo de velocidad femenino de atletismo del EDO. COJEDES.

GRUPO FEMENINO						
FINAL DE PREPARACIÓN GENERAL						
Atletas	VO2MAX. (MI/Kg/min.)		Variación porcentual	Proteinuria (mg/dl) Normal:<0,145		Variación porcentual
No.	(VO2) Basal	Postest		Pretest	Postest	
No 1	3.5	44.34	>92.1	0.072	0.200	>27.5
No 2	3.5	42.41	>91.0	0.065	0.230	>36.95
FINAL DE PREPARACIÓN ESPECIAL						
Atletas	VO2MAX. (MI/Kg/min.)		Variación porcentual	Proteinuria (mg/dl) Normal:<0,145		Variación porcentual
No.	(VO2) Basal	Postest		Pretest	Postest	
No 1	3.5	49.10	>92.87	0.087	0.260	>44.30
No 2	3.5	46.30	>92.45	0.021	0.150	>3.33

Las capacidades aeróbicas de los niños de edad entre 8 -12 y la investigación de la relación entre los índices de masa corporal

Bülent AĞBUĞA

Escuela Superior de Educación Física y Deporte de la Universidad de Pamukkale, Turkey

Ferman KONUKMAN

Escuela Superior de Educación Física y Deporte de la Universidad de Brockport State, NY, USA

İlker Yılmaz

*Escuela Superior de Educación Física y Deporte de la Universidad de Anadolu, Turkey
ilkery@anadolu.edu.tr*

Yusuf KÖKLÜ

Escuela Superior de Educación Física y Deporte de la Universidad de Pamukkale, Turkey

Utku ALEMDAROĞLU

Escuela Superior de Educación Física y Deporte de la Universidad de Pamukkale, Turkey

Resumen

Esta investigación fue realizada con el objeto de observar las performances del test de correo de carga progresiva de 20 metros (capacidad aeróbica) y los Índices de Masa Corporal (IMC) de los estudiantes de primaria que participan en el ejercicio y el programa de deporte y cuyos niveles socio-económicos son bajos. Asistieron a la investigación voluntariamente 75 estudiantes (38 chicos y 37 chicas). Se utilizaron un stadiometro (Holtain, UK) cuya sensibilidad es ± 1 mm. para medir las alturas y una báscula clínica estandarizada cuya sensibilidad es ± 0.1 Kg. para calcular el peso de los estudiantes. Tras calcular el peso corporal y medir la altura de los estudiantes se calculó su Índice de Masa Corporal (IMC) Al final se aplicó un test de correo de carga progresiva de 20 m que fue controlado con un magnetófono que da señales periódicamente para observar la velocidad de su correo. Para observar la relación entre el test de correo de carga progresiva de 20 m y el IMC, se realizaron las análisis de estadísticas de correlación y regresión. Los análisis

estadísticas mostraron que la relación entre el test de corredor de carga progresiva de 20 metros y el IMC es baja, negativa y significativa de manera estadística. ($r = -.281$, $p = .014$). En el resultado la relación entre el IMC y las capacidades aeróbicas de los niños de edad entre 8-12, muestra que se puede explicar utilizando un test de corredor de carga progresiva de 20 m pero en este caso donde aparece un nivel bajo de coherencia y recreación se deben realizar otros estudios distintos.

Palabras de Clave: Capacidad aeróbica, índice de masa corporal, ejercicio físico, deporte y obesidad.

Utilidad de la Ecografía en el diagnóstico de afecciones de hombro

Emilio Villanueva Cagigas

Instituto de Medicina del Deporte y Cátedra de Cultura Física Terapéutica del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

emiliovilla@infomed.sld.cu

Ricardo Anillo Badía

Instituto de Medicina del Deporte. Calle 100 y Embil, Altahabana, Municipio Boyeros, Ciudad de la Habana, Cuba. Teléfonos: (53 7) 643 71 (49 – 50)

Dayneri León Valladares

Instituto de Medicina del Deporte y Adjunto de la Cátedra de Cultura Física Terapéutica del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

Armando Víctor Pena Cimadevilla

Hospital Luís Díaz Soto y Adjunto de la Cátedra de Cultura Física Terapéutica del Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

Resumen

La patología del hombro se centra en la articulación glenohumeral que muestra un desajuste fisiológico entre sus superficies articulares, lo que se compensa con el rodete glenoideo, la cápsula articular laxa y la función de sujeción de los músculos y tendones del manguito rotador. El dolor en el hombro y la dificultad en elevar el brazo, frecuente en las personas mayores de 40 años, tiene como causa habitual una lesión del manguito rotador. El hombro doloroso es un síndrome frecuente en la práctica deportiva. Las fibras del manguito pueden dañarse parcialmente con un cuadro clínico similar a una bursitis o tendinitis. Este trabajo se dedica a la evaluación ecográfica de los desgarramientos intrasustancia del supraespinoso con el objetivo de visualizar la presencia, localización y la magnitud de una lesión del supraespinoso y conocer la sensibilidad del Ultrasonido de Alta Resolución en el diagnóstico de esta lesión. Se realizó un estudio ecográfico del cinturón escapular en 36 deportistas de

diferentes disciplinas, sintomáticos de afección de las estructuras del manguito rotador y en particular del tendón del supraespinoso, utilizando el Equipo de Ultrasonografía Digital del Instituto de Medicina del Deporte, marca registrada Medinson, modelo SA - 6000C, con transductores multifrecuenciales de 6.5 MHz, 7.5 MHz, y 10 MHz., siguiendo la metodología de exploración establecida por los especialistas del departamento de Imaginología de dicha institución: Cada deportista objeto de estudio se situó en silla giratoria con el explorador por detrás, con los brazos relajados, en posición neutra y pegados al cuerpo en flexión de 90 grados, para conseguir una rotación anterior del manguito rotador que se deja ver por fuera del acromion y facilitó el diagnóstico precoz de sus lesiones. Todos los tendones que conforman el manguito rotador se estudiaron en cortes transversales y longitudinales.

Durante el estudio ecográfico comparativo con el hombro contralateral asintomático se verificó la presencia de algún grado de lesión intratendinosa en 12 casos, lo que constituyó el 33,3 % de la muestra. Dicha lesión estuvo caracterizada esencialmente por un foco circunscrito de baja ecogenicidad en el espesor del tendón del supraespinoso.

La Ecografía permite un estudio cuidadoso de los cuatros tendones del manguito rotador y es útil como examen complementario del hombro doloroso, particularmente en el diagnóstico de desgarros intrasustancia del tendón del supraespinoso. La situación anatómica de estos tendones, en especial del supraespinoso, cuando pasa por debajo del arco ósteofibroso producido por el acromion y el ligamento córac-acromial, explican su vulnerabilidad. Las rupturas de este tendón pueden ser parciales o completas. Las rupturas incompletas, atendiendo a su localización, se subdividen en tres grupos: las que interesan la superficie superior, la porción central y la superficie inferior; esta última es la mas frecuente, siendo rara la lesión central.

Palabras clave: Ultrasonido Diagnóstico, Ecografía, manguito rotador del hombro, supraespinoso.

Introducción

La mayor parte de la patología del hombro se centra en la articulación glenohumeral que muestra un desajuste fisiológico entre sus superficies articulares, lo que se compensa con el rodete glenoideo, la cápsula articular laxa y la función de sujeción de los músculos y tendones del manguito rotador. El dolor en el hombro y la dificultad en elevar el brazo, frecuente en las personas mayores de 40 años, tiene como causa habitual una lesión del manguito rotador, sobre todo en los ancianos o pacientes que llevan una vida sedentaria, con adicción al tabaquismo. En los jóvenes se requiere una lesión mayor, capaz de lesionar los tendones del manguito o provocar fractura ósea vecina. El hombro doloroso es un síndrome frecuente en la práctica deportiva. Puede ser producido por un trauma directo ó por problemas en las estructuras periarticulares debido a un roce excesivo de los tendones al pasar por zonas estrechas asociadas a movimientos y traumas repetidos entre el acromion y el troquíter, lo que se acompaña de una reacción inflamatoria con degeneración posterior y rotura de las fibras tendinosas. Las fibras del manguito pueden dañarse parcialmente con un cuadro clínico similar a una bursitis o tendinitis. Cuando la lesión es más extensa provoca un cuadro de debilidad aguda en la elevación y rotación externa, a veces precedido por un fenómeno de desgaste del manguito por acción del ligamento córaco-acromial. Este trabajo se dedica a la evaluación ecográfica de los desgarros intrasustancia del supraespinoso.

Objetivo

Visualizar la presencia, localización y la magnitud de una lesión del supraespinoso y conocer la sensibilidad del Ultrasonido de Alta Resolución en el diagnóstico de esta lesión.

Materiales y Métodos

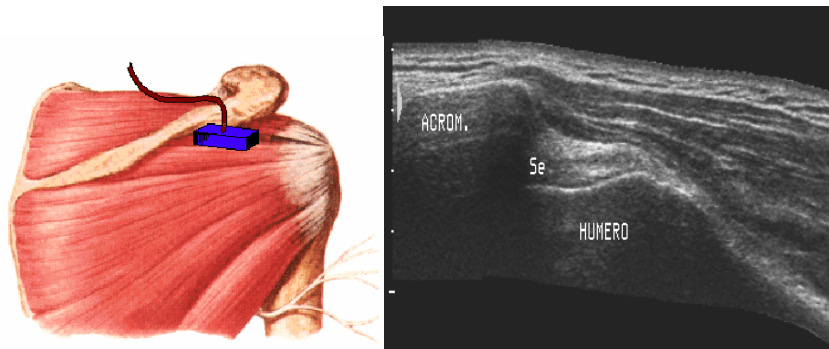
Se realizó un estudio ecográfico del cinturón escapular en **36** deportistas de diferentes disciplinas, sintomáticos de afección de las estructuras del manguito rotador y en particular del tendón del supraespinoso, utilizando el Equipo de Ultrasonografía Digital del Instituto de Medicina del Deporte, marca registrada Medinson, modelo SA - 6000C, con transductores multifrecuenciales de 6.5

MHz, 7.5 MHz, y 10 MHz., siguiendo la metodología de exploración establecida por los especialistas del departamento de Imagenología de dicha institución: Cada deportista objeto de estudio se situó en silla giratoria con el explorador por detrás, con los brazos relajados, en posición neutra y pegados al cuerpo en flexión de 90 grados, para conseguir una rotación anterior del manguito rotador que se deja ver por fuera del acromion y facilitó el diagnóstico precoz de sus lesiones. Todos los tendones que conforman el manguito rotador se estudiaron en cortes transversales y longitudinales.

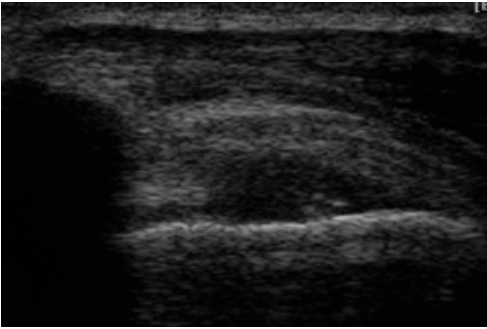
Resultados

Durante el estudio ecográfico comparativo con el hombro contralateral asintomático se verificó la presencia de algún grado de lesión intratendinosa en **12** casos, lo que constituyó el **33,3** % de la muestra. Dicha lesión estuvo caracterizada esencialmente por un foco circunscrito de baja ecogenicidad en el espesor del tendón del supraespinoso.

ESTRUCTURAS DEL MANGUITO ROTADOR EN CORTE ECOGRÁFICO



IMÁGENES ECOGRÁFICAS REPRESENTATIVAS DE LESIONES INTRATENDINOSAS DEL SUPRAESPINOZO



Lesión Aguda por trauma indirecto. (Baloncestista varón con dolor en hombro der. de 1 semana de evolución)

Conclusiones

La Ecografía permite un estudio cuidadoso de los cuatros tendones del manguito rotador y es útil como examen complementario del hombro doloroso, particularmente en el diagnóstico de desgarros intrasustancia del tendón del supraespinoso. La situación anatómica de estos tendones, en especial del supraespinoso, cuando pasa por debajo del arco ósteofibroso producido por el acromion y el ligamento córaco-acromial, explican su vulnerabilidad. Las rupturas de este tendón pueden ser parciales o completas. Las rupturas incompletas, atendiendo a su localización, se subdividen en tres grupos: las que interesan la superficie superior, la porción central y la superficie inferior; esta última es la mas frecuente, siendo rara la lesión central.

Bibliografía

1. Ahovou J, et al.: "Ultrasonography in lesion of the rotator cuff and biceps tendon". *Acta-Radiol.* 1983; 3: 253-255.
2. Alasaarela E, et al.: "Sonography and MRI in the evaluation of painful arthritic shoulder". *Br J Rheumatol* 36:996-1000,1997.
3. Backer K S and Gilula L A: "The current role of tendinography and bursography". *AJR* 1990; 154: 129-133.
4. Bencardino JT, et al.: "Superior labrum anterior-posterior lesions: diagnosis with MR arthrography of the shoulder". *Radiology* 2000; 214:267 – 271.
5. Bernd Y and Kattnagen D: *Ultrasonography of the shoulder*. George Thieme Verlag (New York). 1990.
6. Bradley M, et al.: "Ultrasound guided aspiration of symptomatic supraspinatus calcific deposits". *Br J Radiol* 68:716-719, 1995
7. Brenneke SL and Morgan CJ: "Evaluation of ultrasonography as a diagnostic technique in the assessment of rotator cuff tendon tears". *Am J Sports Med* 20:287-289, 1992.
8. Chiou HJ, et al.: *Sonographic signs of complete rotator cuff tears*. Chung Hua I Hsueh Tsa Chih (Taipei) 58:428-434, 1996.
9. De la Fuente J, et al.: *La ecografía en las rupturas del grosor completo del manguito rotador. Estudio comparativo ecografía -hallazgos quirúrgicos en 49 pacientes*. IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 21-24 1998.
10. Díaz N: *Estudio comparativo ecografía-RNM en el hombro doloroso*. IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. 21-24 1998.
11. Doi M, et al.: *Evaluación ecográfica de las lesiones del manguito rotador: análisis de errores de interpretación*. IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 21-24 1998.
12. Dolores M: *Diagnóstico ecográfico en la patología subacromial, síndrome de atrapamiento subacromial o del arco doloroso (SAS) o «Impingement»* IV

- Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 21-24 1998.
13. Farin P U and Jaroma H: "Sonographic detection of tears of the anterior portion of the rotator cuff (subscapularis tendon tears)". *J Ultrasound Med* 16:221-225, 1996.
 14. Farin PU, et al.: "Hill-Sachs lesion: sonographic detection". *Skeletal Radiol* 1996; 25:559-562.
 15. Farkas P, et al.: *Ecografía tridimensional del hombro*. IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 21-24 1998.
 16. Ferrer J, et al.: "Diagnóstico por imagen del síndrome subacromial. Estudio comparativo de RM, ecografía, pneumoartrografía y hallazgos quirúrgicos". *Artroscopia* 1994; (1)- 9-17.
 17. Fornage BD: "The hipoecoic tendon. A pitfall". *J. Ultrasound Med*. 1988; 6: 19-22.
 18. Fuente J, et al.: *La ecografía en las rupturas de grosor completo del manguito rotador. Estudio comparativo ecografía-hallazgo quirúrgico en 49 pacientes*. IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 21-24 1998.
 19. Fukuda H, et al.: *Partial thickness cuff tears*. In Burkhead WZ Jr (ed.): *Rotator Cuff Disorders*. Baltimore, Williams & Wilkins, 1996, pp 174-181.
 20. Galletti S, et al.: *Evaluación ecográfica preoperatoria de las lesiones del manguito de los rotadores*. IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 21-24 1998.
 21. Goutallier D, et al.: "Fatty muscle degeneration in cuff ruptures". *Clin Orthop* 1994; 304:78.
 22. Hashimoto BE, et al.: "Sonographic diagnosis and treatment of ganglion cysts causing suprascapular nerve entrapment". *J Ultrasound Med* 13:671, 1994.
 23. Hollister M, et al.: "Association of sonographically detected subacromial - subdeltoid bursal effusion and intrarticular fluid with rotator cuff tears". *AJR* 1995; 165: 605-608.

24. Jee WH, et al.: "Superior labral anterior posterior (SLAP) lesions of the glenoid labrum: reliability and accuracy of MR arthrography for diagnosis". *Radiology* 2001; 218:127-132.
25. Koski JM: "Axillary ultrasound of the glenohumeral joint." *J Rheumatol* 16:664-667 1989.
26. Koyama Shigekazu: *El valor de la ecografía en la evaluación clínica de tendinitis calcificada de la articulación del hombro*. IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 21-24 1998.
27. La Fuente J and Imizcoz L : *The ultrasonography in ruptures of the complete thickness of the rotator cuff. Comparative study of the ultrasonography-surgical findings in 49 patients*. IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 21-24 1998.
28. Iannoth JP: *Rotator Cuff Disorders. Evaluation and Treatment*. American Academy of Orthopedic Surgeons, 1991.
29. Mack LA, et al.: "Sonographic evaluation of the rotator cuff". *Radiology* 1985; 157 205-209.
30. Malvesh O, et al.: "Subacromial impingement syndrome and rotator cuff tear. Ultrasonography of 140 cases". *Radiol Med (Torino)* 94:37-42, 1997.
31. Middleton WD: "Ultrasonography of the shoulder". *Radiol Clin North Am* 30:927-940, 1992.
32. Middleton, W. D.: "Sonography detection and quantification of cuff tears". *AJR* 1993; 160:109.
33. Milgrom C, et al.: "Rotator-cuff changes in asymptomatic adults". *J Bone Joint Surg Br* 77:296-298, 1995.
34. Munezazu Doi, et al.: *Evaluación ecográfica de lesiones del manguito rotador: análisis de errores de interpretación* IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 21-24 1998
35. Nagagaki K, et al.: "Fatty degeneration in the supraspinatus muscle after rotator cuff tear". *J. Shoulder Elbow Surg.* 1996; 1:94-200.

36. Naredo E: *Estudio ecográfico del hombro doloroso*. IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 21-24 1998.
37. Neviaser TJ: *The incidence of pathological changes of the long head of the biceps tendon*. Presented at the AAOS Annual Meeting, New Orleans, 1998.
38. Paavolainen P and Ahovuo J: "Ultrasonography and arthrography in the diagnosis of tears of the rotator cuff". *J Bone Joint Surg* 76:335-340, 1994.
39. Pancione L, et al.: "Hill-Sachs lesion of the shoulder: Comparison between ultrasonography and arthro-CT". *Acta Radiol* 38:523, 1997.
40. Park YH, et al.: "MR arthrography of the labral capsular ligamentous complex in the shoulder: imaging variations and pitfalls". *AJR Am J Roentgenol* 2000; 175: 667-672.
41. Read JW: "The basics of musculoskeletal ultrasound". *Australas Soc Ultrasound Med Bull* 1:5-13, 1998.
42. Ruhoy MK, et al.: "Hypertrophic bursopathy of the subacromial-subdeltoid bursa in juvenile rheumatoid arthritis: Sonographic appearance". *Pediatr Radiol* 26:353-355, 1996.
43. Rutten MJ, et al.: "Nontuberculous mycobacterial bursitis and arthritis of the shoulder". *Skeletal Radiol* 27:33-35, 1998.
44. Shankman S, et al.: "Glenohumeral instability: evaluation using MR arthrography of the shoulder". *Skeletal Radiol* 1999; 28:365-382.
45. Sonnabend DH, et al.: "The clinical role of shoulder ultrasound". *Aust N Z J Surg* 67:630-633, 1997.
46. Sugimoto H et al.: "MR arthrography of shoulders after suture-anchor Bankart repair", *Radiology*, 224:105-111, 2002
47. Tuite MJ, et al.: "Superior labrum anterior-posterior (SLAP) tears: evaluation of three MR signs on T2- weighted images". *Radiology* 2000; 15:841-845.
48. Van Holsbeeck MS et al.: "Association of sonographically detected subacromial- subdeltoid bursal effusion and intraarticular fluid with rotator cuff tears". *AJR* 1993; 160: 561-564.
49. Van Holsbeeck MT, et al.: "US depiction of partial-thickness tear of the rotator cuff". *Radiology* 197:443-446, 1995.

50. Wagner SC et al.: "Shoulder instability: accuracy of MR imaging performed after surgery in depicting recurrent injury—initial findings". *Radiology* 2002; 222:196-203.

Diseño de un test médico-pedagógico para evaluar desempeño en el equipo nacional masculino y femenino de tenis de mesa

Instituto de Medicina del Deporte*. Calle 10 entre 100 y 14 Reparto Embil, Altahabana, Boyeros, Ciudad Habana, Cuba. Teléfono: 8328651

** Entrenadores del equipo nacional de Tenis de Mesa

País: Cuba

Autores

Dr. Osvaldo García González* E-mail: osvaldo@infomed.sld.cu

Dr. Emilio Villanueva Cagigas*

Dr.C Roberto Hernández Raya**

Dr.C Amado Bode Yanes**

Lic. Boris Yoel Roque**

Tec. Yanetsy Domínguez Vasallo*

Tec. Yanetsy Pérez Llerena*

Resumen

El Tenis de Mesa debe contar con instrumentos evaluadores que a través de los mismos brinden información oportuna al entrenador durante el proceso de entrenamiento y cómo se asimilan los diferentes elementos en el alto rendimiento.

Se diseñó y aplicó por primera vez una prueba médica pedagógica con el objetivo de evaluar el desempeño físico y técnico.

La muestra estuvo compuesta por 10 atletas: 5 del sexo masculino y 5 del sexo femenino que representan el universo del equipo nacional de Tenis de Mesa que se preparan para las competencias del cuatrienio, las variables médicas escogidas fueron: Frecuencia Cardíaca en Reposo, entre series y la final, porcentaje de recuperación en cada una y los minutos finales 1,3,5.

El lactato determinado en reposo, 3 y 5to minutos al final del test, las variables pedagógicas fueron evaluadas por la efectividad de la acción ofensiva.

El test consistió en 45 segundos de voleo ininterrumpido y el jugador debería de actuar con una respuesta ofensiva (remate) dirigida al lugar de la mesa determinado, teniendo en cuenta la tendencia competitiva actual, se repetiría en 7 series con 1 minuto de pausa entre las mismas.

Las cifras de lactato y FC corresponden con la intensidad del test se constataron máximas de 10 mmol/l y 200 pulsaciones/min, el % de efectividad su rango en 60% de acuerdo con la etapa de la preparación que se encontraban.

Este test permite evaluar el estado de la preparación desde el punto de vista pedagógico y la respuesta biológica a las cargas.

INTRODUCCIÓN:

Los entrenamientos basados en las situaciones reales que enfrenta el jugador constituyen estructuras organizativas de contenido con un predominio táctico,

que determinadas por los planteamientos de la actividad propia del juego, tiene el propósito de lograr adecuadas combinaciones de las acciones frente al adversario con el objetivo único de la obtención del punto.

Se ha podido establecer que la tendencia actual de la preparación se orienta en función de períodos cortos de entrenamiento combinados con un elevado calendario competitivo, donde el atleta puede entrar y salir de su mejor forma varias veces en la macroestructura, siendo el trabajo específico la concepción del trabajo táctico y los juegos de preparación, las direcciones esenciales del proceso.

Las tendencias del entrenamiento del tenis de mesa en Cuba se han orientado al predominio del componente técnico, bajo una concepción común de adiestramiento físico general y específico, en la que muchas veces se dejan de contemplar las situaciones reales de juego y hace que el trabajo se aleje del contexto real del mismo, sin tener presente las individualidades.

Se hace necesario el diseño de pruebas que puedan ser utilizadas en el Control Médico del Entrenamiento Deportivo para evaluar sistemáticamente el estado de la preparación de los deportistas y brinden información sobre su desarrollo de habilidades y capacidades relacionadas con la adaptación de los deportistas y con el efecto del entrenamiento en su desempeño, considerando en dichas pruebas las propias condiciones de la actividad.

Desarrollo

De acuerdo a los criterios teóricos expuestos por Zatziorski y otros autores, las pruebas en el campo del Deporte y la Cultura Física, se definen como el conjunto de mediciones o experimentos que se realizan con la finalidad expresa de determinar el estado o las capacidades del deportista. De acuerdo a los criterios del propio autor, estas pruebas pueden ser específicas ó no, planteando que el resultado de las no específicas permite evaluar las posibilidades potenciales del deportista para competir ó entrenarse eficientemente, mientras que los resultados que brindan las pruebas específicas informan sobre la ejecución real de estas posibilidades.

Otros autores clasifican las pruebas en: generales, especiales y específicas dejando claramente establecido que las especiales se diseñan para evaluar capacidades especiales aplicables al deporte objeto de estudio, mientras que las pruebas específicas están diseñadas para medir las capacidades propias del deporte, incluyendo entre ellas las pruebas técnicas concretas del deporte elegido.

Existe en el entrenamiento contemporáneo una marcada tendencia hacia la utilización de cargas con carácter especial. Esta especialización se observa en la preparación de los tenistas de mesa de Alta Calificación al aplicarles cargas en las que se integran el componente técnico-táctico de la preparación y los factores que, desde el punto de vista físico y metabólico, condicionan el rendimiento, por lo cual el control médico del entrenamiento deportivo en esta especialidad es un factor de importancia primordial.

Esta tendencia hacia la especialización y la integración debe verse correspondida con el análisis oportuno del desempeño y la adaptación de los deportistas, sin embargo, en el Tenis de mesa se observa cierta incongruencia en este sentido, ya que no existe variedad de pruebas que, tomando en cuenta las propias condiciones de la actividad, puedan ser utilizadas para el control de la condición física.

La determinación sanguínea de ácido láctico (indistintamente: lactato) se utiliza porque brinda información complementaria relacionada con la situación metabólica y la intensidad del entrenamiento, entre otros beneficios. Está bien fundamentado que este metabolito intermediario de la glucólisis anaerobia es de intensidad y tiempo dependiente. Si una actividad de gran intensidad se prolonga, se alcanzan niveles elevados de ácido láctico que disminuyen el PH sanguíneo, inhibiéndose la acción de las enzimas glicolíticas, lo que obliga a disminuir la intensidad de la actividad. Se sabe también que la recuperación de los valores basales de lactato después de un esfuerzo máximo puede durar hasta una hora aproximadamente y que mientras más rápido retorne a estos niveles, mejor preparado estará el deportista para asumir un nuevo combate. Se ha reconocido el valor la recuperación activa, hasta cierto nivel de intensidad, para acelerar la remoción del lactato.

OBJETIVOS:

General: Implementar un test médico- pedagógico para evaluar desempeño en el equipo nacional de tenis de mesa

Específicos:

1. Determinar las variaciones de la frecuencia cardíaca máxima durante el desarrollo del test y el porcentaje de recuperación entre las series y al final del mismo.
2. Valorar la efectividad de las acciones ofensivas de acuerdo a las tendencias competitivas actuales.
3. Determinar el lactato en reposo, al 3er y 5to minutos de haber concluido el test.

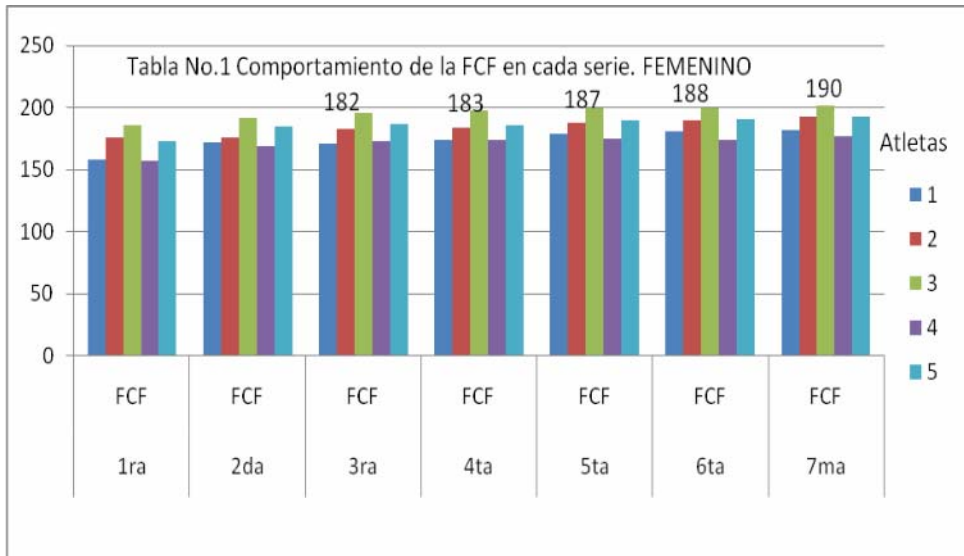
MATERIAL Y MÉTODO:

La muestra estuvo compuesta por 10 atletas 5 del sexo masculino y 5 del sexo femenino que representan el universo del equipo nacional de Tenis de Mesa preparándose para las competencias clasificatorias del cuatrienio 2008-2012, las variables médicas escogidas fueron: Frecuencia Cardíaca en Reposo, entre series y en los minutos de recuperación 1,3 y 5 se utilizó un pulsómetro de la marca POLAR. El lactato fue determinado en reposo, 3 y 5to minutos al final del test a través de la técnica CENTIS, las variables pedagógicas fueron determinadas por la efectividad de la acción ofensiva al caer las pelotas en el lugar escogido previamente.

El test consistió en 45 segundos de voleo continuo por parte del pedagogo y el jugador debería de efectuar una respuesta ofensiva(remate) dirigida al lugar de la mesa escogido(zona 3) teniendo en cuenta la tendencia competitiva, otro pedagogo se encontraba contando la cantidad de pelotas lanzadas y efectivas se repetiría en 7 series con 1 minuto de pausa entre las mismas.

Se aplicó análisis estadístico de media a cada una de las variables tanto médica como pedagógica y el porcentaje de recuperación de las mismas.

RESULTADOS:



En la tabla No. 1 Comportamiento de la FCF en cada serie sexo femenino se observa que los valores mínimos de FC se encuentran en la 1ra serie (157 p/min) y su valor máximo 202 p/min por tanto el objetivo de la intensidad del test se cumplió ya que estaba diseñado para la dirección del entrenamiento anaerobia-lactácida, a medida que se fueron sucediendo las series la FCF alcanzó los valores máximos los valores de media en la 1ra serie 170 p/min y la 7ma serie fue de 190 p/min. No encontramos valores referativos anteriores para evaluar esta variable no obstante en deportes con pelotas con implementos que tienen diseñados test de intensidades elevadas el comportamiento de la FCF fue similar en sus valores.

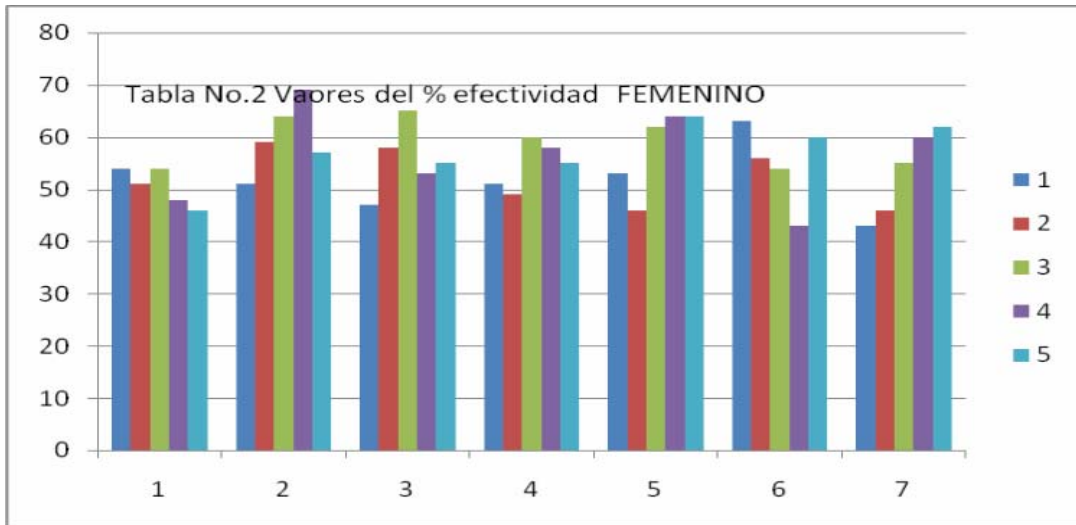


Tabla No.2 Los valores promedios alcanzados en el % de efectividad en la realización del test se corresponden con los objetivos del mismo de acuerdo a la etapa de la preparación en que se encontraban, la atleta No.2 fue la que alcanzó el valor más alto 69% en una serie, el resto la media se mantuvo por encima del 50%, la efectividad de las acciones ofensivas y defensivas se encuentran indisolublemente ligadas al éxito en este deporte donde las tendencias competitivas actuales se pusieron de manifiesto en cada una de las tareas desarrolladas en este test de terreno.

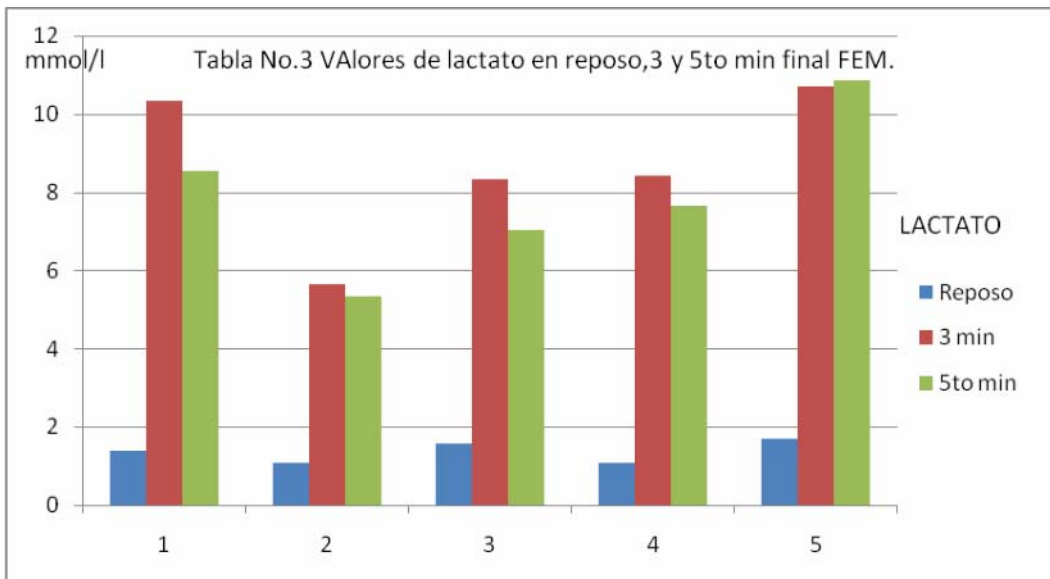
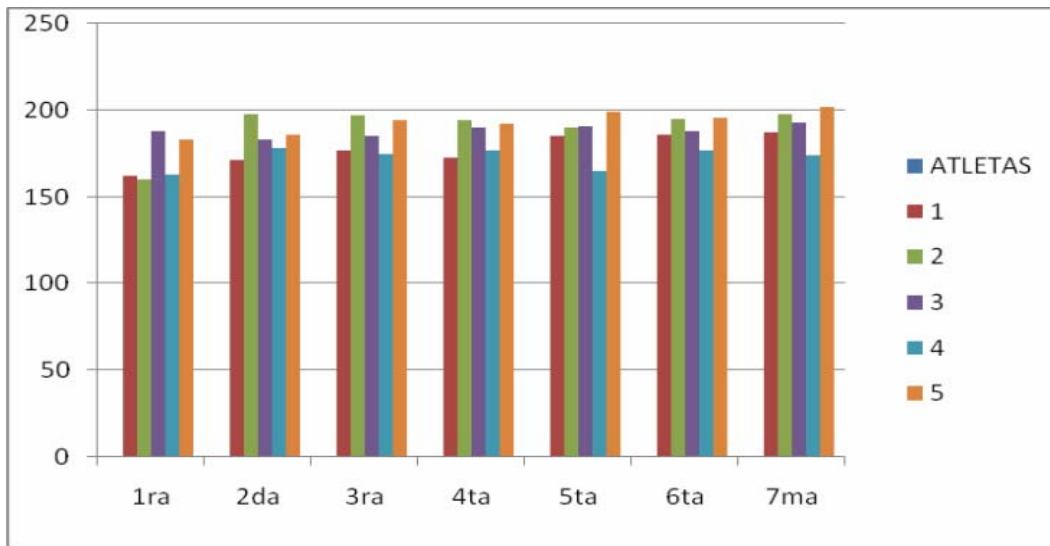


Tabla No.3 Los valores de LActacto en reposo se corresponden con la literatura especializada entre 1-2 mmol/l, el valor máximo de cifras de este metabolito se alcanzó al minuto 3 de haber finalizado el test y excepto en la atleta no.2 el resto alcanzó concentraciones por encima de 8 mmol/l osea en zona de tolerancia lactácida por lo que corrobora la intensidad de la prueba, los valores al 5to minuto se corresponden con la remoción del lactato comportándose de acuerdo a la etapa de la preparación que se encuentra alrededor de los 2 mmol/l excepto la atleta no.2 que tenía un déficit en la preparación por haberse encontrado lesionada.

Tabla No.4 Valores de la FCF en cada serie. MASCULINOS



En la tabla No. 4 Comportamiento de la FCF en cada serie sexo masculino se observa que los valores mínimos de FC se encuentran en la 1ra serie (171 p/min) y su valor máximo 202 p/min por tanto el objetivo de la intensidad del test se cumplió ya que estaba diseñado para la dirección del entrenamiento anaerobia-lactácida, a medida que se fueron sucediendo las series la FCF alcanzó los valores máximos los valores de media en la 1ra serie 171 p/min y la 7ma serie fue de 191 p/min. No encontramos valores referativos anteriores para evaluar esta variable no obstante en deportes con pelotas con implementos que tienen diseñados test de intensidades elevadas el comportamiento de la FCF fue similar en sus valores.

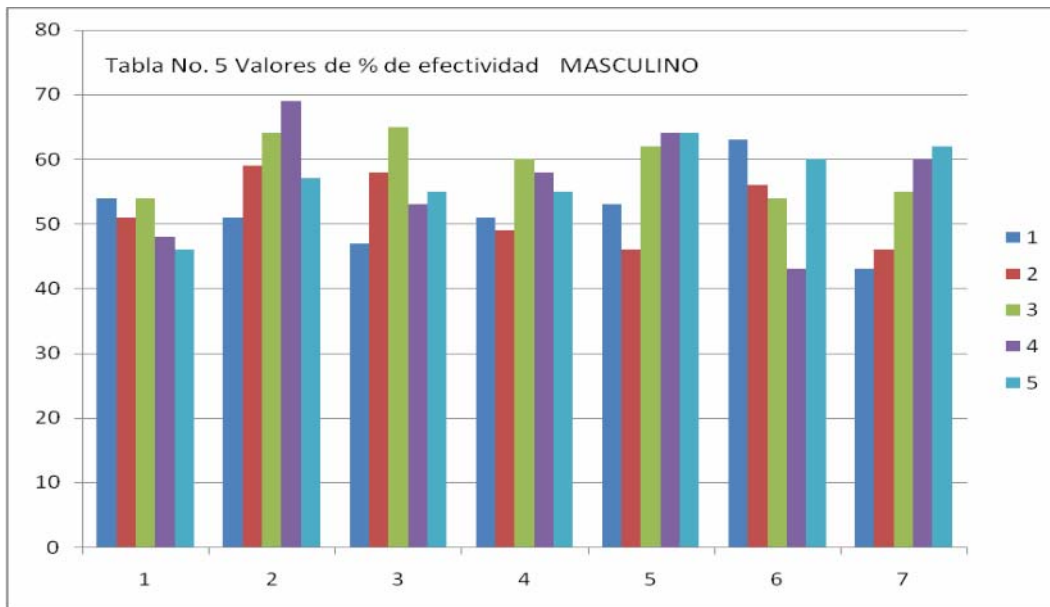


Tabla No.5 Los valores promedios alcanzados en el % de efectividad en la realización del test se corresponden con los objetivos del mismo de acuerdo a la etapa de la preparación en que se encontraban, el atleta No.2 fue el que alcanzó el valor más alto 69,4% en una serie ,el resto la media se mantuvo por encima del 50%, la efectividad de las acciones ofensivas y defensivas se encuentran indisolublemente ligadas al éxito en este deporte donde las tendencias competitivas actuales se pusieron de manifiesto en cada una de las tareas desarrolladas en este test de terreno.

Tabla No. 6 Valores de Lactato en reposo ,3 y 5 min. MASC

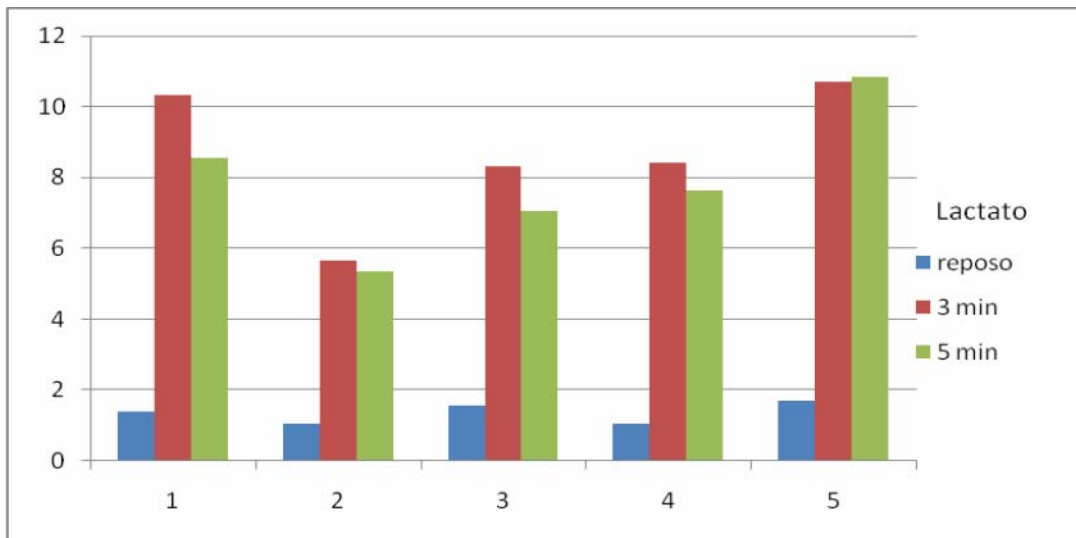


Tabla No.6 Los valores de LActacto en reposo se corresponden con la literatura especializada entre 1-2 mmol/l, el valor máximo de cifras de este metabolito se alcanzó al minuto 3 de haber finalizado el test y excepto en el atleta no.2 el resto alcanzó concentraciones por encima de 8 mmol/l osea en zona de tolerancia láctácida por lo que corrobora la intensidad de la prueba, los valores al 5to minuto se corresponden con la remoción del lactato comportándose de acuerdo a la etapa de la preparación que se encuentra alrededor de los 2 mmol/l

CONCLUSIONES:

1. El test constituye una herramienta para evaluar el estado de la preparación y la respuesta biológica a la carga de entrenamiento del

tenista de alto rendimiento de acuerdo a la etapa de la preparación en que se encuentra.

2. La FC Max se comportó con valores esperados de acuerdo a la intensidad de la prueba y la pausa de la recuperación.
3. Los valores de lactato encontrados confirman la intensidad del test y la remoción al final del mismo, los valores en reposo estuvieron dentro del rango fisiológico.
4. El porcentaje de efectividad (60%) de las acciones ofensivas estuvo para ambos sexos de acuerdo a la etapa de la preparación en que se encontraba el equipo.

RECOMENDACIONES:

1. Continuar aplicando el test en cada una de las etapas de la preparación.
2. Validar el test como una herramienta médico pedagógica en el proceso de preparación del tenista de alto rendimiento

Bibliografía.

1. Angelescu, N: "El Tenis de Mesa". Barcelona. E. Juventud, S.A 1988
2. Bode A: "Método Bode-balanza para la selección deportiva en el tenis de Mesa". Tesis Doctoral. LA Habana. Cuba. 2001
3. Dietrich M: "Principios del entrenamiento deportivo" Barcelona. España Editorial Paidotribo 2001
4. Forteza A: "Direcciones del entrenamiento deportivo" Científico-Técnica 1999.
5. OFarril A: "Metodología para la realización y aplicación de pruebas motrices en el deporte de alta calificación". Rev Cub Med del Deporte y la Cultura Física Vol 1 1998
6. Tepper G: "Manual para entrenadores de Tenis de Mesa Nivel I. ITTF 2001.
7. Zatsioski V: "Metrología deportiva" Moscú E. Planeta 1989.
8. García O. "Prueba específica para evaluar desempeño y adaptación biológica al entrenamiento en sablistas élites." Rev Acción ISCF 2008
9. Hernández R "Sistema de Planificación por direcciones de entrenamiento deportivo para el Tenis de mesa femenino del alto rendimiento cubano" tesis Doctoral . LA Habana 2008

10. Estévez M : "La Investigación Científica en la actividad física. Su metodología" La Habana. E.Deportes 2004.
11. Brooks, G.: "Intra and Extra cellular lactate Shuttles". Med Sci Sports Exerc. 2000.
12. Bruce, GL.: "Muscle as a Consumer of lactate". Med Sci Sports Exerc. 2000
13. Bonov, P.: "Study of the relationship between speed, heart rate and the accumulation of lactic acid in the blood. New Studies in athletics." Physiol Rev. 1991.
14. Pancorbo, A.: "Medicina del Deporte y Ciencias aplicadas al Alto Rendimiento y la Salud". Editorial: da Universidade de Caxias do Sul. Primera Edición, Brasil. 2002.

Métodos Terapéuticos en el Síndrome de Impactación del Carpo en Boxeadores de la Preselección Nacional Cubana

Noemí Roig Méndez

Dpto. de Cultura Física Terapéutica, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

noemiroig@inder.cu

Introducción

Una de las razones por las cuales la medicina deportiva ha surgido como disciplina por derecho propio es que, con frecuencia los deportistas planteaban problemas médicos totalmente únicos dentro del ambiente de los deportes.

Las lesiones independientemente de las características propias de cada una de ellas, provocan la suspensión del entrenamiento, situación esta que conlleva a una disminución de los niveles competitivos adquiridos, limita la obtención de resultados satisfactorios y por consiguiente el desánimo tanto del propio deportista como de la sociedad que lo sigue y lo apoya.

La mano es un elemento de gran importancia en la mayoría de las disciplinas deportivas donde en ellas encontramos el boxeo, es conocido que cualquier dolencia en la misma limita el rendimiento, puede impedir el entrenamiento y hasta invalidarlos definitivamente para la práctica de este deporte. En los boxeadores una de las lesiones más frecuentes que encontramos es el Síndrome de Impactación del Carpo, afección esta que evoluciona en forma de crisis requiriendo un oportuno tratamiento y cumplimiento de medidas preventivas.

El Servicio de Traumatología Deportiva de nuestro país, encabezado por el Prof. Dr. Rodrigo Álvarez Cambras, inició un estudio exhaustivo de esta lesión en el año 1970, debido a la incidencia que se observaba en los boxeadores nombrándola Síndrome de Impactación del Carpo por todas las variedades de estructuras lesionadas.

Se ha demostrado que en este deporte el Síndrome de Impactación del Carpo es muy característico con mayor incidencia en el equipo nacional, muchos boxeadores llegan con esta afección, siendo también encontrada en el equipo juvenil, pensamos que juegue un papel importante en la producción de la misma la biomecánica de ejecución de los ejercicios. Es importante destacar

que esta lesión podemos encontrarla en personas que no practican deporte de la vida civil como por ejemplo amas de casa.

Esta lesión limita al boxeador en la ejecución de su actividad debido al dolor que le ocasiona fundamentalmente cuando golpea, es por esa razón que los ejercicios propuesto para aplicar en esta investigación estén dirigidos a fortalecer todas las estructuras de la mano ya sean: músculos, ligamentos, tendones y cartílagos con el objetivo de espaciar las crisis y detener su proliferación.

Debido a la importancia que el Gobierno y Sistema Deportivo le brinda a los atletas, fundamentalmente a la salud de los mismos, es que nos motivamos a realizar el presente estudio con el propósito de obtener una mejoría en la sintomatología de esta lesión en los boxeadores, así como también disminuir su incremento y lograr una mejor estética de la mano, para garantizar un mejor rendimiento deportivo.

Objetivo general:

Conocer la influencia de la terapia en los boxeadores que padecen del Síndrome de Impactación del Carpo.

Objetivos específicos:

1. Definir la prevalencia del Síndrome de Impactación del Carpo en los boxeadores.
2. Verificar el efecto de los ejercicios terapéuticos en la rehabilitación de los boxeadores que padecen del Síndrome de Impactación del Carpo.

Metodología:

Se realizó un estudio experimental prospectivo longitudinal con el objetivo de evaluar la eficacia de un grupo de ejercicios en la recuperación del Síndrome de Impactación del Carpo. El universo de la investigación estuvo constituido por 42 atletas del equipo nacional de Boxeo y la muestra la conformaron 28 de ellos para un 66,6% de la población.

Se aplicó una selección de ejercicios terapéuticos a todos los atletas que padecen del Síndrome de Impactación del Carpo durante un período de 12 meses comprendido entre Febrero 2006 a Febrero 2007, los cuales fueron puestos en práctica en la preparación física individual de cada sesión de entrenamiento. La realización de los mismos fue controlada por sus respectivos entrenadores. Los ejercicios que se aplicaron en este trabajo fueron escogidos

del Programa para la rehabilitación de la mano del Complejo Ortopédico Internacional "Frank País". Los mismos estuvieron acorde a la terapia de la afección del Síndrome de Impactación del Carpo. Se realizaron mediciones de fuerza de la mano (dinamometría), amplitud articular (flexión dorsal y flexión palmar, inclinación radial y cubital) y el test del dolor. También se entrevistaron a médicos, fisioterapeutas, entrenadores y a los atletas, al inicio de la investigación y al finalizar.

Ejercicios terapéuticos.

- 1- Apretar con la mano una pelota de goma entre 5-10 repeticiones, 5 series con intervalo de 30 seg.
- 2- Planchas en el piso, de 5-10 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg.
- 3- Estiramientos a una liga que presenta un grosor de 3 cm. y una longitud de 40 cm. Realizar $\frac{1}{4}$ de extensión máxima hasta la tensión inicial de la liga, de 5- 10 repeticiones, 5 series con intervalo de 30 seg. entre las mismas.
- 4- Planchas en la pared, haciendo el mayor apoyo posible con los dedos, realizar de 5-10 repeticiones, 5 series con un intervalo de 30 seg.
- 5- Colocar en la mano dos pelotas de tenis de mesa rellenas con arena haciendo con los dedos el giro de las mismas en forma de círculos hasta completar 10 vueltas, de 3-5 series con intervalo de serie de 30 seg.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla # 1. Distribución según edad de los atletas con el Síndrome de Impactación del Carpo del equipo Cuba de Boxeo.

Grupo de edades	n	% (n)	No.Síndrome	% con Síndrome
15-17	1	2,3	1	7,14
18-20	15	35,71	8	28,57
21-23	13	30,95	9	32,14
24-26	8	19,04	5	17,85
27-29	4	9,52	4	14,28
30-32	1	2,38	1	3,57
33-35	0	0	0	0
Total	42		28	

Leyenda:

n: total de atletas

%n: porciento del total de atletas

No.Síndrome: número de atletas con el Síndrome

% No.Síndrome: % del número de atletas con el Síndrome

De los 42 atletas del equipo, 28 están comprendidos en las edades entre 18 y 23 años, de ellos 17 presentan el síndrome para un 40, 47 %.

Tabla # 2. Distribución según tiempo de práctica de boxeo de los atletas con el Síndrome de Impactación del Carpo del equipo nacional.

Leyenda:

n: total de atletas

%n: porciento del total de atletas

Tiempo de práctica de Boxeo	n	% (n)	No. Síndrome	% Síndrome
1 año	0	0	0	0
1-5	0	0	0	0
6-10	20	47,6	15	53,57
11-15	16	38,09	10	35,7
16-20	6	14,2	3	10,71
21 y más	0	0	0	0
Total	42		28	

No.Síndrome: número de atletas con el Síndrome

% No.Síndrome:% del número de atletas con el Síndrome

Esta tabla nos indica el tiempo de práctica de boxeo de los atletas lesionados con el síndrome, representando el mayor porcentaje (53,57%) aquellos que llevan entre 6 y 10 años en la práctica del mismo, coincidiendo con la práctica de deporte, ya que todos comenzaron en el deporte de boxeo.

Tabla # 3. Distribución según tiempo que pertenece al equipo nacional de los atletas con el Síndrome de Impactación del Carpo.

Tiempo de pertenece al equipo Cuba (años)	n	% (n)	No. Síndrome	%Síndrome
1	15	35,71	7	25
1-5	15	35,71	11	39,28
6-10	9	21,42	8	28,57
11-15	3	7,14	2	7,14
16 y más	0	0	0	0
Total	42		28	

Leyenda:

n: total de atletas

%n: porciento del total de atletas

No.Síndrome: número de atletas con el Síndrome

% No.Síndrome:% del número de atletas con el Síndrome

En cuanto al tiempo de los atletas lesionados con el Síndrome que pertenecen al equipo Cuba, el mayor porcentaje (39,28 %) está representado por aquellos que llevan entre 1 y 5 años, seguido de los que llevan entre 6 y 10 años con un 28,57%.

Tabla # 4. Distribución de los atletas con el Síndrome de Impactación del Carpo según evolución del dolor antes y después de los ejercicios. (EAV) Cuba 2006.

Escala del dolor	Antes		Después	
	No	%	No	%
0	8	28,57	21	75
1-4	12	42,85	5	17,85
5-7	8	28,57	2	7,14
8-10	0	0	0	0
Total	28		28	

(EAV) Escala Analógica Visual

Podemos decir que el 42,85% que representó a 12 atletas, se quejaron inicialmente de dolor suave y 8 de dolor moderado para un 28,57%, así mismo los otros 8 atletas que en el momento de realizada la medición no tenían dolor, al realizar la segunda medición, observamos que en 21 atletas no había manifestaciones de dolor representando un 75%, el 17,85% se mantuvo con dolor suave y solo el 7,14% refirieron dolor moderado.

Tabla # 5. Resultados obtenidos de las mediciones de la dinamometría después de aplicados los ejercicios terapéuticos a los atletas con el Síndrome de Impactación del Carpo del equipo Cuba de Boxeo.

Evolución de la dinamometría	Cantidad de atletas	%
Aumentaron	16	57,1
Se mantuvieron	10	35,7
disminuyeron	2	7,1

Después de pasado un período de un año, los resultados de la prueba de dinamometría de la mano mejoraron con un aumento en 16 atletas para un 57,1% del total, el 35,7% representando por 10 atletas mantuvieron sus resultados y solo en 2 disminuyo (resultado este que se relaciona con lo obtenido en la EAV), lo que nos indica que los ejercicios realizados influyeron de forma positiva.

Tabla # 6. Resultados obtenidos de las mediciones de Inclinación cubital después de aplicados los ejercicios terapéuticos a los atletas con el Síndrome de Impactación del Carpo del equipo Cuba de Boxeo.

Evolución de la Inclinación cubital	Cantidad de atletas	%
Aumentaron	22	78,5
Se mantuvieron	4	14,2
disminuyeron	2	7,1

Después de pasado un período de un año los resultados de la prueba de inclinación cubital mostró que 2 atletas disminuyeron y 4 se mantuvieron que es atribuible a la participación reciente en competencias de alto nivel que pudieron influir en la existencia de crisis, aumentaron en 22 atletas para un 78,5%, lo que nos permite afirmar que la influencia del ejercicio favoreció en esta amplitud.

Tabla # 7. Resultados obtenidos de las mediciones de Inclinación radial después de aplicados los ejercicios terapéuticos a los atletas con el Síndrome de Impactación del Carpo del equipo Cuba de Boxeo. Cuba.

Evolución de la Inclinación radial	Cantidad de atletas	%
Aumentaron	20	71,4
Se mantuvieron	8	28,5
disminuyeron	0	0

En esta tabla los resultados de la prueba de inclinación radial mostraron que no hubo disminución de la inclinación radial, 8 atletas se mantuvieron y aumentaron 20 atletas para un 71,4%, lo que nos permite afirmar que la ejecución de los ejercicios influyó satisfactoriamente en esta amplitud.

Tabla # 8. Resultados obtenidos de las mediciones de la flexión dorsal después de aplicados los ejercicios terapéuticos a los atletas con el Síndrome del equipo Cuba de Boxeo. Cuba, 2006

Evolución flexión dorsal	Cantidad de atletas	%
Aumentaron	20	71,4
Se mantuvieron	8	28,5
disminuyeron	0	0

La tabla 10 nos muestra la evolución de la flexión dorsal, donde ningún atleta disminuyo, 8 se mantuvieron para un 28,5% y 20 atletas que representan el 71,4% aumentaron sus resultados, lo que nos permite afirmar que la influencia de los ejercicios fue positiva.

Tabla # 9. Resultados obtenidos de las mediciones de la flexión palmar después de aplicados los ejercicios terapéuticos a los atletas con el Síndrome de Impactación del Carpo del equipo Cuba de Boxeo. Cuba, 2006

Evolución de la flexión palmar	Cantidad de atletas	%
Aumentaron	21	75
Se mantuvieron	4	14,2
disminuyeron	3	10,7

En cuanto a la evolución de la flexión palmar, el 10,7% de los atletas disminuyeron en sus resultados, 4 se mantuvieron representando el 14,2% y aumentaron 21 atletas para un 75% lo que nos permite afirmar que la influencia de los ejercicios fue positiva.

Tabla # 10. Media y Desviación Standard de las mediciones realizadas a los atletas con el Síndrome de Impactación del Carpo antes y después de aplicar terapéutica. Cuba, 2006.

Pruebas	Antes		Después		Significación
	X	ST	X	ST	
Dinamometría	40,75	5,92	42,00	6,17	0.000
Inclinación cubital	31,03	5,89	32,35	5,92	0,000
Inclinación radial	18,67	5,83	20,03	5,67	0,000
Flexión dorsal	51,39	9,68	52,96	9,74	0.000
Flexión palmar	35,50	9,42	36,46	9,30	0.002

Leyenda:

X: media

ST: desviación Standard

Como se observa en la tabla # 12, todos los valores de las diferentes mediciones arrojaron una mejoría muy significativa en los valores tanto de las medias como la significación esto nos demuestra que la terapia fue efectiva.

Conclusiones

1- La aplicación de la terapia a los boxeadores del equipo nacional que padecen del Síndrome de Impactación del Carpo ha sido satisfactoria.

2. El Síndrome de Impactación del Carpo es una afección de gran prevalencia en Cuba, que afecta a los atletas del Equipo Nacional de Boxeo cubano.

3. Los ejercicios terapéuticos empleados en la rehabilitación de los atletas afectados fueron: apretamiento de pelota de goma, planchas en el piso y la pared, estiramientos a una liga y giros en forma de círculos a dos pelotas, el efecto provocado en cuanto a la mejoría de la lesión fue efectivo.

Implementación de nueva prueba de terreno para el control médico del sable

Instituto de Medicina del Deporte. Calle 100 y Embil, Altahabana, Boyeros,
Ciudad Habana, Cuba. Teléfono: 6 43 71 49-(50). **País:** Cuba

Ramsés Raymond Yáñez

Instituto de Medicina del Deporte

ramses.raymond@infomed.sld.cu

Oswaldo García González

Instituto de Medicina del Deporte

Emilio Villanueva Cagigas

Instituto de Medicina del Deporte

Jefe del Colectivo de Entrenadores de la Preselección Cubana de Sable

Yanetsy Domínguez Vasallo

Técnico de Laboratorio Clínico. Instituto de Medicina del Deporte

Yanetsy Pérez Llerena

Técnico de Laboratorio Clínico. Instituto de Medicina del Deporte

RESUMEN

El Deporte de Alto Rendimiento requiere disponer de indicadores y valores de referencia para evaluar aspectos relevantes en diferentes momentos de la preparación.

El objetivo del trabajo es analizar el comportamiento de variables médicas y pedagógicas relacionadas con el nivel de aptitud físico-deportiva en sablistas de primer nivel utilizando una nueva prueba de terreno (Prueba de Plastrón Modificado para Sable) aplicada al inicio y final de dos Períodos Directos a Competencia (PDC).

Se trata de un estudio de campo en el que se investiga a nivel descriptivo.

Se incluyen en la muestra 9 sablistas de la Preselección Nacional Cubana de Sable masculino.

El análisis comprende el estudio de la velocidad, el porcentaje de efectividad de toques, así como la frecuencia cardíaca (FC) y el lactato en reposo y postcarga.

La estadística descriptiva se refleja a través de la Media y la Desviación Estándar. La Prueba de Rangos de Wilcoxon se empleó para conocer la significación de las variaciones de FC y lactato.

Se constataron incrementos en la efectividad de toques asociados a mayor velocidad al final de cada Período. Hubo tendencia al incremento escalonado, no significativo, de los valores promedios de FC final y a la disminución de los valores de lactato postcarga hacia el final de cada PDC. Este comportamiento evidenció mejoras en el desempeño técnico y adaptaciones fisiológicas favorables como resultado de una mayor eficiencia de la vía anaeróbica láctica.

Palabras claves: Esgrima, Sable, Frecuencia Cardíaca, Lactato.

INTRODUCCIÓN

La Esgrima es un deporte de combate donde la velocidad y capacidad de reacción en la realización de acciones de ataque y defensa son premisas fundamentales para alcanzar la victoria y llegar a la maestría deportiva. Las acciones se ejecutan con un arma mediante movimientos más o menos complejos y rápidos.

A diferencia del resto de las armas, el Sable posee mayor variedad de técnicas de ataque y están autorizadas tanto las acciones cortantes como las punzantes. Los sablista de primer nivel realizan durante el entrenamiento y las competencias, elevados volúmenes de acciones ofensivas y defensivas a través de desplazamientos “explosivos” que determinan la victoria y deben ser capaces de tolerar este régimen de trabajo, obteniendo a la vez, el máximo provecho de sus acciones técnico-tácticas.

Dada la versatilidad de los movimientos y la variabilidad de la intensidad del gesto deportivo, la frecuencia cardíaca y el lactato, son considerados indicadores efectivos de tolerancia a las cargas de entrenamiento. Los comportamientos de estas variables permiten al facultativo realizar oportunas adecuaciones a los planes de entrenamiento con el objetivo de que el esgrimista alcance la forma deportiva con un estado de salud óptimo.

Los cambios realizados en la última década por la Federación Internacional de Esgrima (FIE) en el registro de los tocos por aparatura electrónica ha incentivado la confianza de los sablistas para atacar y la reducción de la distancia de combate entre los oponentes, condicionando un mayor dinamismo y realización de acciones ofensivas durante los combates.

Esta tendencia hacia la especialización debe verse correspondida con el análisis oportuno del desempeño y la adaptación en pruebas que simulen cada vez más

la situación real de una competencia. De ahí que los investigadores se formulen dos interrogantes: ¿Estarán aportando la información necesaria las pruebas de terreno establecidas? ¿El contenido de estas estará en correspondencia con las exigencias y tendencias competitivas actuales?

Si el hombre a través de la historia se ha caracterizado por ser de su tiempo, se impone entonces el reto de encontrar nuevas formas de control o perfeccionar el contenido de las existentes.

OBJETIVO DEL TRABAJO

Analizar el comportamiento de variables médicas y pedagógicas relacionadas con el nivel de aptitud físico-deportiva en sablistas de primer nivel utilizando la Prueba de Plastrón Modificado para Sable aplicada al inicio y final de dos PDC.

METODOLOGÍA EMPLEADA

Clasificación de la investigación: Se trata de un estudio de campo en el cual se investiga a nivel descriptivo.

Muestra: Se incluyen en el estudio nueve sablistas de la preselección nacional masculina de Cuba.

Contexto: La Prueba aplicó al inicio y final de cada PDC de 12 semanas correspondientes a los años de preparación 2007 y 2008.

Análisis estadístico: Los resultados se registraron en un modelo de recolección de datos y se almacenaron en Paquete Estadístico SPSS 11.5 para Sistema Operativo Windows.

La estadística descriptiva se reflejó a través de la Media (X), la Desviación Estándar (DS) y las frecuencias absolutas. Se aplicó el Test de Rangos de Wilcoxon para muestras pareadas determinar la significación de las variaciones de la frecuencia cardíaca y el lactato entre cada aplicación. Se trabajó con un nivel de significación de $p \leq 0.05$.

Bioética: Se solicitó el consentimiento informado a la totalidad de los esgrimistas.

Metodología de la Prueba de Plastrón Modificado para Sable

Protocolo de La Prueba

Previa medición con una cinta métrica se delimita en la pista de competencia la distancia de cuatro y siete metros en relación con el Plastrón.

El sablista correctamente vestido con su traje y arma de competencia, a una señal preconcebida se desplaza desde la línea de partida que delimita los siete

metros hasta tocar la diana de 10 centímetros de diámetro ubicada en la cabeza del Plastrón con el filo o contrafilo del arma; retrocediendo en actitud defensiva hasta la línea que señala los cuatro metros desde donde avanza nuevamente para realizar un ataque con la punta del arma a la diana de diez centímetros de diámetro ubicada al centro del Plastrón. (Anexo). Luego debe retroceder hasta la línea de partida e iniciar una nueva secuencia de desplazamientos. La Prueba concluye al asestar quince toques al Plastrón, los necesarios para obtener la victoria durante las fases de eliminación directa y final de una competencia.

El entrenador ubicado entre la línea de salida de siete metros y el Plastrón realiza la evaluación pedagógica de cada tirador, que incluye: completamiento de la distancia recorrida, tiempo de las ejecuciones y número de toques efectivos. Adicionalmente debe tener en cuenta la técnica de desplazamiento y la forma de asestar el toque.

Frecuencia cardíaca

Antes de iniciar el calentamiento de rigor se determinó la frecuencia cardíaca central en reposo después de permanecer en decúbito supino por treinta minutos. Terminada cada ejecución se registró la frecuencia cardíaca final y al primer, tercer y quinto minutos. Para la determinación de esta variable se empleó un pulsómetro calibrado marca POLAR®. El cálculo del porcentaje de recuperación de la frecuencia cardíaca al primer, tercer y quinto minutos se realizó utilizando la fórmula:

$$\% \text{ Recuperación} = \frac{\text{FC final} - \text{FC del min. (estudiado)}}{\text{FC final} - \text{FC de reposo}} \times 100$$

Antes de iniciar el calentamiento que antecede a la prueba se tomaron 20 µl de sangre total del pulpejo del dedo de cada sablista para la determinación de lactato en condiciones de reposo. Al tercer y quinto minuto de finalizada la Prueba se tomaron nuevas muestras de sangre para realizar las determinaciones postcarga. Las muestras fueron tomadas y analizadas por técnicos del Laboratorio Clínico del Instituto de Medicina del Deporte de La Habana. Se empleó el Método Enzimático-Colorimétrico para filtrado libre de proteínas (Kit LACTATO SPINREACT, S.A, España). Las muestras de sangre se sumergieron en 100 µl de ácido perclórico (0.6 N) para lograr un filtrado libre de proteínas. Se centrifugó el filtrado obtenido de cada muestra a 120,00 rpm. Se tomó 20 µl del sobrenadante obtenido, se les añadió un 1 ml del reactivo de trabajo y se incubó por 5 min a 37°C. La lectura de las muestras

procesadas se efectuó en un espectrofotómetro (ULTROSPEC 2000, Amersham Pharmacia Biotech, Inglaterra). Se leyó la absorbencia del patrón y de las muestras frente al blanco reactivo, a una longitud de 505 nm.

Las muestras de sangre se procesaron sin que mediara tiempo de almacenamiento y en todos los casos fueron tomadas en el mismo momento de la lectura del Pulsómetro.

Principio del Método

El lactato es oxidado por la enzima lactato oxidasa a piruvato y peróxido de hidrógeno el cual, en presencia de peroxidasa, de 4 aminofenazona y de 4 clorofenol, forma un compuesto rojo de quinona, siendo la intensidad de color formado directamente proporcional a la concentración de lactato presente en la muestra ensayada.

RESULTADOS

La Prueba de Plastrón Modificado para Sable se utilizó por primera vez para evaluar el desempeño de los sablistas y determinar el comportamiento de variables médicas y pedagógicas al inicio y final de un período de PDC.

El análisis de la efectividad de los toques se relacionó con la velocidad de ejecución, pues se consideró incorrecto plantear que existieron variaciones en la efectividad, cuando aún logrando los toques con precisión absoluta, se hubiese sacrificado la velocidad durante la ejecución.

Tabla 1. Distribución de los Porcentajes de Efectividad de Toques y la Velocidad.

Prueba de Plastrón Modificado para Sable. Preselección Masculina de Sable.
PDC 2007-2008

cación	Parámetro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Promedio
	Efectividad (%)	X	81,73	60	76,6	76,6	76,6	93,3	86,6	93,3	86,3	81,73
		DS	0	15,4	3,6	3,6	3,6	8,2	3,4	8,2	3,2	
	Velocidad (m/s)	X	2,6	2,7	2,7	2,5	2,8	2,9	2,6	2,2	2,1	2,56
		DS	0	0,07	0,07	0,07	0,14	0,21	0,04	0,28	0,35	
	Efectividad (%)	X	93,3	86,6	86,6	86,6	86,6	93,3	86,6	93,3	86,3	88,7
		DS	2,9	1,6	0,6	1,6	2,9	1,6	0,6	0,6	1,6	
	Velocidad (m/s)	X	2,6	2,8	2,6	3,5	2,9	3,5	2,8	2,6	2,6	2,87
		DS	0,19	0,05	0,19	0,45	0,02	0,45	0,05	0,19	0,19	

Fuente: Modelo de Recolección de Datos

Tabla 2. Distribución de los Porcentajes de Efectividad de Toques y la Velocidad.

Prueba de Plastrón Modificado para Sable. Preselección Masculina de Sable.PDC 2008-2009

Aplicación	Parámetro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Promedio
	Efectividad (%)	X	86,3	80	86,6	86,6	86,6	93,3	86,6	93,3	86,6	82,1
		DS	60,3	55,2	59,1	58,4	57,7	61,7	56,3	60,3	54,9	
	Velocidad (m/s)	X	2,6	2,8	2,8	2,6	2,8	2,9	2,7	2,9	2,7	2,7
		DS	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,14	0	0,14	0	
	Efectividad (%)	X	89,9	83,3	86,6	86,6	93,3	93,3	86,6	93,3	93,3	89,57
		DS	0,2	4,4	2,1	2,1	2,6	2,6	2,1	2,6	2,6	
	Velocidad (m/s)	X	2,6	2,8	2,8	2,7	2,7	3,6	2,8	2,9	2,6	3,15
		DS	0,39	0,25	0,32	0,32	0,32	0,32	0,25	0,18	0,39	

Fuente: Modelo de Recolección de Datos

EL porcentaje de efectividad de toques en la primera aplicación del segundo PDC fue de 82,1% ligeramente superior al 81,73 alcanzado en la primera aplicación del primer PDC. También fue superior el 89,57 % de efectividad de toques en la segunda aplicación del segundo PDC con relación al primero donde se logró el 88,7%.(Tabla 1 y 2). El menor porcentaje de velocidad promedio en las primeras aplicaciones evidenció deficiencias técnicas en el toque que fueron en detrimento de la velocidad en las ejecuciones, sin embargo, aún cuando ningún sablista logró realizar con precisión los quince toques a la diana el incremento en el porcentaje de efectividad permitió inferir que hubo mejoras técnicas a final de cada Período.

Similar mejoría se constató en la velocidad con un incremento del valor promedio al comparar las primeras y segundas aplicaciones. A diferencia del comportamiento en el primer PDC en todos los casos los sablistas igualaron o superaron los porcentajes de efectividad y velocidad en la segunda aplicación en relación con la primera. (Tabla 1 y 2)

Al distribuir los registros individuales y los promedios de la frecuencia cardiaca en condiciones de reposo y post carga al primer, tercer y quinto minutos (Tablas 3 y 4) se observó una ligera tendencia al incremento escalonado, estadísticamente no significativo de los valores promedios de FC final entre una y otra aplicación en los respectivos PDC. Así como una desaceleración súbita perceptible al primer minuto, seguida por un descenso gradual hacia el nivel de

reposo que caracterizó las cuatro aplicaciones, respuesta que se ajusta al modelo general encontrado en la literatura.

El monitoreo de los latidos cardiacos post esfuerzo permite caracterizar la vía aeróbica. En individuos aeróbicamente mejor entrenados la recuperación ocurre con mayor rapidez. Los menores valores en cuanto a la frecuencia cardíaca postcarga en los minutos estudiados en el segundo PDC, (Tabla3) evidenciaron deficiencias de esta vía metabólica. Contrariamente la mejoría en ambas aplicaciones en el segundo PDC (Tabla 4) permitieron considerar que los sablistas comenzaron y finalizaron este Período de entrenamiento con mejor eficiencia de la vía aeróbica.

Tabla 3. Distribución de los valores de Frecuencia Cardiaca y porcentajes de recuperación Prueba de Plastrón Modificado para Sable. Preselección Masculina de Sable. PDC 2007-2008

	FC reposo		FC Final		FC 1		% Recu p.		FC 3		% Recu p.		FC 5		% Recup.	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1	54	54	18 3	18 4	16 5	16 5	14	14	12 2	12 2	47	47	10 0	11 0	64	56
2	60	54	18 8	18 4	16 2	15 8	14	20	11 6	11 0	56	47	10 6	10 3	64	64
3	60	60	19 0	17 5	16 4	16 8	20	6	13 2	14 3	44	27	11 8	12 6	55	37
4	54	60	18 1	19 1	14 8	15 6	25	26	11 6	12 9	51	47	10 7	12 3	58	51
5	48	66	17 0	16 4	14 0	14 1	16	23	10 9	11 6	53	48	10 4	11 4	58	51
6	60	66	16 6	19 0	14 9	15 7	17	26	13 8	11 9	47	57	13 4	11 9	50	57
7	72	78	18 2	19 5	14 9	17 4	24	17	12 3	14 1	47	46	11 6	13 6	53	50
8	57	60	17 9	18 3	14 9	16 0	20	19	12 2	12 8	46	46	11 2	11 8	57	50
9	59	64	18 1	18 2	15 0	15 9	19	18	12 0	12 4	45	44	11 1	11 9	56	51
M	58	62	18 0	18 3	15 3	16 0	19	19	12 2	12 6	48	45	11 2	11 9	57	51, 9
DS	6, 5	7,3	7,7	9,3	8,6	9,2	4, 0	6, 3	8,7	10, 9	4, 0	7, 8	10, 0	9,5	4,6	7,3

Fuente: Modelo de Recolección de Datos

Tabla 4. Distribución de los valores de Frecuencia Cardiaca y porcentajes de recuperación Prueba de Plastrón Modificado para Sable. Preselección Masculina de Sable. PDC2 2008-2009

	FC	FC Final	FC 1	%	FC 3	%	FC 5	%
--	----	----------	------	---	------	---	------	---

Ablista	reposo						Recup.				Recup.				Recup.	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
	55	55	187	185	142	144	34	31	122	110	49	57	100	101	65	64
	58	54	188	184	146	145	32	30	125	111	48	56	108	102	61	63
	60	60	191	189	151	150	29	30	130	130	46	45	116	112	57	59
	58	60	185	183	145	142	23	33	114	110	55	59	100	101	54	66
	54	58	169	164	139	139	26	23	108	109	53	51	98	92	61	67
	58	54	168	188	139	136	26	38	115	110	48	58	99	100	62	69
	65	68	183	180	145	143	32	33	120	122	53	51	113	110	59	62
	58	60	178	189	146	140	26	37	114	111	53	60	114	101	53	68
	64	64	185	188	150	142	28	37	119	117	54	57	111	100	61	70
	58,9	59	182	183	145	142	28	32	119	114	51	55	107	102	59	65
̄	3,7	4,7	8,2	7,9	4,2	4,0	3,6	4,7	6,6	7,2	3,2	4,9	7,3	5,9	3,9	3,6

Fuente: Modelo de Recolección de Datos

Al distribuir los valores promedios de lactato en las dos aplicaciones del primer PDC (Tabla 5) se aprecia que el promedio de las concentraciones en reposo fue de 2,4 mmol/L. Similares valores se encontraron en el segundo PDC (Tabla 6) con cifras de 2,3 mmol/l y 2,2 mmol/L, respectivamente. En ningún caso hubo significación estadística para $p < 0,05$.

Tabla 5. Distribución de los valores de Lactato en las dos aplicaciones.

Prueba de Plastrón Modificado para Sable. Preselección Masculina de Sable.PDC 2007-2008

No.	Lactato Reposo(mmol/L)		Lactato 3 minuto(mmol/L)		Lactato 5 min (mmol/L)	
	I	II	I	II	I	II
1	2,9	2,3	9,7	11,4	9,5	9,1
2	2,3	2,6	14,5	11,1	11	10,9
3	2,9	2,5	9,9	9,2	10,1	9,9
4	2	2,1	12,1	12	12	10,7
5	2,1	2,2	11,5	12	12,3	11,8
6	2,5	2,6	10,9	11	10	9,9
7	2,3	2,4	11,6	11,4	11,3	11,2
8	2,3	2,5	11,6	11,5	11,4	11,2
9	2,1	2,2	11,8	10,4	10,2	9,8
M	2,4	2,4	11,5	11,1	10,9	10,5
DS	0,3	0,2	1,4	0,9	1,0	0,9

Fuente: Modelo de Recolección de Datos

Tabla 6. Distribución de los valores de Lactato en las dos aplicaciones
 Prueba de Plastrón Modificado para Sable. Preselección Masculina de
 Sable.PDC 2008-2009

No.	Lactato Reposo(mmol/L)		Lactato 3 minuto(mmol/L)		Lactato 5 min (mmol/L)	
	I	II	I	II	I	II
1	2,8	2,1	9,8	9,7	9,4	9
2	2,3	2,5	13,3	13	10,2	9,9
3	2,4	2,5	9,9	10	9,2	9,1
4	2,1	2,4	12,1	9,9	12	10,6
5	2	2,3	10,9	10,8	10,5	10,5
6	2,5	2,1	10,6	10,5	10,2	9,9
7	2,5	2,1	11,7	11,6	11,3	11,2
8	2,3	1,2	10,8	10,8	11,3	11,2
9	2,2	2,2	11,1	11	10,9	9,8
M	2,3	2,2	11,1	10,8	10,6	10,1
DS	0,2	0,4	1,1	1,0	0,9	0,8

Fuente: Modelo de Recolección de Datos

En el primer PDC los promedios de las concentraciones de lactato al tercer minuto y quinto minuto de finalizado el trabajo fueron inferiores de una a otra aplicación (Tabla 5). Similar comportamiento se observó en el segundo PDC en los minutos estudiados (Tabla 6) sin que esta diferencia fuera significativa.

Al comparar los valores promedios de lactato se constató una disminución de la lactacidemia postcarga al final de cada PDC. Si se tiene en cuenta que la reducción de la concentración de lactato en sangre postcarga en el entrenamiento intensivo es interpretada como un indicador de mejor eficiencia de la vía anaeróbica láctica (glucolítica) es posible inferir que existieron modificaciones fisiológicas favorables al final de cada Período estudiado.

CONCLUSIONES

Con la utilización de la Prueba de Plastrón Modificado para Sable en la preselección nacional cubana se pudieron constatar, al final de cada PDC, mejoras en el desempeño técnico y adaptaciones fisiológicas favorables como resultado de una mayor eficiencia de la vía anaeróbica láctica.

RECOMENDACIONES

Continuar utilizando la Prueba de Plastrón Modificado para el Control Médico del Entrenamiento Deportivo en la modalidad de Sable.

Utilizar los valores de las variables estudiadas como referencia para próximas investigaciones.

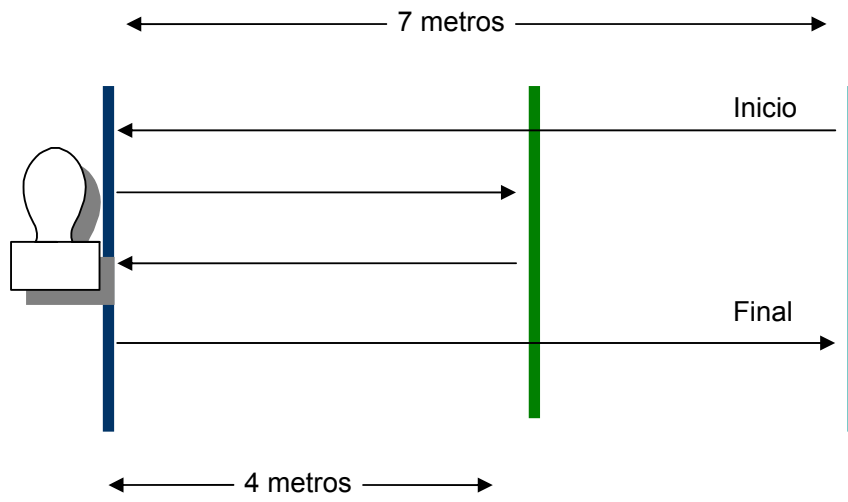
BIBLIOGRAFÍA

1. Almenares, M.E. y col.: *Aptitud anaerobia en deportistas de combate del sexo femenino*. Disponible en: <http://www.cdeporte.rediris.es/artcombate17.htm>
2. Cárdenas, A.: *La frecuencia cardiaca en los combates competitivos y su correspondencia con el nivel de rendimiento técnico - táctico en los atletas de esgrima*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Rev. Digital N° 100, Buenos Aires. 2006.
3. Forteza de la Rosa, A.: *Entrenar para Ganar en Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Ciencia-Técnica. La Habana. 2003. p. 123-8.
4. Martínez de Quel, O. y Saucedo, F.: *La táctica como instrumento de mejora de la velocidad de reacción en deportes de combate*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>Revista Digital. Buenos Aires. Año 8, N° 53.2002.
5. Morales, Á., Acosta, I. y Jiménez D.: *Alternativa metodológica para el tratamiento de la preparación táctica. Aplicación en Esgrima*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 11. N° 98. 2006.
6. Myers, J. and col.: "Exercise Capacity and Mortality among Men Referred for Exercise Testing". N Engl J Med. 2002:81.
7. Nicot, G.: "Bioquímica del Ejercicio. Capítulo: Características bioquímicas de las cualidades motrices". *Recopilación temática del programa docente de la Especialidad de Medicina del Deporte*. Facultad de Medicina Enrique Cabrera. Instituto de Medicina del Deporte. Departamento de Docencia. La Habana. 2003.
8. O'Farril, A.: *Metodología para la aplicación y realización de pruebas pedagógicas y médicas en el deporte de alta calificación*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Rev. Digital N° 36. 2001.
9. Pancorbo, A. E.: *Medicina del Deporte y Ciencias aplicadas al Alto Rendimiento y la Salud*. Editorial: da Universidade de Caxias do Sul. 2002.
10. Payano, B.: *La Fisiología del Lactato y el Entrenamiento en Deportes*. Disponible en: <http://www.terra.com.do/saluddominicana/ejercicios>. 2001.
11. Peñalver, M. V.: *Potencialidades y técnica en el esgrimista*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. N° 53. 2002.
12. Ramírez, C. y col.: *Estudio y validación de una prueba específica para el control del entrenamiento en florete*. IMD. La Habana. 1995.
13. Rodríguez, D.: *Estudio de la dinámica del ácido láctico como respuesta a un programa de entrenamiento en los atletas del equipo olímpico cubano de natación*, Trabajo de Terminación de Residencia. La Habana, Cuba. 1997.

14. Russell, T. H.: "Skeletal muscle. Mmicrocirculatory adaptation to metabolic demand". *Med. Sci. Sp. Exe.* 2000.
15. Serrato, M.: *Manual de Métodos y Procedimientos en Medicina del Deporte y Ciencias Aplicadas*. U. Rosario. Bogotá. 2004.
17. Williams, L. R. & Walmsley, A.: "Response amendment in fencing: differences between elite and novice subjects". *Perceptual and Motor Skills*. 2000; 91: 131-142
18. Yucra, J.: *Algunas consideraciones para la utilización de las baterías de test de la condición física*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Rev. Digital. N° 38. 2001.

ANEXO

Representación esquemática de la Prueba de Plastrón Modificado para Sable



Comportamiento de la urea y la creatinquinasa en deportistas de Fútbol femenino en dos etapas de entrenamiento

Jorge A. Díaz Gispert

Instituto de Medicina Deportiva. Ciudad Habana

tony.leal@infomed.sld.cu

gnb@infomed.sld.cu

Teléfono: 830 01 60; 870 12 87

Eugenio A. Rodríguez Leal

Instituto de Medicina Deportiva. Ciudad Habana

tony.leal@infomed.sld.cu

gnb@infomed.sld.cu

Teléfono: 830 01 60; 870 12 87

Graciela Nicot Balón

Instituto de Medicina Deportiva. Ciudad Habana

tony.leal@infomed.sld.cu

gnb@infomed.sld.cu

Teléfono: 830 01 60; 870 12 87

Carmen Nortey Cruz

Instituto de Medicina Deportiva. Ciudad Habana

tony.leal@infomed.sld.cu

gnb@infomed.sld.cu

Teléfono: 830 01 60; 870 12 87

RESUMEN

El control bioquímico del entrenamiento deportivo es un aspecto muy importante del control médico, que permite obtener información de cambios orgánicos a través de mediciones de parámetros metabólicos, valorando y estimando el nivel de desarrollo de los procesos adaptativos del deportista para la corrección del proceso científico del entrenamiento y conservación de la salud.

El objetivo de ésta investigación fue estudiar el comportamiento de la urea y la creatinquinasa en sangre de las 15 futbolistas que integran la preselección nacional femenina en régimen de internamiento, antes y después del esfuerzo en dos momentos del macrociclo 2006-2007 para intentar caracterizar éste deporte, virgen de estos estudios.

La actividad de la creatinquinasa y la concentración de urea en sangre, se modificaron en correspondencia con las intensidades y volúmenes recibidas en la aplicación de las cargas físicas. En la urea los valores post-carga fueron significativamente superiores a los de reposo y para la enzima observada antes del esfuerzo, diferencias significativas al inicio y final de los microciclos estudiados.

Además, se encontró entre las futbolistas dentro del terreno, la ausencia de diferencias significativas como muestra de su versatilidad.

Se demuestra la importancia del control bioquímico del entrenamiento deportivo a través de la urea y creatinquinasa en las futbolistas estudiadas.

Se recomienda la incorporación de los técnicos del deporte en éste tipo de investigación, con la finalidad de precisar las características de las cargas físicas, que provocan modificaciones significativas en los indicadores bioquímicos estudiados.

INTRODUCCIÓN

En las actuales condiciones en que se desarrollan las etapas de preparación del entrenamiento para las diferentes modalidades deportivas, con vistas a la participación de los deportistas en las competencias fundamentales competición la aplicación de un correcto método científico en el proceso de planificación de las cargas físicas es arista fundamental para lograr un nivel de rendimiento adecuado a las exigencias actuales, sin que el organismo sufra una asimilación biológica anormal, que conlleve a trastornos de la preparación y a alteraciones de la salud.

El control bioquímico del entrenamiento es una parte del control médico del entrenamiento deportivo, que permite obtener información mas profunda sobre los cambios orgánicos a través de mediciones de los parámetros metabólicos y/u hormonales permitiendo valorar y estimar el nivel de desarrollo de los procesos adaptativos en el deportista para la mejora del diseño y la dirección de su entrenamiento práctico. Consiste en identificar y evaluar los parámetros metabólicos y hormonales para obtener una información mas profunda de los procesos adaptativos en el organismo del deportista. (1)

Se utilizan con mucha frecuencia las pruebas bioquímicas de campo por tener la ventaja de realizarse en la actividad específica del deportista, pueden aplicarse con frecuencia según intereses del binomio médico-entrenador y presentan un costo aceptable en su ejecución caracterizando los procesos energéticos que predominan en la actividad.

Se reconocen algunos indicadores bioquímicos como la urea y la CK, como parámetros con sensibilidad para discriminar el nivel de asimilación y recuperación del deportista a las cargas físicas, brindando información acerca del predominio o no del volumen o la intensidad del trabajo durante una sesión de entrenamiento.

Como en todos los deportes, el rendimiento físico en el fútbol depende de la interacción de factores genéticos, estructurales, fisiológicos, biomecánicos y sociológicos, que se traducen en habilidades y capacidades técnicas y tácticas muy sofisticadas y específicas de este deporte, los cuales son potenciados al máximo a través del entrenamiento deportivo. (2)

Por las circunstancias actuales que rodean la preparación del fútbol femenino, existe la necesidad de evaluar funcionalmente a las deportistas utilizando indicadores bioquímicos como la urea y la CK, para conocer las características de los volúmenes y las intensidades de las cargas físicas en cuanto a la asimilación biológica de ellas de forma individual y los fenómenos de recuperación post-carga. Se decidió realizar este estudio con el objetivo de determinar la respuesta de la urea y la CK en sangre de futbolistas femeninas durante dos microciclos de entrenamiento.

MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó un diseño longitudinal de panel con componente analítico, descriptivo, con dos cortes transversales en el macrociclo de preparación 2006-2007 de la preselección nacional de fútbol femenino.

Se incluyeron la totalidad de los deportistas que estaban presentes en los entrenamientos diarios ascendiendo a 15 jugadoras, formado por 3 delanteras, 5 medio-campistas, 6 defensas y un portero, todas concentradas en la Academia de Fútbol del estadio "Pedro Marrero" de la capital con similares hábitos de vida y alimentación. Se informó a deportistas y entrenadores sobre las pruebas a realizar y la importancia de sus resultados. Se obtuvo de ellos su total aceptación.

Para obtener los indicadores bioquímicos señalados se realizaron las pruebas en dos microciclos diferentes, el primero perteneciente al final de la Preparación General (PG) y el segundo 14 semanas después, a mediados de la Preparación Especial (PE). El primer micro correspondió a cargas altas en volumen y baja intensidad y el segundo se caracterizó por intensidades elevadas y disminución del volumen según lo mostrado en el plan de planificación de las cargas de los entrenadores para ambas etapas. Todas las deportistas se encontraban en estado de salud aparente.

Las características generales de la muestra se observan en la tabla 1 donde se aprecian los valores promedios y la desviación estándar para la EC y la ED en años, el peso corporal en kilogramo., la talla en cm., y los integrantes de la composición corporal por el método Yuhasz.

El procedimiento para la toma de muestras fue el siguiente: se tomaron muestras de sangre del pulpejo de los dedos de la mano izquierda para determinar los niveles sanguíneos de urea en la mañana, antes y después de la primera sesión de entrenamiento diario de los microciclos señalados.

En el caso de la CK se determinó antes de la primera sesión de entrenamiento del lunes y del viernes.

La urea sanguínea se determinó por el método enzimático-colorimétrico utilizando estuches de reactivos de los laboratorios Centis y la CK por el método cinético U-V NaC. activado. Las mediciones se leyeron en un equipo espectrofotómetro semiautomatizado Elitech utilizando métodos manuales.

Para realizar la estadística descriptiva se utilizó como medida de tendencia central la media, y en la determinación de la dispersión la desviación estándar y los valores mínimos y máximos. Para verificar las diferencias entre las medias de las variables de reposo (R) y post-carga (PC) se utilizó el Test de Rangos de Wilcoxon, y para la comparación de variables bioquímicas en muestras independientes se utilizó el Test U de Mann-Whitney.

Para determinar la posible correlación entre la urea y la CK se aplicó el Test de Correlación de Pearson. Todos los test aplicados tuvieron una significación de $p \leq 0.05$ El procesamiento de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS 11.5 en computadora Pentium IV. Los datos obtenidos se reflejan en tablas y gráficos que se exponen en los anexos.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El futbolista de elite manifiesta un elevado desarrollo de sus cualidades motoras fundamentales como la resistencia, la fuerza explosiva, la rapidez de reacción, la aceleración, la resistencia a la velocidad y la coordinación.

Lo anterior depende en gran medida del nivel y asimilación de las cargas físicas del entrenamiento deportivo. Una planificación adecuada de las cargas con base científica y observando las características individuales del futbolista hacen posible llevarlo a la maestría deportiva con el paso del tiempo.

Este deporte es complejo, con demandas fisiológicas multifactoriales a intensidades variables caracterizado energéticamente como una actividad aerobio - anaerobia alterna donde predominan los procesos oxidativos con un alto componente de la anaerobiosis aláctica representando un gasto energético elevado. Esta intensidad se asocia con la utilización de grandes cantidades de glicógeno además de la degradación de la fosfocreatina.

Por lo anterior, requiere de la utilización y almacenamientos de substratos para asegurar estos procesos energéticos mixtos como el ATP, la fosfocreatina, el glicógeno, la grasa, y poder garantizar el desarrollo de todas sus cualidades motoras. Incluso por las intensidades y volúmenes elevados que despliega el futbolista durante su entrenamiento y competición, se supone la participación del metabolismo proteico.

En el diseño metodológico se mencionan las características generales de la muestra dadas en la tabla 1, donde la media de la edad cronológica es de 24.7 años, la experiencia deportiva es de 7 años, un peso promedio de 57.6 Kg. y %G de 15.9.

En la tabla 2 se ofrece la estadística descriptiva y la comparación de los valores de urea-R y PC del equipo en el micro de PG. En ella se aprecia que el valor promedio de urea correspondiente al reposo del lunes antes de la sesión de entrenamiento fue de 3.5 mmol/l (por debajo de 5 mmol/l) lo que sugiere un descanso de fin de semana adecuado, con excelente recuperación del micro anterior. Si observamos los valores de reposo del resto de la semana solo sobrepasan los 5 mmol/l los dos últimos días del micro.

Ambos días constituyen valores óptimos de carga, correspondiendo a cargas insuficientes o no estimulantes los días martes y miércoles. No obstante, se observa por los valores mínimos y máximos que algunas jugadoras se encontraron entre 5 y 7 mmol/l durante estos tres días, siendo el jueves el día de carga mas alta para varias de ellas.

Este comportamiento hace inferir que las cargas planificadas no son asimiladas de igual manera por todas las deportistas del equipo, siendo insuficiente para algunas y suficientes para otras.

Cabe señalar que el primer día de la semana en que los valores de urea en sangre debían encontrarse por debajo de 5 mmol/l algunas futbolistas presentaron valores superiores, lo que debe ser objeto de vigilancia por médicos y entrenadores del equipo en relación a dieta, estrés físico y psicológico.

Según criterios de Voguesenkey (3), en los días iniciales del micro esta respuesta puede ser de tipo I donde el volumen pobre de las cargas no realizan un estímulo suficiente del metabolismo energético para el desarrollo de las cualidades motoras, siendo diferente la respuesta en los dos últimos días donde las cargas son estimulantes.

Los días de mayor carga en volumen según plan del entrenador para este micro fueron miércoles y jueves, concordando con lo expuesto anteriormente.

En la respuesta post-esfuerzo, existió aumento de las cifras promedios de urea con respecto al reposo sin sobrepasar en ningún momento los 7 mmol/l considerándose una respuesta débil en el metabolismo de la urea para un micro de cargas elevadas en volumen. Pudiera explicarse que el volumen no fue aplicado correctamente o que la intensidad fue por debajo de la submáxima.

Resultados similares a los encontrados en esta investigación fueron enunciados por Peña T. y col. (4) en triatletas y Velásquez P. (5) en medio fondistas femeninos. Ambos autores expresan que cuando la cualidad predominante es la resistencia al ser el trabajo aerobio, el incremento de urea se realiza al existir un volumen elevado con intensidad submáxima, contrastando con los resultados encontrados.

Al igual que los valores de urea de reposo se encontró que algunas jugadoras presentaron valores post-carga superiores notablemente a los promedios encontrados para el equipo según valores mínimos y máximos, siendo la concentración de urea en sangre post-carga de jueves y viernes por encima de los 6 mmol/l, además se destaca la presencia de valores de reposo de martes y jueves superiores a la post-carga del día anterior por lo que demuestra irregularidades en los procesos de recuperación o algún otro factor externo no correspondiente a la carga física de entrenamiento. Ambas situaciones deben ser consideradas muy individualmente por médicos y entrenadores.

En la comparación estadística entre el reposo y la post-carga aplicando el Test de Wilcoxon existen diferencias significativas a favor de la urea post-carga con $p < 0.01$ por ser superiores a la del reposo en los días martes, miércoles y viernes, no así para lunes y jueves. En la tabla 3 se muestra la estadística descriptiva correspondiente al incremento de urea del micro de PG; no se observa ningún día en que el valor llegue a 1 mmol/l clasificándose según Karpman (6) como cargas bajas, no estimulantes durante todo el micro.

Soto L (7) encontró resultados similares en deportistas de judo femenino en el micro de PG donde las cargas no fueron estimulantes. Existen autores que refieren respuestas bajas de urea en sangre a pesar de un ejercicio prolongado (3, 8). Sin embargo, la mayoría de los investigadores enuncian que la urea en sangre se eleva posterior a un esfuerzo físico dependiendo de la magnitud del volumen y la intensidad del ejercicio realizado (2, 9, 10).

La tabla 4 corresponde a la estadística descriptiva y la comparación de los valores de urea-R y PC del segundo micro realizado a mediados de la PE por equipo.

Este micro debe mostrar resultados diferentes en las variables bioquímicas al diferir en las características de las cargas aplicadas con relación al primero. Según la planificación de esta etapa los volúmenes disminuyen para aumentar la intensidad. Se observa en la media de la urea-R el valor de 6.1 mmol/l en sangre, induce a pensar un pobre descanso de fin de semana y un proceso de recuperación inadecuado. Los entrenadores refieren la participación del equipo en un partido de fogueo contra una selección masculina juvenil el día anterior domingo, como posible justificación a esta alteración bioquímica.

En el resto de la semana la urea-R presenta cifras elevadas por encima de 5 mmol/l, traducción de la aplicación de cargas estimulantes el día anterior, con valores de 7.1 el jueves y 7.0 mmol/l el viernes. Por información del entrenador principal las cargas más fuertes fueron dadas miércoles y jueves que justifican estos valores elevados para jueves y viernes.

Las ureas elevadas deben responder siempre a volumen alto con intensidad submáxima lo que hace pensar que las cargas aplicadas no fueron bien controladas siendo este micro de intensidades elevadas.

Al analizar las cifras de post-carga notamos que todas son superiores al reposo a lo largo del micro. El lunes muestra 6.5, martes 6.0 y aumentan a 7.8, 8.1 y 8.1 mmol/l en los tres días finales de la semana, clasifican todas como cargas de gran magnitud. El viernes no se aplicó una carga elevada pero el promedio de urea en reposo de las jugadoras ya se encontraba alto, motivando los 8.1 mmol/l en la post-carga. Los valores de urea-R y PC elevados de este micro nos hacen pensar que la intensidad aplicada resultó ser más bien de volumen alto. En la comparación de las ureas-R y PC existe alta significación para todos los días excepto el miércoles que solo fue significativa.

La tabla 5 ofrece la estadística descriptiva de los valores del incremento de urea en sangre en el micro de PE por equipo. Según Karpman las cargas del lunes y martes fueron bajas o no estimulantes con cifras por debajo de 1 mmol/l. El miércoles se define como carga elevada con valor de 2.1 y jueves y viernes como cargas óptimas o medias con valores de 1.0 y 1.1 mmol/l respectivamente.

Estudios efectuados en futbolistas menores de 20 años del sexo masculino muestran la urea-PC superior al reposo en microciclos de etapa especial sin sobrepasar las obtenidas en el micro de PG, haciendo efectiva la relación de la urea al volumen y la intensidad cuando se aplican de forma adecuada. (2)

En esta investigación, los incrementos de urea en el micro PE se relacionan a cargas óptimas o medias y los del micro PG a cargas bajas. En el micro de PE de las futbolistas encontramos incrementos de urea que se corresponden con trabajos de altos volúmenes.

Viru, A. (11) plantea que el incremento de urea se produce cuando el trabajo se desarrolla utilizando principalmente el metabolismo aeróbico con predominio del volumen e intensidad submáxima.

La tabla 6 expresa la estadística descriptiva y la comparación de los valores de CK en reposo entre el lunes y el viernes para ambos micros por equipo. Se observa que los valores del lunes mostrados para la media del equipo no son elevados rebasando ligeramente la cifra normal para el sexo femenino (<165 U/L) y coinciden con el descanso de fin de semana. Sin embargo, los valores mínimos y máximos muestran diferencias marcadas reflejando la individualidad de estas

cifras para futbolistas sometidas al mismo entrenamiento. Los valores de reposo del viernes son elevados con respecto al lunes en ambos micros. La diferencia de valores en ambas tomas de los dos micros muestran las concentraciones de enzima sanguínea secundaria al trabajo muscular.

Llama la atención que la toma del viernes del micro PG es mayor que la del mismo día del micro de PE, situación contradictoria por ser este último realizado a intensidad elevada donde la enzima es más sensible a estos trabajos.

Rodríguez Fernández (12) plantea que en levantadores de pesas cubanos los niveles de CK para igual etapa fueron más elevados durante todo el micro, confirmando que la intensidad tiene mayor relación con esta enzima que el volumen. Coinciden entonces los análisis realizados para la urea donde las cargas mostraron más volumen que intensidad para este micro.

Las comparaciones estadísticas entre lunes y viernes presentan significación alta con $p < 0.01$ en el micro PG y solo significación con $p < 0.05$ para la PE, se muestra el aumento enzimático que conlleva el trabajo muscular con posible daño celular secundario.

Rodríguez L. A. (13) muestra en varios deportes femeninos cubanos de resistencia cifras de reposo poco elevadas muy similares a las encontradas en este trabajo, y refuerzan el criterio de que la CK no es muy elevada cuando se entrena fundamentalmente a expensas del metabolismo aeróbico y anaeróbico láctico con participación aláctica disminuida como ocurre en los deportes de resistencia.

Algunos autores (14,15) consideran que la duración del ejercicio tiene mayor influencia que la intensidad de la carga física en el aumento de la CK, otros (16) declaran que aunque la duración afecta la actividad enzimática, la intensidad del ejercicio es más importante para aumentar la concentración en sangre de esta enzima.

A partir de estos resultados se llega a la conclusión de que no se correspondió el comportamiento de la urea y CK en sangre en los microciclos estudiados con los objetivos propuestos por los entrenadores así como se confirmó que las cargas físicas a expensas del volumen e intensidad provocan modificaciones de la urea y CK en sangre de las futbolistas de la preselección nacional.

BIBLIOGRAFÍA

1. Escorcía C.: *Control Bioquímico del Entrenamiento Deportivo*. Curso del autor. Centro de Perf. de Fondo. Inst. Distr. para la Rec. y el Dep. de Bogota.
2. Acero Suarez O. E.: *Indicadores bioquímicos: CK y Urea en el control médico del entrenamiento en futbolistas cubanos categoría sub-20*. Tesis de Maestría. IMD. La Habana, 2001.
3. Voguesenkey V.: *Comportamiento de la urea en sangre en deportistas de alto rendimiento*. Teoría y Práctica de la Cultura Física. 1989.
4. Peña T, Nicot G. Pérez, F.: "Urea e índice urea-creatinina en triatletas". *Rev. Cub. De Med. del Dpte.* 1998; 3(1).
5. Velázquez P. G.: *Comportamiento de indicadores bioquímicos en mediodondistas femeninos del equipo nacional cubano durante dos micros de cargas*. Tesis de Maestría. La Habana. 2004.
6. Karpman V.: *Medicina Deportiva*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1984
7. Soto Ochoa L. E.: *Urea pre y postcarga en atletas de judo femenino juv. durante el macrociclo de entrenamiento 97-98*. Tesis de grado. IMD. C.Hab. 1998.
8. Viru A, Viru M.: *Análisis y control del rendimiento deportivo*. M. Moreno Trans. Barcelona. Poidotribo, 2003.
9. Lavin Torriente M.: *Introducción de nuevos métodos bioquímicos en el control biomédico del entrenamiento deportivo*. Tesis de grado. IMD. C. Hab. 1995.
10. Viru A.: *Looking for training gee. Protein, synthesis modern athlete and coach*. 1989.
11. Rodríguez L., Nicot G.: *Valoración de la relación nitrógeno-urea-creatinina como índice para la evaluación del entrenamiento deportivo*. IMD. La Habana. 1994.
12. Rodríguez Fernández, M. T.: *Niveles de CK en plasma en deportistas cubanos de alto rendimiento*. Tesis de grado. IMD. La Habana. 2005.

13. Rogers, M. et al.: "Creatine Kinase isoenzyme activities in men and women following a marathon race". *Med. Sci. Sports Exerc.* 1985; 17:679-682.
14. Hortobagyi, T. et al.: "Variability in creatine Kinase: methodological exercise and clinically related factors". *Int. J. Sports Med.* 1989; 10: 69-80.
15. Soriehter, S. et al.: "Light concentric exercise and heavy eccentric muscle loading. Effects on CK, MRI and markers of inflammation". *Int. J. Sports Med.* 1995; 16 (5): 288-292.

ANEXOS

Tabla 1. Estadística descriptiva de las características generales de las futbolistas, Preselección Nacional Femenina

Est.	(años) E	(años) ED	(Kg.) Peso	(Cm) Talla	%G	kg. G	MCA	AKS
X	24,7	7,0	57,6	160,3	15,9	9,3	48,3	1,1
DS	7,0	2,9	8,6	7,0	2,9	2,8	6,2	0,09

Fuente: Laboratorio de Cineantropometría, IMD

Tabla 2. Estadística descriptiva y comparación de los valores de Urea (mmol/l) en reposo y post carga del micro de PG por equipo

D/S	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Est	R E P O S O				
x	3,5	4,5	4,0	5,8	5,6
DS	0,9	0,4	0,9	1,2	0,9
Min.	2,3	3,9	2,9	4,0	4,1
Max	5,1	5,1	5,9	7,5	6,8
	P O S T - C A R G A				
x	3,7	5,2	4,7	6,2	6,5
DS	0,7	0,4	1,1	1,1	0,9
Min.	3,0	4,6	3,5	4,6	5,0
Max	5,2	5,8	6,5	7,8	8,0
W	0,003	0,0001	0,008	0,235	0,002
P	N/S	**	**	NS	**

Leyenda:

W = Test de Wilcoxon

P = Nivel de significación

Fuente: Laboratorio de Bioquímica, IMD

Tabla 3. Estadística descriptiva del incremento de Urea del micro de PG por equipo

Est.	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
X	0,2	0,7	0,7	0,4	0,9
Ds	0,2	0,3	0,6	0,6	0,4
Min.	0,02	0,01	0,1	0,4	0,5
Max	0,6	1,1	1,8	1,5	1,6

Fuente: Laboratorio de bioquímica, IMD.

Tabla 4. Estadística descriptiva y comparación de los valores de Urea (mmol/l) en reposo y post carga del micro PE por equipo

R E P O S O					
D/S	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
X	6,1	5,2	5,7	7,1	7,0
DS	0,5	0,8	0,5	1,4	6,6
Min.	5,3	4,5	5,3	5,3	6,2
Max	6,4	6,2	6,5	8,8	7,5
P O S T - C A R G A					
X	6,5	6,0	7,8	8,1	8,1
DS	0,5	1,0	1,1	1,1	0,2
Min.	5,9	5,3	6,3	7,2	7,8
Max	7,0	7,4	8,8	9,2	8,4
W	0,001	0,002	0,018	0,002	0,001
P	**	**	*	**	**

Leyenda:

W = Test de Wilcoxon

P = Nivel de significación

Fuente: Laboratorio de bioquímica, IMD

Tabla 5. Estadística descriptiva de los valores de Incremento de Urea (mmol/l) del micro P E por equipo

Est	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
X	0,4	0,8	2,1	1,0	1,1
DS	0,1	0,6	0,7	0,8	0,4
Min.	0,3	- 0,1	1,0	0,2	0,6
Max	0,5	1,2	2,7	1,9	1,6

Fuente: Laboratorio de bioquímica, IMD.

Tabla 6. Estadística descriptiva y comparación de los valores de CK (U/L) en reposo entre lunes y viernes en ambos micros por equipo

Micro de PG			Micro de PE		
Est.	Lunes	Viernes	Est.	Lunes	Viernes
X	174,0	276,6	X	178,2	229,6
DS	87,1	110,4	DS	85,3	106,0
Min	99,3	136,0	Min	104,0	123,7
Max	385,1	473,0	Max	300,0	375,8
W	0,003	**	W	0,017	*

Leyenda: W = Test de Wilcoxon

Fuente: Laboratorio de bioquímica, IMD.

Exploración Ecográfica de Pies y Tobillos en Taekwondoistas de la Preselección Nacional Cubana: “El Pie del Taekwondoista”.

Dayneri León Valladares

Instituto de Medicina del Deporte

dayneris@infomed.sld.cu

Emilio Villanueva Cagigas

Instituto de Medicina del Deporte

emiliovilla@infomed.sld.cu

Ricardo Anillo Badía

Instituto de Medicina del Deporte

Armando Víctor Pena Cimadevilla

Hospital Luís Díaz Soto

RESUMEN

El dolor recurrente en el antepié por los traumatismos directos, es una de las quejas más frecuentes en taekwondoistas. La anamnesis, el examen físico y las radiografías convencionales aportan información limitada para demostrar las características y dimensiones de las lesiones en las estructuras de esta región. Por sus ventajas, la Ecografía constituye un método útil de exploración imagenológica complementaria. Con el objetivo de describir las lesiones que se presentan en las estructuras articulares y periarticulares de los pies y tobillos de los taekwondoistas se realizó este estudio transversal de carácter exploratorio en 100 jóvenes masculinos no deportistas (controles) y en los 20 integrantes de la Preselección Cubana Masculina de Taekwondo. Se les realizó exploración ecográfica diagnóstica de los pies y tobillos según la metodología del Laboratorio de Imagenología del Instituto de Medicina Deportiva. Los datos se procesaron mediante estadística descriptiva.

Se verificaron distorsiones en la ecoestructura de esta región anatómica en el 95% de los deportistas evaluados, caracterizadas por la presencia de calcificaciones heterotópicas y cambios ostoartríticos en la región dorsal del pie,

hallazgos que sugieren cambios degenerativos precoces y que los autores identificaron como el “Pié del Taekwondoista”.

El “Pié del Taekwondoista” puede constituir una nueva entidad clínico-imagenológica de “sobreuso” deportivo, relacionada con los traumatismos directos y sistemáticos propios de este deporte; los cambios degenerativos de las articulaciones intertarsianas y tarsometatarsianas de estos deportistas pueden interferir en su calidad de vida futura.

Palabras clave: Taekwondo, tobillo, pie, lesiones de sobreuso, traumatología deportiva, Ultrasonido Diagnóstico, Ecografía.

INTRODUCCIÓN

En los deportes de combate de “alto rendimiento”, además de las lesiones agudas o accidentes deportivos que afectan el aparato locomotor como consecuencia de situaciones extremas específicas, se reconocen múltiples lesiones ocasionadas por el “sobreuso deportivo” derivadas de la exposición a un trabajo físico intenso y sistemático que persigue extender los límites de las capacidades del sujeto. [1, 2] Su diagnóstico oportuno se ha visto favorecido en las últimas décadas por la Imagenología, a partir del advenimiento y desarrollo de la Tomografía, la Resonancia Magnética, y en particular de la Ecografía. [1, 3-9]

El dolor recurrente en el antepié es una de las quejas más frecuentes en taekwondoistas, y la anamnesis, el examen físico y las radiografías convencionales aportan información limitada para demostrar la magnitud de las lesiones en las estructuras articulares y periarticulares de esta región.

Por esta razón se realizó este estudio transversal de carácter exploratorio de pies y tobillos mediante examen ecográfico siguiendo la metodología de exploración del Laboratorio de Imagenología del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba (IMD).

DESARROLLO

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

El Taekwondo, que semánticamente significa: “abrirse camino con pies y puños” (Tae: pierna — Kwon: puño — Do: camino) está considerado un arte

marcial y esta incluido en el programa olímpico donde se compite por sexo y divisiones de peso. Los triunfos de los taekwondoistas en los torneos competitivos se deciden por reglas establecidas que tienen como premisa fundamental el contacto físico directo entre los competidores, los cuales en su biomecánica, incluyen saltos, colisiones y golpes directos con los pies, tanto a la ofensiva como a la defensiva. [10]

El traumatismo directo o contusión sistemática sobre las estructuras ósteo-mio-articulares provoca lesiones agudas, sub-agudas y crónicas; [1,2] y la Ecografía constituye un método útil de exploración para visualizar efusión, lesiones cápsulo-ligamentosas, músculo-tendinosas, vásculo-nerviosas y osteocondrales. [1, 3, 4, 11 -15]

La metodología de exploración ecográfica que utiliza el Laboratorio de Imagenología del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba (IMD) es la recomendada por la Sociedad Cubana de Imagenología, [1] pero en este estudio se tuvo en cuenta además, las opiniones de otros autores [3, 4, 11 -15] sobre la ecografía normal y patológica de las diferentes estructuras peri e intrarticulares que son más frecuentemente observadas mediante el Ultrasonido Diagnóstico convencional, con el objetivo de elaborar los patrones ecográficos normales de las estructuras articulares y periarticulares de esta región, y a partir de estos estándares de referencia se realizó la exploración ecográfica de los pies y tobillos en todos los integrantes de la Preselección Cubana de Taekwondo para detectar lesiones de sobreuso deportivo.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio y selección de la muestra

Se realizó un estudio transversal y descriptivo durante el año 2007, en el período comprendido desde enero a octubre del año de 2007, que incluyó a dos grupos: A (control) y B (deportistas). El grupo **A** estuvo constituido por 100 jóvenes masculinos no deportistas, con edades entre 18 y 36 años (edad promedio de 26 años) aportó los patrones ecográficos normales de las estructuras articulares y periarticulares de los pies y tobillos; fueron reclutados en el departamento de Imagenología del Hospital Clínico Quirúrgico “Hermanos Ameijeiras”, a donde asistieron para ser examinados por síntomas

transitorios de afección ocasional que excluían alguna enfermedad sistémica o afección de miembros inferiores.

El grupo B fue conformado por los 20 taekwondoistas que integraron la preselección masculina cubana de Taekwondo para asistir a los Juegos Olímpicos de Beijing, China en 2008 y que constituían el 100% (universo) de dicho equipo, distribuidos en las diferentes divisiones de peso en Kg. según la reglamentación vigente para competencias, [10] se estudiaron por tanto los integrantes de las divisiones: 54 Kg. (1), 58 Kg. (2), 62 Kg. (1), 67 Kg. (5), 72 Kg. (3), 78 Kg. (4), 84 Kg. (2) y más de 84 Kg. (2). La edad promedio de este grupo fue de 24 años, y todos con más de diez años de práctica deportiva sistemática.

Los criterios de inclusión fueron, para el grupo control (A) tener edad y sexo en correspondencia con el grupo B, para que fueran comparables, y para el grupo de deportistas (B), ser miembro de la Preselección Masculina de Taekwondo de Cuba. No se incluyeron otros criterios como el peso y la talla debido a la gran dispersión y heterogeneidad de estas variables en el grupo de deportistas que integraron esa preselección. El criterio de exclusión para el grupo control fue presentar manifestaciones clínicas o antecedentes de lesión ó proceder quirúrgico de miembros inferiores.

Consideraciones Bioéticas. A los deportistas y no deportistas se les informó acerca de las características, objetivos, metodología y finalidad de la investigación; se obtuvo la aprobación del estudio por parte del Comité de Ética institucional y el consentimiento informado verbal de los participantes.

Diseño del estudio. Consistió en un estudio de evaluación diagnóstica de los pies y tobillos, por medio de la ecografía. Se realizó evaluación ecográfica de ambos pies y tobillos a cada integrante de los grupos A y B, por lo que se realizaron en total 240 estudios ecográficos. En una primera fase comprendida desde enero de 2007 hasta septiembre de 2007 se estudió el grupo A (control) y con los hallazgos corroborados se elaboraron patrones ecográficos normales de las estructuras articulares susceptibles de evaluar. Posteriormente, en octubre de 2007, se realizó el mismo estudio ecográfico a los integrantes del grupo B (integrantes de la Preselección Nacional Masculina de Taekwondo) y se compararon estos hallazgos con los patrones normales establecidos como resultados en la primera fase.

Equipo y Técnica para la exploración ecográfica de los pies y tobillos

Se utilizó un equipo de Ultrasonografía Digital, marca registrada Medison, modelo SA - 6000C, fabricado en Corea del Sur, con transductor lineal multifrecuencial, utilizando frecuencias entre 7,5 y 10 MHz.

El estudio ecográfico se realiza en ambos miembros inferiores comparativamente, que se dividen virtual y convencionalmente en 3 sub-regiones (antepié, retropié y región plantar) haciendo cortes longitudinales (CL), transversales (CT) y oblicuos (CO). El examen demanda abundante gel o el auxilio de un proxón (acoplador de superficie) debido al predominio de estructuras óseas sobre las blandas. [1]

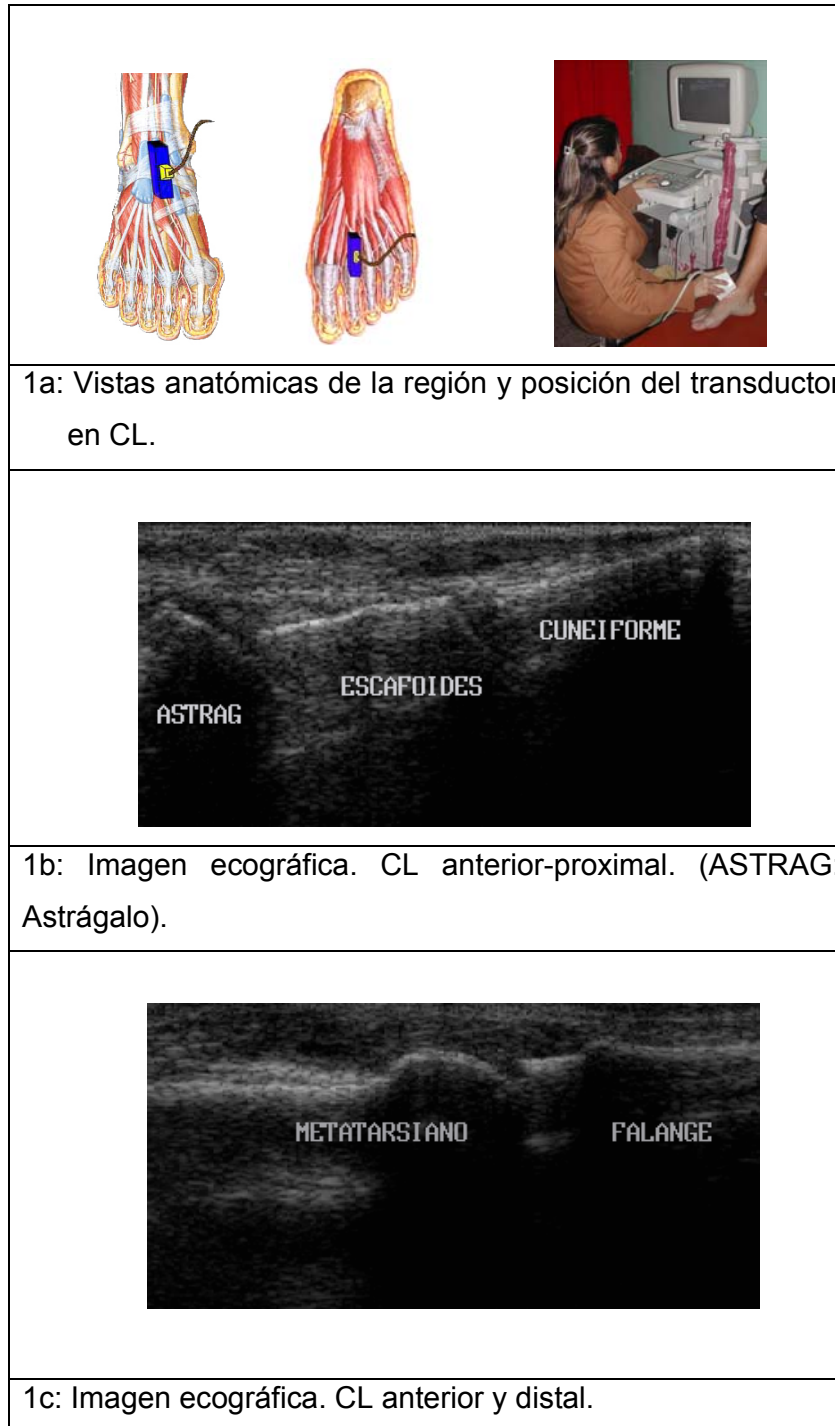
Se inicia con la exploración del plano anterior del pie, con el sujeto sentado ó en decúbito supino, con flexión de la rodilla y apoyo plantar del pie; con el transductor en posición longitudinal, se rastrea toda la superficie dorsal del antepié (Fig.1a) y las caras laterales del tobillo. La evaluación de los tendones del tobillo se inicia precisamente en el corte anterior, donde se puede ver al tendón del tibial anterior por dentro y por delante del maleolo medial; el tendón del extensor largo o propio del primer dedo que se sitúa lateralmente al anterior frente de la porción media del astrágalo, y por detrás de ese tendón se ve la arteria tibial anterior. El tendón del extensor largo o común de los dedos es más lateral aun, y el tendón del peroneo corto se sitúa en un canal óseo en la cara posterior del maleolo externo por delante y adosado al tendón del peroneo largo. En el borde posterior del maleolo medial se explora el tendón del tibial posterior y por detrás de este, el tendón del flexor largo. Aún más posterior está el tendón y músculo del flexor largo del primer dedo, que cursa por el borde posterior de la tibia. Todos estos tendones se visualizan mejor con maniobras dinámicas de flexión-extensión y en el curso de procesos inflamatorios que se observan rodeados de líquido. [1] La evaluación ecográfica de la anatomía articular del antepié comprende las articulaciones tibio-peronea distal, la peroneo-astragalina, la tibio-astragalina y las articulaciones del tarso, metatarso y dedos; al tiempo que se exploran también las corticales óseas de las estructuras que integran esta región (Fig.1b-1c).

El estudio continúa preferentemente en decúbito prono para explorar la cara posterior del tobillo o retropié con los ambos pies colocados fuera de la mesa y

utilizando al tendón de Aquiles como ventana para visualizar la grasa del triángulo de Kager, la bursa pre-aquileana y el receso articular posterior; y se completa con la exploración de la región plantar del pie que se realiza mejor con flexión de 90° de la rodilla y permite visualizar la fascia plantar que se extiende desde la tuberosidad del calcáneo a la parte anterior del pie y tiene un grosor normal de aproximadamente 3 mm. [1]

Estas 3 sub-regiones (antepié, retropié y región plantar) en que dividimos virtual y convencionalmente el examen ecográfico de las estructuras articulares y periarticulares de los pies y tobillos se estudian en CL, CT y CO.

Figura 1: Muestra de patrón ecográfico normal según la Metodología del IMD.
Cortes Longitudinales en el antepié. Varón sano, no deportista de 26 años



RESULTADOS Y SU ANÁLISIS

El examen ecográfico realizado a todos los deportistas integrantes del Equipo Nacional Masculino de Taekwondo mostró que 19 de los 20 atletas evaluados (95%) presentaron algún tipo de distorsión del patrón ecográfico normal en sus pies y tobillos, lo que se determinó a partir de los patrones establecidos como fisiológicamente normales en el grupo A (control). Las alteraciones detectadas fueron fundamentalmente cambios osteoartóricos de las articulaciones intertarsianas y tarsometatarsianas, presencia de calcificaciones heterotópicas por delante de las estructuras óseas que integran la región dorsal del pie, así como lesiones de continuidad, irregularidad o fragmentación de la cortical de los huesos de esta región. Solo 1 taekwondoista no mostró modificaciones ecográficas, quien fue además el único miembro del equipo (grupo B) que registró niveles de densidad ósea muy por debajo de la media, cuando en otro estudio (Osteosonometría del Calcáneo) que investigó el estado de esta variable, les fue realizado a los mismos atletas.

Las Tablas 1 resume la incidencia de afecciones reveladas por ecografía en el grupo B. La osteoartritis (OA) precoz, dada por el estrechamiento del los espacio articular y la presencia de excrecencias óseas ó cartilaginosas a ese nivel (exostosis, osteofitos y condrofitos marginales), fue el hallazgo ecográfico que más se detectó en la muestra de deportistas objeto de estudio y la región del tarso fue la más comprometida. La articulación astragalino-escafoidea fue la mas afectada, ya fuera de manera unilateral o bilateral, visualizándose signos osteoartóricos en 17 de los 20 taekwondoistas estudiados (85%), seguida en orden de frecuencia por la OA cuneiformes-escafoidea (70%), la OA tarsometatarsianas (60%) y la OA metatarsofalángicas (45%). En la figura 2 se muestra una selección de las imágenes representativas de los cambios osteoartóricos precoces detectados en los taekwondoistas que incluye a campeones panamericanos, olímpicos y mundiales. Adicionalmente en la figura 3 se muestran y se describen otras alteraciones ecográficas detectadas.

Tabla 1: Lesiones de pies y tobillos más frecuentemente encontradas en los taekwondoistas.

No.	Tipo de lesión	Frecuencia	%
1	Osteoartritis Astragalino-Escafoidea	17	85
2	Osteoartritis Cuneiformes-Escafoidea	14	70
3	Osteoartritis tarsometatarsianas	12	60
4	Osteoartritis metatarsofalángicas	9	45
5	Calcificaciones heterotópicas	12	60
6	Lesión de continuidad de la cortical ósea	4	20
7	Otras (lesiones de tejidos blandos, etc.)	3	15

Figura 2: Imágenes más representativas de la exploración ecográfica en cortes longitudinales de la región (dorsal) del pie. La osteoartritis en las articulaciones del tarso fue el hallazgo que más se detectó.


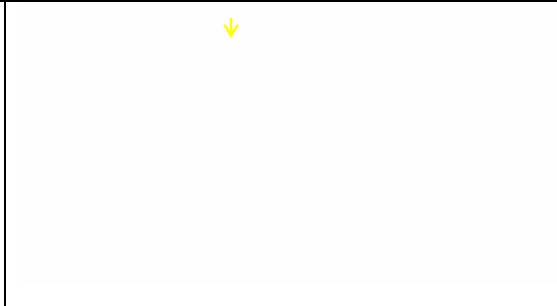
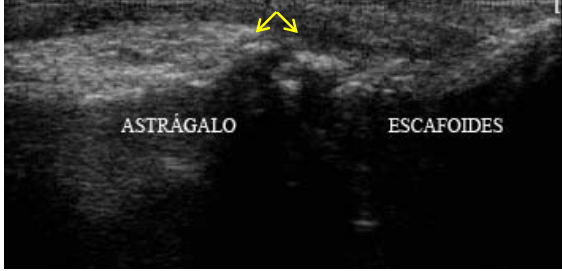

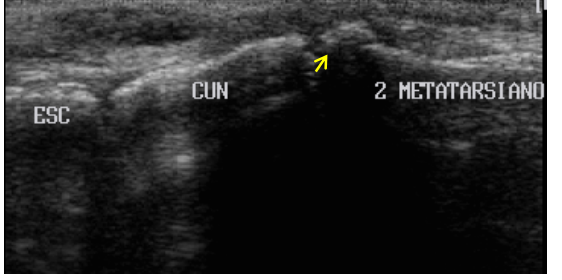
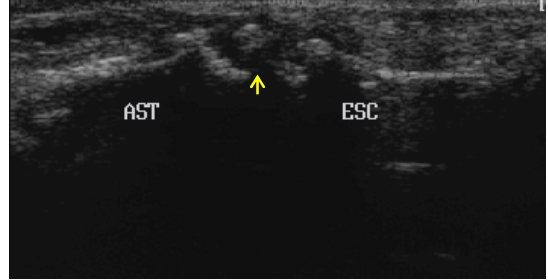
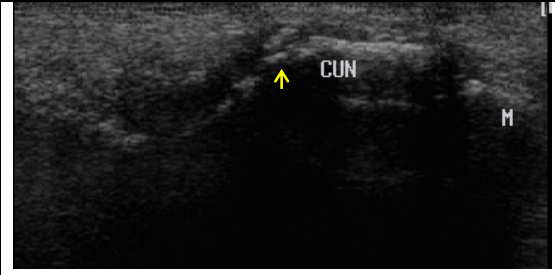
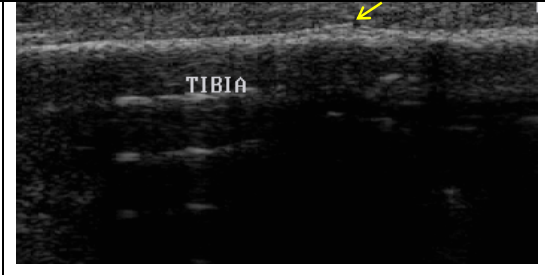


	
<p>2a: Osteoartritis de las articulaciones del tarso derecho: estrechamiento articular y osteofitos marginales (↓) en taekwondoista de 23 años.</p>	<p>2b: Signos osteoartíticos en la articulación astragalino-escafoidea (↓) en taekwondoista de 31 años.</p>
	
<p>2c: Gruesos osteofitos marginales en la articulación astragalino-escafoidea (↓) en taekwondoista de 23 años.</p>	<p>2d: Estrechamientos articulares con incipientes formaciones osteofíticas (↓) en taekwondoista de 20 años.</p>
	
<p>2e: Estrechamientos articulares: Escafoides (ESC) - Cuneiforme (CUN) con esbozo de osteofito marginal en base metatarsiana (↑).</p>	<p>2f: Articulación astragalino-escafoidea con osteofitosis marginal y cuerpo libre intraarticular (↑).</p>

Figura 3: Otros hallazgos representativos de la exploración ecográfica realizada en los pies y tobillos de los taekwondoistas estudiados.

	
<p>3a: Fragmentación (↑) del borde superior de un cuneiforme (CUN).</p>	<p>3b: Lesión de continuidad (fisura) en la cortical del extremo distal de la tibia (↓).</p>
	
<p>3c: Irregularidad y fragmentación de la cortical ósea (↓). Taekwondoista de 19 años</p>	<p>3d: Lesión de continuidad (↑) por fractura no resiente a nivel del maleolo peroneo (p).</p>

DISCUSIÓN

El dolor postraumático en el pie tiene su origen en lesiones locales que, en contraste con lo que puede suceder en otros segmentos anatómicos, el sitio de la lesión se corresponde con el área dolorosa. El trauma repetitivo con el dorso del pie, característico en taekwondoista, produce un estrés mecánico directo que ocasiona episodios inflamatorios recurrentes que provocan dolores puntuales en las áreas afectadas.

En la literatura consultada se reconocen múltiples entidades patológicas relacionadas con el estrés crónico o el sobreuso deportivo de esta región anatómica, [2,6-8,16-24] pero no se encontró referencia de estudios análogos en taekwondoista.

Nuestros resultados se limitan a la evaluación de 20 casos, pero las lesiones encontradas pueden considerarse de alta representatividad por tratarse del

100% de la Preselección Masculina Cubana de Taekwondo, integrada por atletas que han obtenido lauros relevantes en esta disciplina a nivel nacional, regional e incluso en Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales.

En encuesta realizada a 60 taekwondoistas canadienses de ambos sexos, previo a un torneo de nivel nacional en 2004 con el propósito de tasar la incidencia de lesiones, se comprobó que fueron los miembros inferiores la región mas afectada (46.5%), seguida por las extremidades superiores (18%), el tronco (10%), y la cabeza (3.6%); los propios autores, que reconocen que a pesar del interés creciente en la última década por las artes marciales hay escasez de investigación sobre los hábitos entrenamiento de estos atletas, afirman que la mayoría de las lesiones se produjeron durante el entrenamiento y no en las competencia y que consistieron en diferentes variedades de esguinces (45%), seguidas por las contusiones, las fracturas, y las conmociones cerebrales; [25]

Un estudio epidemiológico de lesiones deportivas en niños y jóvenes practicantes de las artes marciales realizado por especialistas de la universidad de ciencia de Malasia, [26] confirma que son los miembros inferiores las estructuras anatómicas que mas se afectan por la práctica del Taekwondo y también señalan a las torceduras como la lesión mas frecuente.

En nuestra investigación, dedicada a explorar ecográficamente las secuelas del traumatismo sistemático en los pies de taekwondoistas cubanos de élite, fue la OA el hallazgo de mayor incidencia. La Academia Americana de Reumatología (ACR por sus siglas en inglés) y el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas de Estados Unidos (NIAMS, según sus siglas en inglés) considera que la OA es una artropatía resultante de la erosión del cartílago hialino donde se comprueba la presencia de hipertrofia ósea (hiperostosis, osteofitosis) en los márgenes articulares [27,28]. La propia fuente afirma que es la enfermedad articular mas frecuente y que se presenta habitualmente como expresión del envejecimiento, aunque en ocasiones puede comenzar a ser sintomática después de la segunda década de la vida. Esta afección se ha clasificado por muchos autores en primaria (idiopática) o secundaria a causas específicas entre las que se reconoce al traumatismo sistemático como una condición favorecedora de la aparición precoz de esta entidad. [27-30] Se afirma que la OA puede afectar cualquier articulación, pero que en el pie se afecta más a menudo la base del

primer dedo, y que otras áreas pueden afectarse, como se comprobó en este estudio, cuando son el resultado de lesiones o de esfuerzos excesivos [31]

Reconocidos especialistas cubanos [1] que han abordado el estudio ecográfico de la patología articular traumática señalan que los traumas crónicos y repetidos pueden provocar lesiones focales en tendones, ligamentos, músculos, cartílago, y aún en el hueso que excepcionalmente se ven en los Rx convencionales mientras que la Ecografía puede detectar la mayoría de estas lesiones así como que permite detectar cuerpos libres intrarticulares y erosiones óseas asociadas. En los traumas agudos articulares la radiología convencional puede ser negativa o mostrar signos indirectos de una patología articular (efusión) pero no da información sobre los tejidos blandos vecinos. Esto se logra con la Ecografía que además puede comprobar ó sugerir la sospecha de una fractura intrarticular o lesión osteocondral. Si bien la radiología convencional constituye “la regla de oro” para valorar las fracturas completas, en algunas condiciones, la Ecografía puede ser de más valor. Los propios autores también afirman que el traumatismo recurrente puede producir “masas” circunscritas provocadas por bursas distendidas o quistes sinoviales (gangliones). En nuestro estudio no se comprobó la presencia de tales lesiones, las que pudieran ser mas frecuentes en otras áreas corporales.

Debido a la relación potencial causa-efecto observada entre la práctica organizada y sistemática de Taekwondo con la aparición de las lesiones descritas, demostradas en el presente estudio y que no fueron observadas en personas no deportistas de edades equivalentes, los autores proponemos esta nueva entidad, diagnosticada gracias a la ecografía y nombrarla "El Pie del Taekwondista", que constituye una entidad clínica-imagenológica relacionada con el traumatismo directo agudo y/o sistemático, resultante del gesto motor típico del deporte, caracterizada esencialmente por cambios ostoartríticos en la región dorsal del pie, hallazgos que sugieren cambios degenerativos precoces de esta región en estos deportistas.

CONCLUSIONES

El “Pié del Taekwondoista” puede constituir una nueva entidad nosológica con expresión clínica e imagenológica de “sobreuso” deportivo, relacionada con los traumatismos directos y sistemáticos propios de este deporte; los cambios degenerativos que se verificaron en la región dorsal del pie, particularmente en

las articulaciones intertarsianas y tarsometatarsianas de estos deportistas pueden interferir en su calidad de vida futura.

RECOMENDACIONES

Extremar durante los entrenamientos las medidas de protección en las áreas más vulnerables del pie, y sería pertinente profundizar este estudio utilizando otras técnicas imagenológicas novedosas como la Tomografía Axial Computarizada y la Resonancia Magnética, para sustentar mejor los resultados.

BIBLIOGRAFÍA

1. Valls O., Hernández J. L., Anillo R.: *Ecografía del Aparato Locomotor*, Editorial de Ciencias Médicas de La Habana. 2004.
2. Kulund D. K.: *Lesiones del Deportista*. Ed. Salvat Editores S.A, University of Virginia. 1990.
3. Lefebvre E., Pourcelot L.: *Ecografía Musculotendinosa*. Masson, S.A. París. 1996.
4. Dondelinger R.: *Atlas de Ecografía Músculo-tendinosa*. Ed. Thieme Medical Publishers, Inc. New Cork. 1999.
5. Ugarte D., Banasco J.: *Manual de Imagenología*. Editorial Ciencias Médicas, Ciudad de la Habana; 2004.
6. Beltran J., Rosenberg Z. S.: *Ankle and foot*. In: Stark DD, Bradley WG, eds. *Magnetic resonance imaging*. St Louis, Mo: Mosby – Year Book, 1999; p.873 – 929.
7. Bencardino J., et al.: “MR imaging in sports injuries of the foot and ankle”. *Magn Reson Imaging Clin N Am* 1999; 7:131 – 49.
8. Brasseur J. I.: “Tardieu M Accurate use of imaging in ankle sprain”. *BJR* 1999 Apr. 82 (2); p.63-8.
9. Chen Y. J, Liang S. C.: “Diagnostic efficacy of ultrasonography in stage posterior tibial tendon dysfunction: Sonographic-surgical correlation”. *J. Ultrasound Med* 1997; 16: 417.
10. Fernández R.: “La práctica del Taekwondo”. *Reglamento de la Federación Internacional de Taekwondo*. 2003.
11. Fessel D. P. et al.: “US of the ankle: Technique, anatomy, and diagnosis of pathologic conditions”. *Radiographics*. 1998; 18:325.
12. Fessel D. P., Van Holsbeeck M. T.: “Foot and ankle sonography”. *Radiol Clin North Am* 1999; 37: 831 – 58.
13. Fornage B. D., Rifkin M. D.: “Ultrasound examination of the hand and foot”. *Radiol Clin North Am*. 1988; 26:109.
14. Friedrich J. M., Schnarkovski P.: “Ultrasonography of capsular morphology in normal and traumatic ankle joints”. *J. Clin Ultrasound*. 1993, Mar-Apr.21 (3); 179-87.

15. Jacobson J. A. et al.: "Wooden foreign bodies in soft tissue: detection at US". *Radiology*. 1998; 206: 45–8.
16. Zemper E. D. , Pieter W.: "Injury rates during the 1988 US Olympic team trials for taekwondo". *British Journal of Sports Medicine* 1989; 23(3):161-4.
17. Kazemi M., Pieter W.: "Injuries at a Canadian national Taekwondo championship: a prospective study". *BMC Musculoskeletal Disorder* 2004; 5:22.
18. Birrer R. B.: "Trauma epidemiology in the martial arts: The results of an eighteen-year international survey". *American Journal of Sports Medicine* 1996.
19. Pieter W., Bercades L. T., Heijmans J.: "Injuries in young and adult taekwondo athletes". *Kines* 1998; 30:22–30.
20. Beis K., Tsaklis P., Pieter W., Abatzides G.: "Taekwondo competition injuries in Greek young and adult athletes". *Eur J Sports Traumatol Rel Res* 2001; 23:130–136.
21. Pieter W., Zemper E. D.: "Injury rates in children participating in taekwondo competition". *J. Trauma* 1997; 43:89–95.
22. Pieter W., Kazemi M.: "Injuries in young taekwondo athletes". *ACSM 49th Annual Meeting*, St. Louis MI, USA, 2002; May 28–June 1.
23. Kazemi M., Shearer H. and Su Choung Y.: "Pre-competition habits and injuries in Taekwondo athletes". *BMC Musculoskeletal Disorders*, 6:26 doi: 10.1186/1471-2474-6-26. Disponible en: <http://www.biomedcentral.com> (visitado en 2008).
24. Caine D. J., Maffulli N.: "Martial Arts Injuries". *Med Sport Sci. Basel*, Karger, 2005, vol 48, pp 59–73.
25. ¿Que es la osteoartritis? Versión PDF Fecha de publicación: septiembre de 2006 disponible en <http://www.niams.nih.gov>.

Diagnóstico Ecográfico de Fractura de Escafoides

Emilio Villanueva Cagigas

Instituto de Medicina del Deporte

emiliovilla@infomed.sld.cu

Ricardo Anillo Badía

Doctor en Ciencias Médicas

Instituto de Medicina del Deporte

Oswaldo García González

Instituto de Medicina del Deporte

Dayneri León Valladares

Médico del Equipo Nacional Masculino de Taekwondo

Instituto de Medicina del Deporte

Maikel Falcón Hernández

Instituto de Medicina del Deporte

RESUMEN

Conceptos tradicionales señalan que la Ecografía no es capaz de reconocer al periostio ni la cortical ósea normal porque son estructuras que producen una refracción del sonido que impide su estudio; pero se ha reconocido que las fracturas, incluidas las pequeñas fisuras y las avulsiones óseas, pueden detectarse a través de la exploración ecográfica con los equipos modernos portadores de transductores multifrecuenciales. Con el objetivo de visualizar la presencia y la magnitud de una fractura del escafoides carpiano y conocer la sensibilidad del Ultrasonido de Alta Resolución en el diagnóstico inmediato de esta lesión se realizó un estudio ecográfico en un taekwondoista miembro de la Preselección Cubana sintomático de afección traumática aguda de la muñeca derecha, siguiendo la metodología de exploración establecida por los especialistas del departamento de Imaginología de dicha institución. En el estudio ecográfico

comparativo se verificó la lesión de continuidad de la cortical del escafoides carpiano derecho, en contraste con el contra-lateral. La Ecografía demostró su sensibilidad en el diagnóstico precoz de esta entidad.

Palabras clave: Taekwondo, Fractura de Escafoides, Ultrasonido Diagnóstico, Ecografía.

INTRODUCCIÓN

En los deportes de combate de “alto rendimiento” son frecuentes los accidentes deportivos, particularmente las lesiones agudas que afectan el aparato locomotor como consecuencia de situaciones extremas específicas. Su diagnóstico oportuno se ha visto favorecido en las últimas décadas por la Imaginología, a partir del advenimiento y desarrollo de la Tomografía, la Resonancia Magnética, y en particular de la Ecografía. [1, 3-9]

Con el objetivo de comprobar la sensibilidad de la Ecografía para visualizar la presencia y magnitud de una lesión de continuidad de la cortical ósea y llegar precozmente al diagnóstico de la fractura del escafoides carpiano, se realizó este estudio ecográfico en un taekwondoista miembro de la Preselección Cubana, sintomático de afección traumática de la muñeca, siguiendo la metodología de exploración establecida por los especialistas del departamento de Imagenología del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba (IMD).

DESARROLLO

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

El Taekwondo, que semánticamente significa: “abrirse camino con pies y puños” (Tae: pierna — Kwon: puño — Do: camino) está considerado un arte marcial y esta incluido en el programa olímpico donde se compite por sexo y divisiones de peso. Los triunfos de los taekwondoistas en los torneos competitivos se deciden por reglas establecidas que tienen como premisa fundamental el contacto físico directo entre los competidores, los cuales en su biomecánica, incluyen saltos, colisiones y golpes directos con los pies, a la ofensiva y a la defensiva. [10]

El traumatismo directo o contusión sistemática sobre las estructuras ósteo-mio-articulares provoca lesiones agudas, sub-agudas y crónicas; [1,2] y la Ecografía constituye un método útil de exploración para visualizar efusión, lesiones cápsulo-ligamentosas, músculo-tendinosas, vásculo-nerviosas y osteocondrales. [1, 3, 4]. Los conceptos tradicionales señalaban que La Ecografía no era capaz de reconocer al periostio ni la cortical ósea normal porque son estructuras que producen una refracción del sonido que impide su estudio; pero se ha reconocido que las fracturas, incluidas las pequeñas fisuras y las avulsiones óseas, pueden detectarse a través de la exploración ecográfica.[1]

La metodología para la exploración ecográfica de la mano y la muñeca que utiliza el Laboratorio de Imaginología del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba (IMD) es la recomendada por la Sociedad Cubana de Imaginología, [1] pero en este estudio se tuvo en cuenta además, las opiniones de otros autores [3, 4, 11 - 15] sobre la ecografía normal y patológica de las diferentes estructuras peri e intrarticulares que son más frecuentemente observadas mediante el Ultrasonido Diagnóstico convencional.

Las fracturas se detectan por Ecografía, con los equipos modernos portadores de transductores multifrecuenciales, como una interrupción de la interfase entre el hueso y las partes blandas en su superficie, muy reflectante. Otras veces se descubren por la hemorragia subperióstica que aparece como una estructura hipoeoica que eleva al periostio hiperecoico normal. En las fracturas impactadas, como sucede en las lesiones de Hill-Sachs, se puede ver un defecto en el contorno póstero-lateral de la cabeza humeral. También se ha utilizado para detectar fracturas incompletas u ocultas con el método de la palpación sonográfica, en que se despierta dolor a la compresión suave con el transductor. Las fracturas de estrés pueden ser detectadas por la Ecografía, sobre todo en la fase de curación en que la lesión perióstica provoca una línea hiperecoica vecina al callo hipoeoico, cercano a una interrupción de la cortical. Las fracturas incompletas y/o de estrés son fácilmente identificables en la Ecografía, teniendo especial valor en las fracturas del escafoides.

➤ **Anatomía articular de la muñeca**

Las estructuras óseas de la muñeca están constituidas por la porción distal del cúbito y del radio y las porciones distal y proximal de los huesos del carpo y bases de los metacarpianos. Se distinguen tres articulaciones: articulación radio-cubital distal, articulación radio-carpiano y articulación medio-carpiana.

- Articulación radio-cubital distal: En el lado medial de la porción distal del radio existe una depresión aplanada para articularse con la cabeza cubital, es la fosa sigmoidea que funciona como sitio para el polo rotacional de la porción distal del cubito y proporciona cierta estabilidad ósea a la articulación, que tiene un ángulo de inclinación distal de 20 grados, lo cual es importante para mantener la rotación del antebrazo. La porción distal del cubito está envuelta por el retináculo extensor. Los ligamentos estabilizadores de esta articulación son el ligamento fibrocartilaginoso triangular y los ligamentos capsulares dorsal y ventral. El ligamento triangular conecta el cubito y el radio en sus porciones más distales y se extiende desde la faceta semilunar, en su borde más cubital, hasta la fosa sigmoidea de la apófisis estiloides del cubito, donde se inserta por dos ramas, una distal y otra proximal. El contacto entre la cabeza del cubito y la porción sigmoidea del radio es mayor durante la rotación medial del antebrazo y disminuye en la pronación y supinación máximas.
- Articulación radio-carpiana: En su porción proximal está constituida por la superficie distal del radio y el ligamento triangular y en su porción distal por el piramidal y el *escafoides*. La porción distal del radio presenta dos facetas que se articulan con el escafoides y semilunar en la fila proximal del carpo. El tubérculo de Lister, en el lado dorsal del radio, separa el tendón extensor largo del primer dedo, en el lado cubital, del extensor radial del carpo y del tendón extensor corto (en el lado radial).
- Articulación medio-carpiana: La primera fila del carpo lo forman el escafoides, semilunar y piramidal, que están unidos por fuertes ligamentos ínter óseos que trabajan en conjunto para formar una concavidad que se articula con la fila distal del carpo. La fila distal la constituyen el trapecio, trapezoide, grande y ganchoso.

METODOLOGÍA

En noviembre de 2007 se realizó estudio ecográfico a un taekwondoista miembro de la Preselección Cubana, sintomático de afección traumática aguda de la muñeca derecha, siguiendo la metodología de exploración establecida por los especialistas del departamento de Imaginología del Instituto de Medicina del Deporte. Se utilizó el Equipo de Ultrasonografía Digital del Instituto de Medicina del Deporte, marca registrada Medinson, modelo SA - 6000C, con transductores multifrecuenciales de 6.5 MHz, 7.5 MHz, y 10 MHz. Se estudió la mano y la muñeca afectada por la cara palmar y dorsal de manera comparativa con la contralateral sana. Para el examen de la cara palmar, la mano objeto de estudio se situó con su cara dorsal sobre un soporte, y viceversa.

Consideraciones Bioéticas. Al deportista se le informó acerca de las características, objetivos, metodología y finalidad de la investigación, y se obtuvo su consentimiento verbal.

RESULTADOS Y SU ANÁLISIS

La fractura del escafoides que se ve como una discontinuidad de la línea cortical, hiperecoica del hueso. La **Figura 1:** Muestra de patrón ecográfico normal y patológico del escafoides carpiano. Corte Longitudinal en cara palmar.

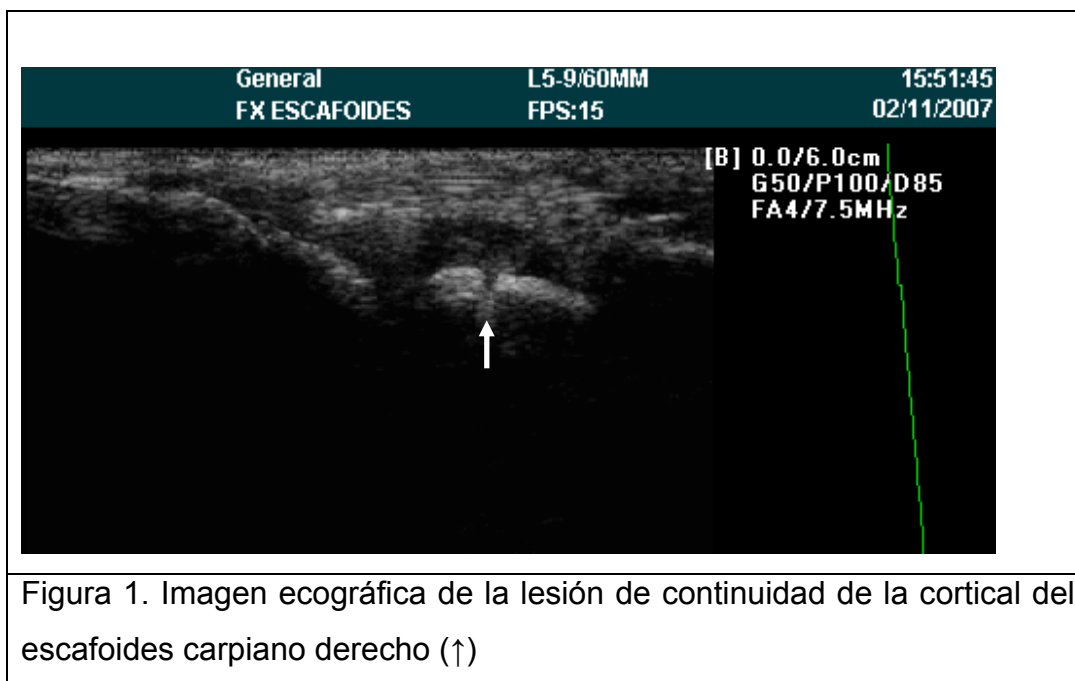


Figura 1. Imagen ecográfica de la lesión de continuidad de la cortical del escafoides carpiano derecho (↑)

Las fracturas incompletas y de estrés, contrariamente a las teorías tradicionales.[3,4,6-9], son fácilmente identificables en la Ecografía; se ven como una discontinuidad de la línea cortical, hiperecoica del hueso. La fractura del escafoides, es la que con mayor frecuencia se presenta en los traumas de la mano. La necrosis avascular del escafoides, relativamente frecuente junto a la del semilunar, es una lesión postraumática secundaria a una fractura proximal o de la cintura del escafoides que compromete su suplencia vascular. En el 30% de los casos hay esclerosis del polo proximal relacionado con osteopenia e hiperemia del hueso vecino no necrosado. Cuando ocurre en ausencia de una fractura se conoce como enfermedad de Preiser. [1]

En la actualidad el ultrasonido es considerado uno de las primeras técnicas de obtención de imágenes en la valoración de la patología traumática de la mano y la muñeca. El ultrasonido debe ser llevado a cabo después de una radiografía de rutina ya que la asociación de las dos técnicas puede diagnosticar una gran variedad de trastornos siempre. [15]

CONCLUSIONES

En el estudio ecográfico comparativo se verificó la lesión de continuidad de la cortical del escafoides carpiano derecho, en contraste con el contra-lateral. La Ecografía demostró su sensibilidad en el diagnóstico precoz de esta entidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Valls O., Hernández J. L., Anillo R.: *Ecografía del Aparato Locomotor*, Editorial de Ciencias Médicas de La Habana. 2004.
2. Kulund D. K.: *Lesiones del Deportista*. Ed. Salvat Editores S.A., University of Virginia. 1990.
3. Lefebvre E., Pourcelot L.: *Ecografía Musculotendinosa*. Masson, S.A. París. 1996.
4. Dondelinger R.: *Atlas de Ecografía Músculo-tendinosa*. Ed. Thieme Medical Publishers, Inc. New York; 1999. págs
5. Ugarte D., Banasco J.: *Manual de Imagenología*. Editorial Ciencias Médicas, Ciudad de la Habana; 2004.
6. Bianchi S., and Martinoli C.: "High Frequency ultrasound examination of the Wrist and Hand." *Skeletal Radiol* 1999. Mar 28 (3); 121-129.
7. Bottinelli O.: *Ecografía de la muñeca y mano*. IV Congreso de la Sociedad Internacional de Ecografía del Aparato Locomotor. Madrid, Octubre. 1-24 1998.
8. Ferrara M. A., and Marcelis S.: "Ultrasound examination of the wrist". *J. Belge Radiol* 80:78-80, 1997.
9. Fornage B. D., et al.: "Ultrasound examination of the hand". *Radiology* 1985; 155:785-788.
10. Fernández R.: "La práctica del Taekwondo". *Reglamento de la Federación Internacional de Taekwondo*. 2003.
11. Read J. W.: "The basics of musculoskeletal ultrasound". *Australas Soc Ultrasound Med Bull* 1:5-13, 1998.
12. Diaz J. J. et al.: "Real time ultrasonography in the assessment of movement at the site of a scaphoid fracture non-union". *J. Hand Surg Br*. 19:498, 1994.
13. Bianchi S., Martinoli C., Sureda D., Rizzato G.: "Ultrasound of the hand". *Eur J. Ultrasound*. 2001 Oct;14(1):29-34.

Comportamiento de parámetros cardiovasculares durante Evaluaciones Isocinética de Rodilla en Deportistas de Alto Rendimiento de Balonmano

Evandro Vincenzi R. da Silva

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Cuba
evandro_vince@hotmail.com ; evandro_vincenzi@yahoo.com

Hermenegildo Pila Hernández

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Cuba

Adonis Estévez Perera

Servicio de Rehabilitación – Centro Nacional de Reumatología. Cuba.

Resumen

Evaluar el comportamiento de los parámetros cardiovasculares de Presión Arterial (PA) y Frecuencia Cardíaca (FC), en deportistas de alto rendimiento de Balonmano, durante la evaluación del momento de fuerza de la musculatura de las rodillas. Se realizó un estudio prospectivo, longitudinal y descriptivo en 16 deportistas de alto rendimiento de balonmano masculino. Para la realización del mismo se determinó las cifras de P.A con esfigmomanómetro en reposo y al finalizar la evaluación Isocinética y la FC fue determinada con un Monitor Cardíaco en reposo y durante la evaluación, así como al minuto y a los 5 minutos. Para la evaluación Isocinética se utilizó un equipo Prima-Doc pluriarticular. La velocidad seleccionada para la evaluación fue de 60°/seg, con 5 repeticiones. El único criterio de exclusión fueron aquellos atletas que presentaron lesiones en el período evaluado. El primer minuto posterior a la evaluación Isocinética la PA, presentó una media de $126,9 \pm 0,01$ mmHg para la PS y de $80,6 \pm 0,01$ mmHg para la PD, respectivamente superior a la basal que fue de 117,2 mmHg para PS y 72,8 mmHg para la PD. Al 5 minutos de terminado el ejercicio, el valor fue $125,2 \pm 0,01$ mmHg para PS y $80,3 \pm 0,01$ mmHg para PD. La FC al minuto inicial tuvo una media de $68,1 \pm 0,01$ ppm, fue superior la basal de 66,0 ppm y de los 5 min. fue

63,8± 0,01 ppm, inferior de la misma. El ejercicio Isocinético no represento cambios significativos en las PA y las FC de los atletas evaluados.

Palabras claves: Presión Arterial (PA), Frecuencia Cardiaca (FC), Ejercicio Isocinético.

Introducción

El balonmano es una modalidad deportiva que posee el tiempo de juego fijado en 60 minutos, divididos en 2 tiempos de 30 minutos con un intervalo de 10 minutos entre los tiempos. Eso no significa que el partido tiene una duración total de 70 minutos, pues durante el juego ocurren interrupciones hechas por los árbitros en derivados de diversas situaciones. Se trata de una modalidad colectiva de actividad motora completa, con las características de esfuerzo de alta intensidad y corta duración con pausas entre los esfuerzos (7). La partida de balonmano envuelve un gran número de aceleraciones repetidas, sprints, saltos, bloqueo, empujones y rápidos cambios de movimientos de la dirección, o sea, el lado de corte (18,19,20).

Los atletas de balonmano poseen características como: sistema nervoso fuerte, móvil y equilibrado, con un perfil antropométrico en media, de alta estatura y gran masa magra. Estas características los hacen tener un óptimo desempeño en relación a velocidad de movimientos y la fuerza muscular, que son aspectos fundamentales para el atleta de balonmano. El propio juego se caracteriza por la rapidez y la fuerza en las acciones motoras. Algunos parámetros fisiológicos son importantes para cuantificar el nivel de capacidad funcional en juegos de balonmanos y de estos, es la frecuencia cardiaca (FC)(17).

En los últimos años hemos asistido a la revolución isocinética, caracterizada por la aparición de dinamómetros isocinéticos que permiten una evaluación cualitativa y cuantitativa de la función músculo esquelética, permitiendo además, un tratamiento rehabilitador efectivo en los pacientes. Estos equipos proporcionan determinados parámetros de función mecánica que pueden ser de utilidad diagnosticada o para plantear soluciones más adecuadas en la mejora del rendimiento muscular (1).

El concepto del ejercicio isocinético fue desarrollado en 1960, e introducido en la literatura científica en 1967 y se refiere a un movimiento a velocidad angular constante, en el cual el equipo es capaz de ofrecer resistencia en dependencia de la fuerza aplicada por parte del paciente, con el fin de mantener constante esa velocidad . Este tipo de ejercicio garantiza que la contracción muscular sea máxima durante todo el trabajo, y para cada grado de movimiento articular, lo que lo diferencian del ejercicio isotónico es que son ejercicios que se realizan a una velocidad variable con una resistencia fija, empezando en un extremo de la amplitud de movimiento, el ejercicio isotónico solo permite la resistencia máxima en el punto más débil de la amplitud del movimiento, punto que generalmente se encuentra en el extremo inicial y final de ese movimiento articular(2) Los dinamómetros isocinéticos motorizados permiten cargar una articulación a una velocidad predeterminada (de 30° a 500°/s) con una resistencia que va variando a lo largo del movimiento, de forma que el músculo tenga que generar la misma fuerza durante todo el recorrido articular. Si se produce un intento de modificar la velocidad seleccionada, la resistencia del aparato se modificará para igualar la fuerza aplicada en todos los puntos del movimiento. Este equipo se encuentra conectado a una computadora con un software que permite evaluar, graficar y analizar clínicamente diferentes parámetros como son: el pico del momento de fuerza o torque, trabajo medio y total realizado, potencia, relación entre músculos agonistas y antagonistas, etc.³ Como podemos apreciar, representa una valoración completa de la dinámica de la fuerza muscular, con máxima seguridad. Estos sistemas isocinéticos de evaluación y entrenamiento de la fuerza muscular ofrecen un gran caudal de información de elevado interés técnico y científico (3). Por muchos años el ejercicio isocinético ha sido utilizado para el fortalecimiento muscular después de lesiones deportivas y para incrementar la resistencia muscular en atletas de alto rendimiento (4) También, para identificar trastornos biomecánicos que interfieren en el momento de fuerza isocinética en estos deportistas (5).

Otros aspectos aparecen como la fatiga muscular después de realizar los ejercicios de larga duración y prolongada intensidad, como la marcha, ciclismo etc.

han sido evaluadas con parámetros isocinéticos (6). Todos estos estudios han sido encaminados a evaluar funciones musculares y articulares a través de este tipo de ejercicio. Sin embargo, la influencia de este tipo de trabajo sobre la función cardiovascular ha sido poco estudiada. De ahí, que decidimos plantearnos como:

Objetivo del trabajo

Evaluar el comportamiento de los parámetros cardiovasculares de las presiones arteriales (PA) y las frecuencias cardiacas (FC), en deportistas de alto rendimiento de balonmano, durante la evaluación del momento de fuerza de la musculatura de las rodillas.

Metodología empleada

Para la realización del mismo se determinó las cifras de P.A con esfigmomanómetro en reposo y al finalizar la evaluación isocinética y la FC fue determinada con un Monitor Cardíaco en reposo y durante la evaluación, así como al minuto y a los 5 minutos. Para la evaluación isocinética se utilizó un equipo Prima-Doc pluriarticular. La velocidad seleccionada para la evaluación fue de 60°/seg., con 5 repeticiones. El único criterio de exclusión fueron aquellos atletas que presentaron lesiones en el período evaluado.

Materias y método

Para la evaluación isocinética se utilizó un equipo Prima Doc pluriarticular de la empresa TECE S.A de fabricación italiana. Previo a esta evaluación los atletas siguieron un programa planificado de calentamiento y estiramiento, los cuales realizan periódicamente en su actividad deportiva. Anterior a esto se le realizó medición de la presión arterial (PA) a través de esfigmomanómetro manual y de la frecuencia cardíaca basal con un monitor cardíaco, marca "Polar", modelo S625x que cogió las informaciones directamente del corazón en un tiempo de 5 en 5 segundos de sus latidos y que las mismas, son después transmitidas del reloj, por la vía infrarrojo al computador. Estas informaciones son enviadas para el

computador que tiene un software Polar Pro Trainer que almacena todos los datos generales de la FC.

Posteriormente se realizaron 10 minutos de calentamiento en bicicleta ergométrica. Una vez calibrado el dinamómetro, cumpliendo las indicaciones referidas por el fabricante, la posición seleccionada fue de sentado. Con la postura adecuada al examen, se ajustan las manillas que permiten la sujeción de la cadera, así como de la pierna que no se evalúa en cada momento y adaptando el brazo de la palanca mecánica a las características físicas de la rodilla a explorar en cada atleta. El movimiento explorado fue el de flexión/extensión de rodilla, se colocó la fita de monitoramiento cardiaco en la región inframamilar el aditamento que registraría la frecuencia cardiaca. La velocidad utilizada para la exploración fue de 60^o/segundos, durante 5 repeticiones, velocidad que expresó la capacidad de desarrollar fuerza explosiva y que es determinada a través del momento de fuerza (Torque).

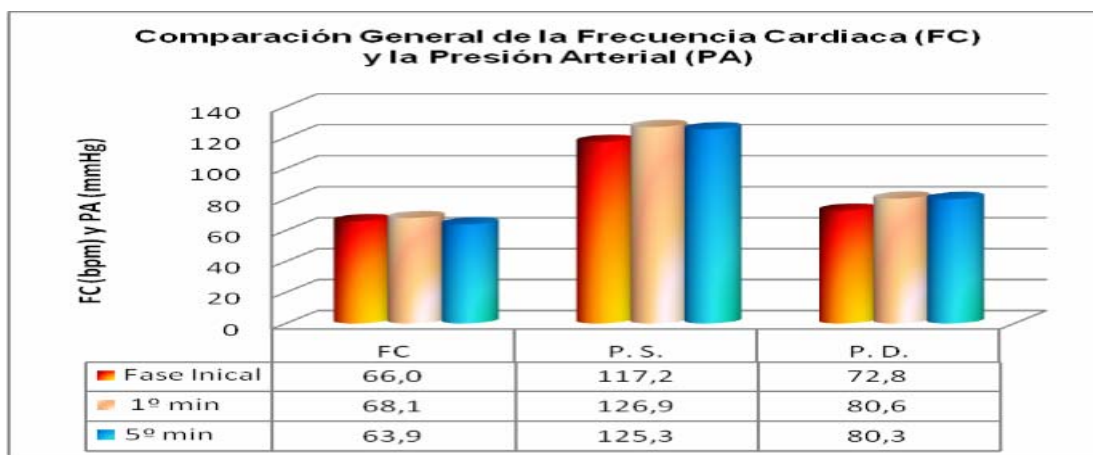
Una vez concluida la evaluación se pasa a una etapa de enfriamiento donde se explora nuevamente la frecuencia cardiaca y la presión arterial al minuto y a los 5 minutos.

A los atletas se les pidió por escrito su consentimiento de participar en el estudio. Una vez informados previamente de las características del mismo y que la no participación voluntaria en éste, no lo perjudicaría en el futuro. El consentimiento informado de participación fue elaborado según los lineamientos de la declaración de Helsinki.

Resultados

Fueron evaluados 16 atletas de alto rendimiento de la Equipe Nacional Masculina de Balonmano de Cuba, con la media de la edad de 22,6 años, con el peso 86,4 kg y la estatura 189,9 cm. El primer minuto, posterior a la evaluación isocinética la PA, presentó una media de 126,9 \pm 0,01 mmHg para la PS y de 80,6 \pm 0,01 mmHg para la PD, respectivamente superior a la basal que fue de 117,2 mmHg para PS y 72,8 mmhg para la PD. A los 5 minutos de terminado el ejercicio, el valor fue 125,2 \pm 0,01 mmHg para PS y 80,3 \pm 0,01 mmHg para PD. La FC al minuto inicial

tuvo una media de $68,1 \pm 0,01$ ppm (latido por minuto), esta fue superior a la basal de $66,0$ ppm y de los 5 min. fue $63,8 \pm 0,01$ ppm, inferior a la misma.



Datos de la Frecuencia Cardiaca (FC) y la Presión Arterial (P.A) en la fase inicial y después de la evaluación isocinética en el 1º minuto.

	<i>FC</i>	<i>P. S.</i>	<i>P. D.</i>
P.A Inicial	66,0	117,2	72,8
P.A 1º min	68,1	126,9	80,6
Desvío	0,01	0,01	0,01

Datos de la media general de la edad, peso y la estatura de los 16 atletas del alto rendimiento de Balonmano Masculino.

Edad (media)	Peso (media)	Estatura (media)
22,6	86,4	189,9

Datos de la Frecuencia Cardiaca (FC) y la Presión Arterial (PA) en la Fase Inicial y la fase después la evaluación isocinética en el 1º minuto y en el 5º minuto.

	FC	P. S.	P. D.
Fase Inicial	66,0	117,2	72,8
1º min	68,1	126,9	80,6
5º min	63,9	125,3	80,3

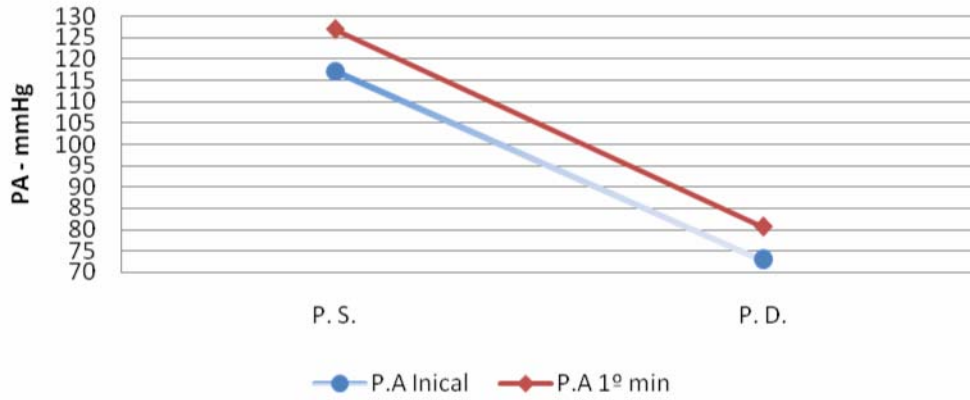
Datos de la Frecuencia Cardiaca (FC) y la Presión Arterial (P.A) en la fase inicial y después de la evaluación isocinética en el 5º minuto.

	FC	P. S.	P. D.
P.A Inicial	66,0	117,2	72,8
P.A 5º min	63,9	125,3	80,3
Desvío Padrón	0,01	0,01	0,01

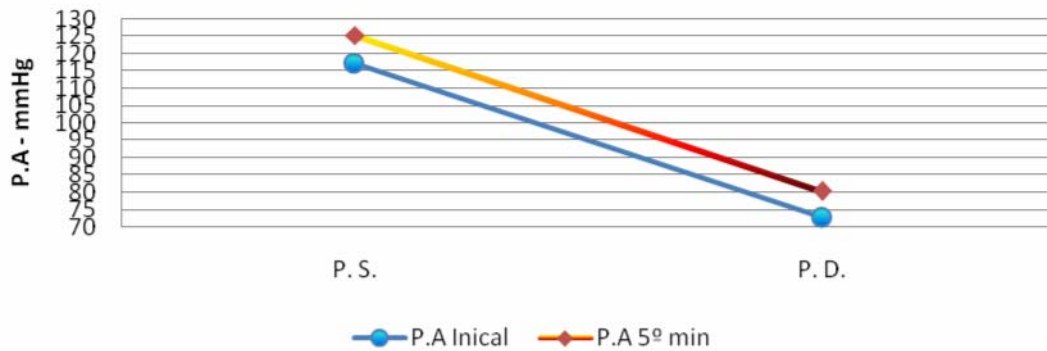
Datos de la Frecuencia Cardiaca (FC) durante la evaluación isocinética en el momento de la fuerza 60º/seg.

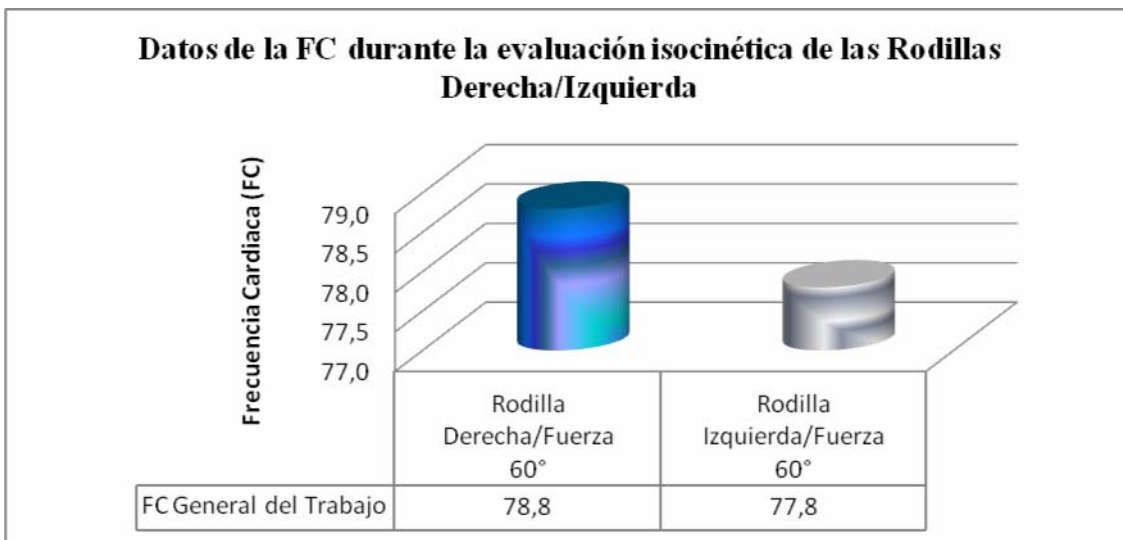
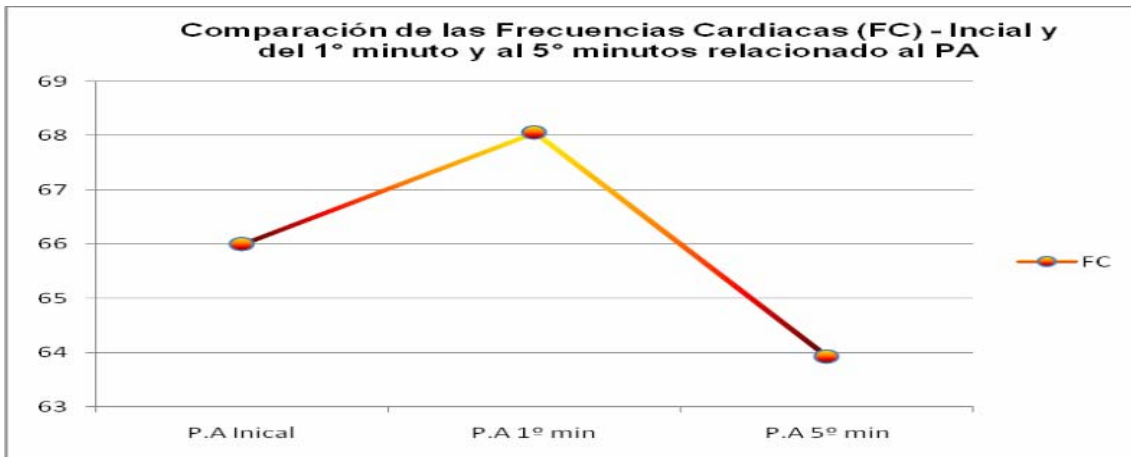
Frecuencia Cardiaca (FC)	
Derecha - Fuerza 60º	78,8
Izquierda - Fuerza 60º	77,8
Desvío Padrón	0,01

Comparación de la Presión Arterial (PA) en la fase Inicial y el 1º Minuto



Comparación de la Presión Arterial (PA) en la Fase Inicial y el 5º minuto





Discusión

La FC es uno de los parámetros más simples de utilizar en la práctica, la cual ofrece las informaciones cardiovasculares, que pueden ser utilizadas para establecernos la intensidad del entrenamiento (15), bien como informar el estado de condicionamiento físico en que se encuentra el atleta, reflejando la cantidad de trabajo que el corazón debe realizar para suplir las demandas necesarias durante una actividad física (14).

En la evaluación Isocinética de 60º/seg. de la Fuerza de las rodillas en los atletas de balonmano no ocurren cambios significativos durante la FC, ellas continúan bajas, como si fuera FC en reposo (Basal). Donde la rodilla derecha obtiene una media de la FC de 78,8 ppm (latido por minuto) y la rodilla izquierda de 77,8 ppm. “Estudios sugieren que individuos bien entrenados o bien condicionados físicamente (aeróbicamente) poseen FC de reposo mas baja” (8).

El sistema cardiovascular es considerado el eslabón limitante de la silla de órganos y sistemas que compone la secuencia de eventos de captación, transporte y utilización de oxígeno durante el ejercicio (10). La FC de reposo baja puede ocurrir todavía en función de otros factores derivados de un programa de entrenamiento (11), como el aumento del retorno venoso y del volumen sistólico. Con la mejora de la función del retorno venoso, ocurre un consecuente aumento del volumen sistólico y la ley de Frank-Starling, sugiere que, cuando hay un aumento en el volumen de sangre en sus cavidades, el corazón aumenta también su contracciones (12). Para mantener el ritmo cardiaco en reposo constante, la disminución de la FC en respuesta al volumen sistólico ha aumentado, siendo estas adaptaciones previstas en individuos con mejor condicionamiento aeróbico (12).

Los datos se elevan en la FC y la Presión Arterial en la pos-evaluación. Estos, también, no fueron significativos.

En la FC ocurrió una elevación de 2,1 ppm en el 1º minuto que fue de 68,1 ppm, en relación a la inicial de 66,0 ppm y en el 5º minuto que fue de 63,9 ocurrió una caída de 2,1 ppm en relación a la misma.

La primera fase de la recuperación pasó a llamarse “fase de recuperación inmediata”, pues ésta abarca los primeros minutos de reposo, dispone el trabajo y se caracteriza por el ritmo alto de reacciones recuperativas, ligadas a la eliminación de los productos de los procesos anaerobios que se acumulan durante la exclusión del ejercicio y al “pagamento” de la deuda de O₂ que se formó. Así, la mayor parte del O₂ “se paga” en los primeros 2-3 minutos de recuperación¹⁶. El período de tiempo entre los dos estímulos subsiguientes.

La Presión Sistólica (PS) obtiene una elevación de 9,7 mmHg entre la inicial que fue 117,2 y el 1º minuto que fue de 126,9 mmHg y el mismo ocurrió con el 5º minuto que fue 125,3 mmHg y se elevó a penas 8,1 mmHg, en relación a la misma. En cuanto a la Presión Diastólica (PD) se obtiene una elevación de 7,8 mmHg entre el 1º minuto que fue de 72,8 mmHg y del 1º minuto de 80,6 mmHg y a los 5º minutos que fue de 80,3 mmHg, donde se obtiene una diferencia de 7,5 mmHg.

La presión arterial (PA) es definida por la fuerza ejercida en la sangre por unidad de superficie de la pared vascular, reflejando la interacción del ritmo cardiaco con resistencia periférica sistémica. La PA es representada por la presión sistólica (PAS) y por la presión diastólica (PAD). La presión sistólica representa la más alta presión en las arterias, estando íntimamente asociada a sístole ventricular cardiaca. La presión diastólica representa a menor presión en las arterias ocasionada por la diástole ventricular cardiaca, cuando la sangre está relleno de las cavidades ventriculares (13). El flujo de la sangre a través de la circulación sistémica depende, parcialmente, de la diferencia de presión entre la aorta y el atrio directo. Durante los ejercicios, la presión sistémica tiende a aumentar. La diferencia entre las presiones sanguíneas en la aorta y en el atrio directo aumenta y consecuentemente, hay un aumento de la velocidad de desplazamiento del flujo, principalmente para los grupos musculares más ejercitados.

Es posible que este poco aumento de la PA y de la FC en ese caso, es debidamente por la resistencia vascular que ocurre en el miembro inferior (articulación de la Rodilla) y todavía, tiene que realizar el trabajo con un miembro por vez y con eso proporciona para ellas acciones de las musculaturas activas e inactivas, resultante en el acumulo de metabolitos musculares provocados por el ejercicio isocinético (anaeróbico - potasio, lactato y adenosina).

Las Alteraciones funcionales de los presorreceptores arteriales y cardiopulmonares, como el aumento en la sensibilidad y modificación en su punto de activación y del tiempo de recuperación, pueden también contribuir para el efecto vasodilatador pos-ejercicio. La reducción en la respuesta vasoconstrictora alfa-adrenérgica, verificada en el período de recuperación – down-regulation de los

receptores alfa-adrenérgicos también podría explicar el mayor flujo sanguíneo muscular pos-ejercicio (21,22).

Este trabajo isocinético no representó cambios significativos entre las mediciones iniciales y después en las Presiones Arteriales (PA) y tan poco de las Frecuencias Cardíacas (FC), en la inicial, durante y después en el 1º minuto y los 5º minuto de la evaluación realizada con los deportistas de la Equipo Nacional Masculina de Balonmano de Cuba. Debidamente por dos motivos: Uno es por ser en deportistas de alto rendimiento que siempre tienen óptimo condicionamiento físico y que siempre tiene una buena capacitación cardiovascular y el dos es por estar realizando la evaluación sentado y todavía, con el de miembro inferior (articulación de la rodilla), que tiene a proporcionar un menor estímulo del ritmo cardíaco del corazón durante el ejercicio, como se tuviera en reposo.

Bibliografia

1. Findley BW , Brown L. E., Whitehurst M., Keating T., Murray D. P., Gardner L. M.: The influence of body position on load range during isokinetic Knee extension/ flexion". *Journal of Sports Science and Medicine*. 2006; 5: 400-40
2. Mangine R. E.: *Physical Therapy of the knee*. 2nd ed. New York: Churchill Livingstone. 1995.
3. Merlini B., Della V.: *Manual de Isocinética*. 1988
4. Sekir U., Yildiz, Hazneci B., Ors F, Aydin T.: *Effect of isokinetic training on strength, functionality and proprioception in athletes with functional ankle instability*. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2007, 15:654–664.
5. Dauty M., Dupr´e M., Potiron-Josse M., Dubois Ch.: "Identification of mechanical consequences of jumper's knee by isokinetic concentric torque measurement in elite basketball players". *Isokinetics and Exercise Science* 15 2007 37–4.
6. Benedito S´ergio Denada BS, Camila Coelho GC, Tufikb S,T´ulio de Mello M.: "Effects of high intensity running to fatigue on isokinetic muscular strength in endurance athletes". *Isokinetics and Exercise Science* 15 2007, 281–285.
7. Souza, de J.; Ribeiro, M. A.; Ramirez, G. A.; Brevilhêri, J. C.: "Evolução da potência aeróbia máxima em atletas de handebol adulto durante o período de preparação". *Revista Treinamento Desportivo*, v. 5, n. 5, p. 29-34, 2000.
8. Almeida, Marcos B., Araújo, Cláudio Gil S.: "Efeitos do treinamento aeróbico sobre a frequência cardíaca". *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 104-112, mar/abr. 2003.
9. Kaplan, Norman M. *Tratado de Medicina Cardiovascular*. 3ª ed. Rio de Janeiro: Ed. Roca, vol.01.
10. Dempsey JA. J.B. Wolffe Memorial Lecture. Is the lung built for exercise? *Med Sci Sports Exerc*.1986;18(2):143-55.
11. Bonaduce D, Petretta M, Cavallaro V, Apicella C, Ianniciello A, Romano M, et al. Intensive training and cardiac autonomic control in high level athletes. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30:691-6.
12. Clausen JP. Effect of physical training on cardiovascular adjustments to exercise in man. *Physiol Rev* 1977;57:779-815.

13. Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (1997). The sixthy report of the Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC VI). *Arch Int Med*, 157:2413-44.
14. Wilmore, Jack H. e Costill, David L.: Fisiologia do Esporte e do Exercício. Traduzido por Marcos Ikeda. 1 ed. São Paulo. Editora Manole, 2001.
15. Weineck, J.: Treinamento Ideal. São Paulo. Editora Manole, 1999.
16. Zakharov, A. Gomes, C. A.: Ciência do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro. Editora, Palestra Sport, p. 97-112, 1992.
17. Holmer, I. Maximum oxygen uptake in athletes. *Journal of Applied Physiological*, n. 23, p. 353-358, 1967.
18. Michalsik L.: Analysis of working demands of Danish handball players. What's going on in the gym? Learning, teaching and research in physical education. Denmark: Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics, University of Southern Denmark, 2004.
19. Gorostiaga EM, Granados C, Ibáñez J, González-Badillo JJ, Izquierdo M. Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. *Med Sci Sports Exerc* 2006; 38(2): 357–366.
20. Ronglan LT, Raastad T, Børjesen A. Neuromuscular fatigue and recovery in elite female handball players. *Scand J Med Sci Sports* 2006; 16(4): 267–273.
21. Pássaro LC, Godoy M. Reabilitação cardiovascular na hipertensão arterial. *Ver Socesp* 1996;6:45-58.
22. Forjaz CLM, Santaella DF, Rezende LO, Barreto ACP, Negrão CE. Duração do exercício determina a magnitude e a duração da hipotensão pós-exercício. *Arq Bras Cardiol* 1998;70:99-104.

ANEXO:



Imágenes: de los Atletas de Alto Rendimiento del Equipo Nacional Masculino de Balonmano de Cuba. Este es el Equipo Isocinético que evalúa en este caso, la Fuerza de las musculaturas de las Rodillas izquierda y derecha, en el ejercicio con la velocidad seleccionada para la evaluación de 60°/seg. con 5 repeticiones.



La naturaleza cuántica de los alimentos y su influencia en los diferentes órganos y sistemas del ser humano.

Lic. Leobaldo Sarmiento Orta.

FRECOCICUAS: Frente Comunitario y Científico para el Salto Cuántico en la Salud, Caracas, Venezuela.

lsarmiento9@yahoo.com, frecocicuas@gmail.com

Resumen

El objetivo de este trabajo es dar a conocer, la estrecha relación energética entre los diferentes alimentos que existen en la naturaleza, típicos de cada región; y su predilección por la nutrición de los órganos y sistemas del ser humano y así mantener el equilibrio dinámico de su salud, según las características vibratorias de estos alimentos.

Las características típicas de cada región, y el comportamiento alimenticio de sus habitantes, pueden darnos una orientación clara en cuanto a las debilidades y fortalezas en salud, que se pueden considerar, para lograr el estado adecuado en cuanto a su equilibrio dinámico que aleje al ser humano del fenómeno de enfermedad.

En conclusión: Si sabemos que alimentos deben consumirse, como y cuando hacerlo, podemos garantizar una población sana y saludable.

Cómo influye la alimentación en la salud y mejora el rendimiento en el deporte.

Lic. Panzarelli de Sarmiento Lourdes del Valle

FRECOCICUAS Frente Comunitario y Científico para el Salto Cuántico en la Salud, Caracas, Venezuela.

lpanzarelli@hotmail.com, frecocicuas@yahoo.es, frecocicuas@hotmail.com,
frecocicuas@gmail.com.

Resumen

La vida está inmersa en un universo en constante movimiento. Toda la existencia visible e invisible por algunos ojos está conectada e interrelacionada.

El objetivo de este trabajo es confirmar la influencia directa que se ha apreciado en los diferentes ambientes donde se practica deporte, los cambios experimentados en el cuerpo humano, la influencia de la alimentación en el rendimiento y la salud de los deportistas. Es de suma importancia el aporte de esta revisión experimental, ya que significa mantener la energía suficiente para nutrir los diferentes órganos y sistemas dentro del organismo humano, para lograr una mayor efectividad y resistencia en la actividad a ejecutar.

Afirmación hecha desde antes de los manuscritos bíblicos hasta nuestros tiempos, indican la repercusión de entes externos e internos en el proceso de salud – enfermedad, y la capacidad del cuerpo humano para reaccionar a estos cambios.

La necesidad de responder algunas interrogantes sobre la instalación de la enfermedad en un cuerpo sano dio origen al estudio y trabajo de esta investigación que tiene que ver con el antiguo dicho de mente sana - cuerpo sano.

Un organismo que ingiere los nutrientes necesarios, acordes a los cambios de temperatura, el grado de estrés ocupacional, la región en la cual se realiza una determinada actividad, permite mantener un equilibrio aceptable que evita que surja el fenómeno de enfermedad.

En conclusión es de suma importancia, los nutrientes que ingiere el ser humano para realizar una determinada actividad, mientras más se adecúe la nutrición del organismo al ambiente, habrá mayor rendimiento y mejor salud

Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Chihuahua

Jesús Jasso Reyes

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte
jjasso@uach.mx

Javier Rivero Carrasco

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte
jrivero@uach.mx

Alejandro Chávez Guerrero

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte
achavez@uach.mx

Carlos Raúl Almanza Rodríguez

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte
calmanza@uach.mx

Miguel Conchas Ramírez

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte
mconchas@uach.mx

Resumen

El objeto de estudio del presente trabajo de investigación es el análisis de las estrategias que conforman los estilos de aprendizaje de los estudiantes y su correlación sobre el rendimiento académico. Ya que, según Driscoll y Vergara, tomado de Capella y otros (2003), "actualmente se encuentran bajo un proceso que implica la transmisión de conocimientos a la construcción del conocimiento" y desde este enfoque se considera que una comunidad de aprendizaje incide en una cultura de aprendizaje, es en ella en donde el aprendizaje y la creatividad son apoyados y estimulados a través de estrategias que ayudan a

los que aprenden a establecer metas posibles y a regular el propio comportamiento para lograrlas.

Tanto desde el punto de vista del profesor como del estudiante, el concepto de los estilos de aprendizaje resulta especialmente interesante porque nos ofrece una teoría sustentada en sugerencias y aplicaciones prácticas con grandes posibilidades de conseguir un aprendizaje mucho más efectivo. Y por tanto cuanto mayor sea la información que el formador recabe del discente, mayores serán las posibilidades de acercamiento entre los tres vértices del triángulo del proceso de aprendizaje: estudiante, profesor y materia de estudio. El instrumento de diagnóstico del estilo personal de aprendizaje que se utilizó en esta investigación fue el Cuestionario Honey-Alonso de Estilos de Aprendizaje (CHAEA) (Alonso y cols., 1991). Basado en teorías del aprendizaje de tipo cognitivo, este cuestionario coincide con el inventario ya clásico de Kolb (1984) al atender a dos dimensiones principales durante el proceso de aprendizaje: “por un lado el cómo percibimos la nueva información y por otro cómo procesamos lo que percibimos”. En función de la primera dimensión, el proceso de aprendizaje se presenta como un indicador constructor "Activo" en un extremo y el indicador constructor "Teórico" por el otro. En el segundo caso nos encontramos ante otro indicador en cuyos extremos se encuentran las categorías "Pragmática" y "Reflexiva”.

Palabras Clave: Estilos de aprendizaje, Enseñanza, Conocimiento, Estrategia

Objetivos

Los estilos de aprendizaje son una descripción de las actitudes y comportamientos que determinan la forma preferida de que un individuo pueda aprender, en este sentido esta investigación se orientó hacia el siguiente:

Objetivo General

Identificar y explicar los estilos de aprendizaje predominantes en los estudiantes de la FEFCD de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

Objetivos Particulares

1. Relacionar la incidencia de los estilos de aprendizaje respecto al rendimiento escolar.
2. Determinar el impacto de la modificación de los estilos de aprendizaje respecto al rendimiento escolar.

Metodología Aplicada

Se aplicó el cuestionario Honey-Alonso de Estilos de Aprendizaje (Alonso, Gallego y Honey, 1994), durante el año lectivo 2007, que consta de 80 preguntas, este cuestionario es un instrumento de diagnóstico del estilo personal del aprendizaje; y se basa en teorías del aprendizaje de tipo cognitivo, cuyos autores más sobresalientes son: D. KOLB (1984), B. Juch (1987), P. Honey y A. Mumford (1986). Todos ellos, coinciden en la definición y desarrollo del proceso del aprendizaje como un proceso cíclico dividido en cuatro etapas, en las que influiría en un alto porcentaje las experiencias vividas, las circunstancias medio-ambientales, y lo heredado.

Para ello en la metodología que hemos aplicado se trabajó adicionalmente con el registro de evaluaciones y así se pudo identificar el aspecto académico, traducido en calificaciones, interrelacionándolos con los estilos obtenidos mediante la aplicación de este instrumento. Se trabajó con el 100% de estudiantes de la Licenciatura en Educación Física de la UACH, con el objetivo primero de identificar los estilos de aprendizaje (Estilo Activo, Reflexivo, Teórico y Pragmático) con mayor predominancia.

El cuestionario se aplicó de manera anónima a los estudiantes, durante un tiempo máximo de 30 minutos, para lo cual se estableció un mecanismo de

aplicación con los coordinadores de academias por semestre. Además, se efectuó una breve presentación de la investigación y del cuestionario, tratando de no generar la introducción de variables extrañas y no controladas al momento de la aplicación de los instrumentos, haciendo especial hincapié en que se contestara todos los ítems.

Procedimiento: Se utilizó el cuestionario Honey-Alonso de Estilos de Aprendizaje (Alonso, Gallego y Honey, 1994) que consta de 80 preguntas (20 ítems para cada uno de los cuatro estilos) a las que se responde dicotómicamente manifestando si está de acuerdo (signo +), o en desacuerdo (signo -). La puntuación máxima que se puede alcanzar en cada estilo es 20. En este sentido convendría matizar que la puntuación obtenida en cada uno de los estilos es relativa y no significa lo mismo, se puede obtener una puntuación de 13 en estilo activo, que 13 puntos en estilo reflexivo.

Resultados

Una vez procesada la información obtenida, mediante el programa estadístico de ciencias sociales (SPSS) versión 15, se encontraron los siguientes resultados de una población total estudiada (1127 estudiantes) de los cuales 800 fueron hombres y 327 mujeres. De la población varonil, 45 se reportan casados, 722 solteros y 33 viven en unión libre; en cambio, en el caso de las mujeres, 24 son casadas, 292 solteras y 12 en unión libre.

Por lo que respecta a la situación laboral, en las mujeres un total de 255 no trabajan y 72 trabajan, en cambio en el caso de los hombres 259 no trabajan y 241 si lo hacen. En cuanto a la edad, la mayoría de los hombres y mujeres se encuentran en un rango de 19-21 años habiendo un rango menor de 17 años y rango mayor de 37. A continuación se presentan los resultados obtenidos atendiendo el siguiente orden: género, semestre, estilo predominante y rendimiento académico.

En cuanto a la población varonil del primer semestre se encontró que el estilo de aprendizaje predominante es el reflexivo con un 68.27 % y con un desempeño académico promedio del 7.5, en una escala del 1 al 10. Esta

tendencia predominante coincide con la Teoría Educativa de estilos referida en la fundamentación teórica. (Ver Gráfico 1). De igual forma en el caso de las mujeres del primer semestre es el estilo Reflexivo el predominante con un 69.25 % y un rendimiento académico del 7.63, en una escala de 1 a 10. (Ver Gráfico 2).

Gráfico 1

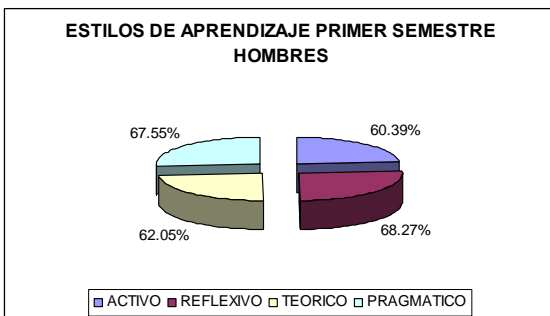
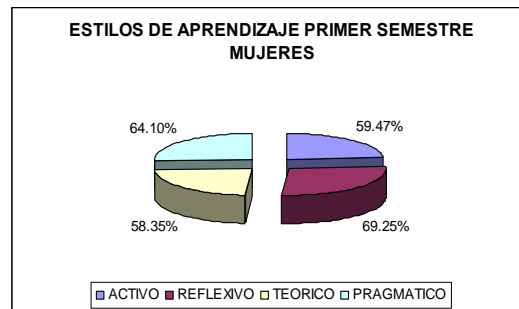


Gráfico 2



En el caso de los varones del segundo semestre, el estilo predominante resultó ser el pragmático con 68.76 % y un rendimiento académico de 7.20, en una escala del 1 al 10. Repitiéndose la tendencia a interactuar con los tres estilos restantes (Ver Gráfico 3). Las mujeres del segundo semestre utilizan igualmente que las del primer semestre el estilo Reflexivo con 60.72 % y un rendimiento académico de 7.30 de una escala de 1 a 10. (Ver Gráfico 4).

Gráfico 3

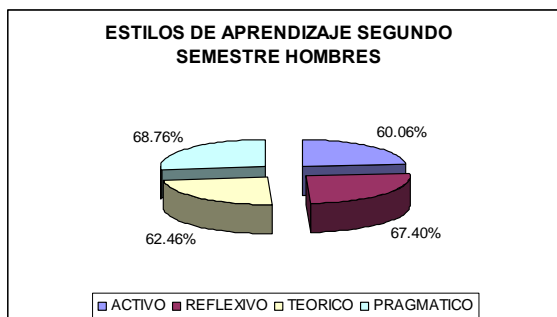
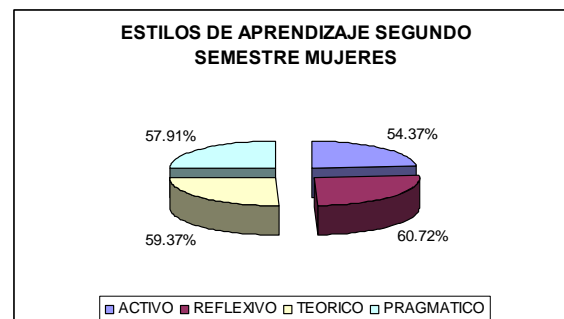


Gráfico 4



En el tercer semestre, en los hombres se presenta el estilo reflexivo en un 75 %, que es dato más alto respecto al resto de los semestres, tanto de hombres

como mujeres, e inclusive en relación a la población total, con un rendimiento académico de 8.0, en una escala de 1 al 10 (ver Gráfico 5). Coincidentemente, en este tercer semestre las mujeres también utilizan el estilo reflexivo con 71.25 % y que de igual forma representa el porcentaje más alto respecto a los demás estilos y semestres e inclusive a la población total de mujeres, reportan un rendimiento académico en una escala del 1 al 10 de 7.8 (ver Gráfico 6).

Gráfico 5

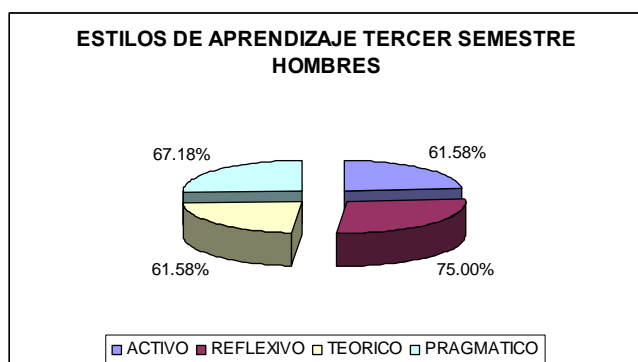
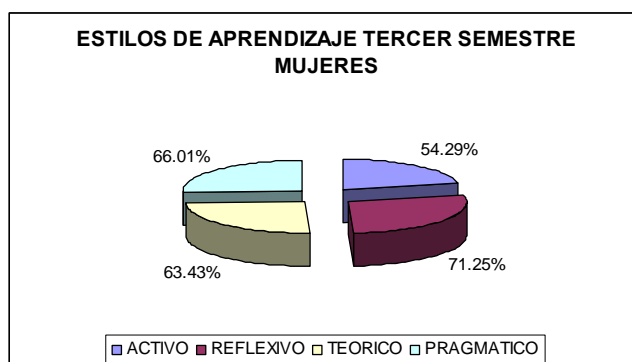


Gráfico 6



Los varones del cuarto semestre utilizan con un 67.20 % el estilo pragmático y un rendimiento académico en una escala de 1 a 10 de 7.60 y el segundo estilo mas practicado es el reflexivo con un 65 %. (Ver Gráfico 7). En el caso de las mujeres del cuarto semestre usan el estilo reflexivo en un 64.40 %, muy ligado al Pragmático con un 64 % y un rendimiento escolar de 8.0 (Ver Gráfico 8).

Gráfico 7

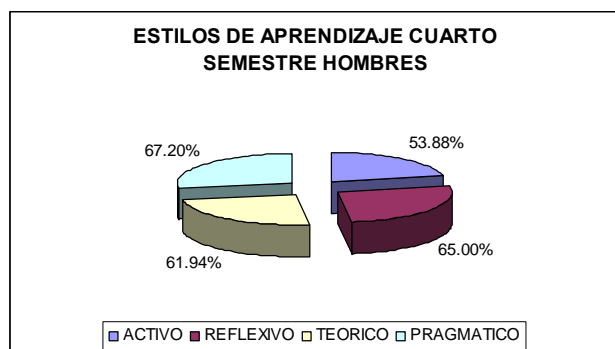
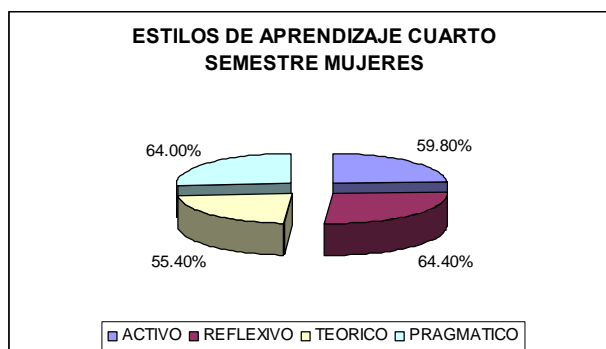


Gráfico 8



De igual forma en el caso de los hombres del quinto semestre se presenta una diferencia porcentual mínima entre el estilo predominante reflexivo, con un

67.40 % y el Pragmático con 67.05 % y un rendimiento escolar de 7.5 en el año (ver Gráfico 9). Respecto a las mujeres del quinto semestre, quienes reportan un rendimiento escolar de 7.40, el estilo que predomina es el reflexivo con un 68.90 % (ver Gráfico 10).

Gráfico 9

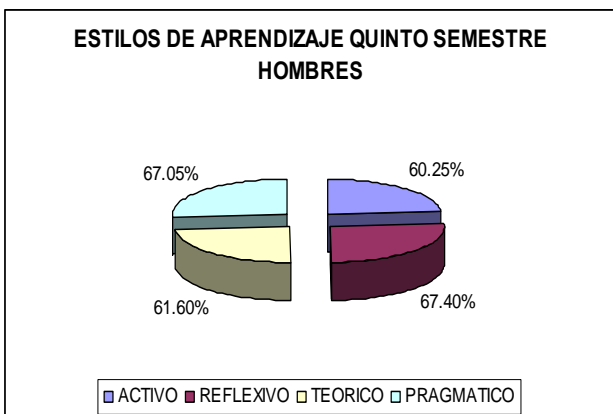
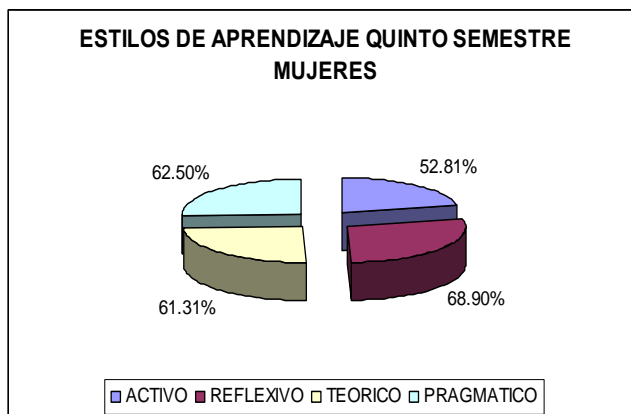


Gráfico 10



Nota: Debido a la implementación del nuevo programa de Licenciado en Educación Física que se está desarrollando en la Facultad de Educación Física, en este ciclo escolar no se ofertaron el sexto ni el octavo semestres.

En el séptimo semestre, los hombres inciden en el estilo reflexivo con 69.60 %, seguido por el pragmático con un 66.57 % y un rendimiento académico de 8.0 (ver Gráfico 11). En el caso de las mujeres del séptimo semestre, es el estilo reflexivo, con un 70.10 %, el dominante, seguido del pragmático, con un 66.97 % y un rendimiento académico del 8.0 (ver Gráfico 12.)

Gráfico 11

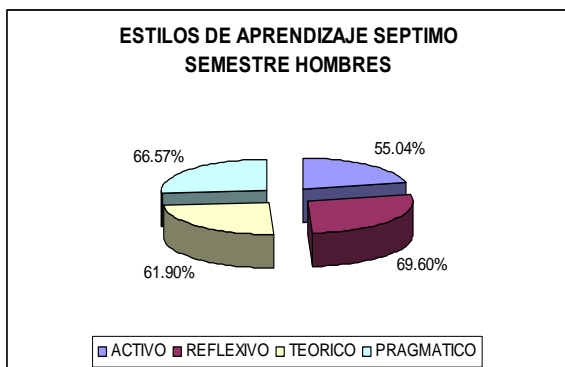
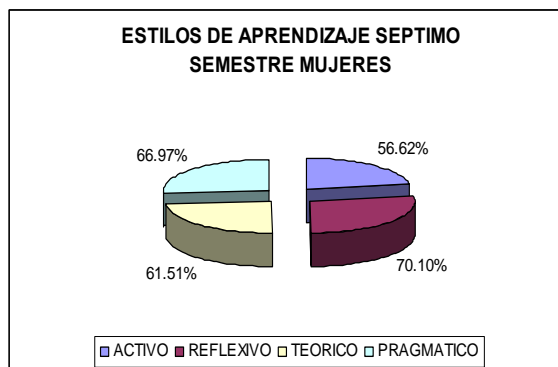


Gráfico 12



Por lo que respecta a la utilización de los estilos de aprendizaje en la población total por género, encontramos que los hombres inciden en orden sucesivo, el reflexivo con 68.77 %, el pragmático 67.38 %, el teórico 61.90 % y, finalmente, el activo con 58.53 % y un rendimiento académico general de 7.73 (ver Gráfico 13).

La tendencia anteriormente señalada en la población total de hombres se repite en el caso de las mujeres aunque con diferencias porcentuales menores así tenemos que ellas practican el estilo reflexivo en 67.43%, el pragmático en 63.58%, el teórico con 60.56% y el activo en un 56.22%, con un rendimiento académico general de 7.73 (ver Gráfico 14).

Gráfico 13

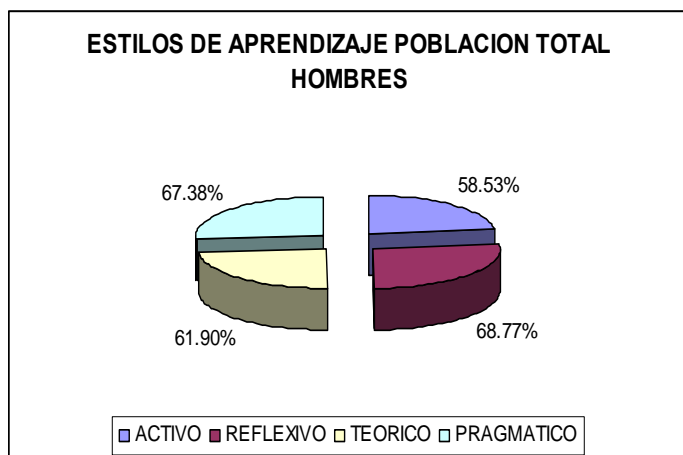
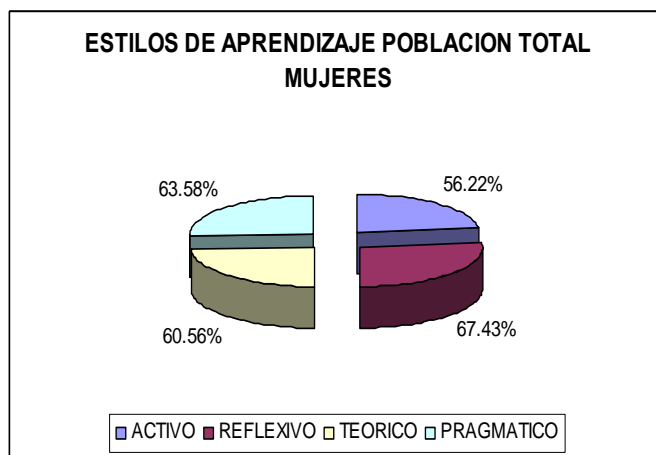


Gráfico 14



Discusión

Iniciamos este apartado analizando el comportamiento de la población en general que, de acuerdo con la información procesada, practica el estilo reflexivo, lo anterior implica que, a este grupo estudiantil, como principio de aprendizaje le gusta considerar las experiencias y observarlas desde distintas perspectivas. El comportamiento global por género nos indica que los hombres usan el estilo reflexivo en un 68.77 % en tanto que las mujeres lo hacen con un 67.43 %. Sin embargo es importante destacar que el segundo estilo más utilizado es el pragmático que se caracteriza por la aplicación práctica de ideas,

que les gusta actuar rápidamente en aquellas ideas y proyectos que les atraen, tienden a rechazar prácticas teorizantes, lo anterior se considera como una derivación del contexto escolar y de la naturaleza pedagógica de la licenciatura en educación física, es de llamar la atención que a nivel de la población total y por semestre el estilo teórico es de los menos utilizados, dicho estilo tiene entre otras características el desarrollo de etapas lógicas, uso del análisis y la síntesis e integración de los hechos en teorías coherentes, lo anterior de alguna forma se refleja en una baja práctica de la lectura como hábito de estudio.

Bibliografía

Alonso, C.M. (1991): *Análisis y Diagnóstico de los Estilos de Aprendizaje de los universitarios*. Universidad Complutense. Madrid

Capella, Jorge; Coloma, Carmen y otros (2003): *Cuadernos de educación. Estilos de Aprendizaje*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Fondo Editorial .Lima.

Celorio, Rafael (1999): "Factores de Influencia en el Rendimiento Educativo". *Revista de Ciencias de la Educación*. N° 177. Madrid.

Gardner, H. (1994): *Educación artística y desarrollo humano*. Paidós, Buenos Aires.

Gardner, Howard (2000): "La nueva ciencia de la mente". *Historia de la revolución cognitiva*, Paidós, Barcelona.

Keefe, J. W. (1988): *Profiling and utilizing learning style*. NASSP. Virginia.

Kolb, D. A. (1984): *Experimental learning: experience as the source of learning and developmen*. Prentice Hall. New Jersey.

Lewin, Kurt (1990): *La teoría del campo en la ciencia social*. Paidós, Buenos Aires.

Piaget, Jean y Barbel Inhelder (1994): *Psicología del niño*. Ediciones Morata, Madrid.

Henri Wallon, Jean Piaget y otros (1984): "Los estadios del desarrollo intelectual del niño y del adolescente". *Los estadios en la Psicología del niño*. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.

Piaget, Jean (1999): *Psicología de la inteligencia*. Editorial Psique, Madrid.

Skinner, B. F. (1971): *Ciencia y conducta humana*. Editorial Fontanella. Barcelona.

Woolfolk, A. (2001): *Psicología educativa*. Prentice Hall Hispanoamericana SA. México.

Experiencias de la Universidad Iberoamericana del Deporte y sus proyecciones estratégicas en la calidad de vida y desarrollo estudiantil

Soc. Juana Blanco

blancoisa@hotmail.com

Lic. Jenny Herrera

jennyehm@hotmail.com

Universidad Iberoamericana del Deporte

Venezuela

En el presente resumen, se esbozan las experiencias y perspectivas en materia de Bienestar y Calidad de Vida Estudiantil presentes en la Universidad Iberoamericana del Deporte. En este sentido, se describe la labor desarrollada en la creación de esta dependencia cuya responsabilidad directa es la de gerenciar el servicio del comedor, residencias estudiantiles, transporte, servicios médicos y odontológicos, de orientación, beneficios socio-económicos y Recreación, además tiene como misión analizar las estadísticas correspondientes al análisis minucioso, del otorgamiento de premios a la excelencia académica y promover las actitudes Deportivas y culturales de los estudiantes. Por otra parte, las actividades recreativas que a modo de ver de esta institución son necesarias para mantener el equilibrio y la salud mental, sobre todo de aquellos estudiantes que permanecen internos aun en periodos vacacionales por no tener los recursos económicos para costear sus viajes.

Enseñando las Ciencias del Ejercicio

Phillip Bishop

Universidad de Alabama, Estados Unidos

Muchas planes de estudio de Educación Física universitarias, requieren de ejercer cursos de fisiología, biomecánica y de medición. Los estudiantes a menudo perciben estos cursos como los más difíciles en el plan de estudio. Estos cursos pueden ser mas atractivos y efectivos para los estudiantes. Aprendiendo los nombres de tus estudiantes, sus intereses y sus estilos, ayudándolos a reconocer la relevancia del contenido de este curso, utilizando muchas ilustraciones, dándoles buenos textos para estudiar, teniendo clases interactivas, y enseñando altos niveles de pensamiento son medidas útiles. Esta presentación pretende exponer cada uno de esos temas y también intercambiar ideas de los participantes.

Teaching the Exercise Sciences

Phillip Bishop

University of Alabama, USA

Many Physical Education university curricula require exercise physiology, biomechanics and a measurement course. Students often perceive these courses as the most difficult in the curriculum. These courses can be made more appealing and effective for students. Learning your students' names, interests and learning styles, helping students recognize the relevance of course contents, using abundant illustrations, providing a good textbook, keeping class meetings interactive, and teaching higher levels of thinking are all helpful. This presentation will discuss each of these and also solicit ideas from the participants.

Programa Curricular para el Establecimiento de la Maestría en Cultura Física Terapéutica en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo

Daddet Coste Ley Herman Loubota

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Cuba
daddetdelcongo@yahoo.es

Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo

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

Alejandro López Rodríguez

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

Resumen

El presente trabajo es en suma un acercamiento a la tentativa de repuesta a la carencia de formación de especialistas en el área de Cultura Física Terapéutica en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo, así como, la fuerte demanda de la población frente al crecimiento de múltiples enfermedades y la obligación para la institución de presentar e implementar programas curriculares de maestría a partir de 2012. El diagnóstico fue llevado a cabo en un período que se extendió desde el mes de Abril del 2009 hasta Julio del 2009 donde se utilizaron los instrumentos necesarios para la factibilidad de la propuesta del programa curricular. A partir de elementos estadísticos relacionados en tablas y gráficos, se expone el carácter urgente de la realización del estudio así como la necesidad de implementar este programa curricular. Se exponen además los posibles resultados esperados para el establecimiento de la Maestría en Cultura Física Terapéutica en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo.

Introducción

La Universidad Marien Ngouabi, única universidad estatal de la República del Congo, se ha puesto en marcha para llegar a optimizar la calidad de sus enseñanzas; garantizar el alto nivel académico y científico de sus profesores así como de los educados. En esta institución, se ha podido constatar la necesidad de búsqueda de formación y capacitación de recursos humanos además la voluntad de cambiar los programas curriculares que hasta hoy en día se estaban ampliando.

Frente a los desafíos actuales, el crecimiento de las perspectivas de vida, la atención al adulto mayor, la atención a las embarazadas y la atención a la población con necesidades educativas especiales entre otros; el Congo no garantiza todavía la formación en muchas de las ramas del conocimiento por falta de programas, falta de recursos humanos, materiales y financieros. No obstante las necesidades sociales, las enfermedades y demás problemas demandan cada día, la existencia de un profesional con una sólida y profunda preparación científico-técnica que sea capaz de generalizar, integrar y aplicar los conocimientos necesarios con el más alto nivel propiciando en el ser humano una mejor calidad de vida.

Desde su creación por Decreto nº 78/280 del 13 de abril de 1978 del Ministerio de Cultura, Arte y Deporte y por la resolución nº 12/CONFESJES/XIV/1983 de noviembre de 1983, el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (Véase Foto), entidad donde se realiza nuestra investigación y que forma parte de la Universidad Marien Ngouabi de la República del Congo, ha utilizado muchos programas curriculares (1).

El sistema LMD (Licenciatura – Máster – Doctorado), que es una reforma académica en todos los centros de educación superior de África Central en general y de la República del Congo en particular, nace con la iniciativa de los jefes de Estados de esta región de África en una cumbre celebrada en Libreville – Gabón en el 2005, donde se toma la decisión de sentar todas las bases para la adopción de este sistema en sus universidades (5).

Se aprobó, en los días 6 y 7 de mayo de 2009, después de múltiples análisis profundos y de fructíferos debates; la aplicación de la licenciatura en el curso académico 2009-2010, abriéndose así una nueva era en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo (1).

La rápida aceptación del sistema LMD en la República del Congo después de toda una serie de etapas entre sensibilización y preparación de la joven universidad congoleña comenzará a establecer las primeras especialidades a partir de 2012 y con nuestra propuesta abrirá, sus puertas a la nueva era del proceso docente educativo mundial.

Para esto nos propusimos a corto plazo:

1. Determinar mediante el diagnóstico realizado la necesidad que tiene el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo para el establecimiento de la Maestría en Cultura Física Terapéutica.
2. Establecer los posibles resultados esperados en esta investigación para el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo.

Desarrollo

El concepto de currículo ha evolucionado a lo largo de las últimas décadas para adaptarlo a las nuevas transformaciones sociales, científicas y tecnológicas. Dicha evolución ofrece una gama amplia de definiciones que incluyen desde la negación de la aplicación del término “concepto de currículo” (Grundy, 1987), quien expresa que: el currículo no es un concepto...sino un “modo” de organizar contenidos educativos, hasta definiciones que tratan de vincular todos los conceptos y características que la práctica ha asignado a los currículos. Según Saylor y Alexander (1974): “El currículo es el conjunto de oportunidades de estudio que se le ofrece a una población perfectamente identificada, con el objeto de lograr amplias metas educacionales en un determinado centro escolar.”

Giovanni Lafrancesco en Currículo y Plan de Estudios (2004) por su parte expresa que el currículo es el conjunto de principios antropológicos, axiológicos, formativos, científicos, epistemológicos, metodológicos, sociológicos, psicopedagógicos, didácticos, administrativos y evaluativos, que inspiran los propósitos y procesos de formación integral de los educandos en un proyecto educativo institucional que responda a las necesidades del entorno y los medios de que se vale para lograr dicha formación integral.

En Cuba, el Centro Para el Perfeccionamiento de la Educación Superior (CEPES), ha estudiado la problemática curricular y elaborado una definición del currículo en la que se logra abarcar diferentes dimensiones presentes en el término. Para esta institución, el currículo constituye “un proyecto sistematizado de formación y un proceso de realización a través de una serie estructurada y ordenada de contenidos y experiencias de aprendizaje articulados en forma de propuesta político-educativa que propugnan diversos sectores sociales interesados en un tipo de educación particular con la finalidad de producir aprendizajes significativos que se traduzcan en formas de pensar, de sentir, valorar y actuar frente a los problemas complejos que plantea la vida social y laboral.

Metodología

En nuestra investigación se utilizó un diseño mixto con el empleo de métodos teóricos y empíricos. Las indagaciones que hicimos para la elaboración de nuestro diagnostico fueron dentro de las teóricas: análisis- síntesis, histórico-lógico, enfoque de sistema, modelación y dentro de los empíricos: encuestas, entrevistas.

Se escogieron dentro de un universo de 161 trabajadores del Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo, representado por dirigentes, profesores permanentes y no permanentes; una muestra de 81 personas según la técnica de muestreo estratificado constante que se aprecia claramente en esta tabla:

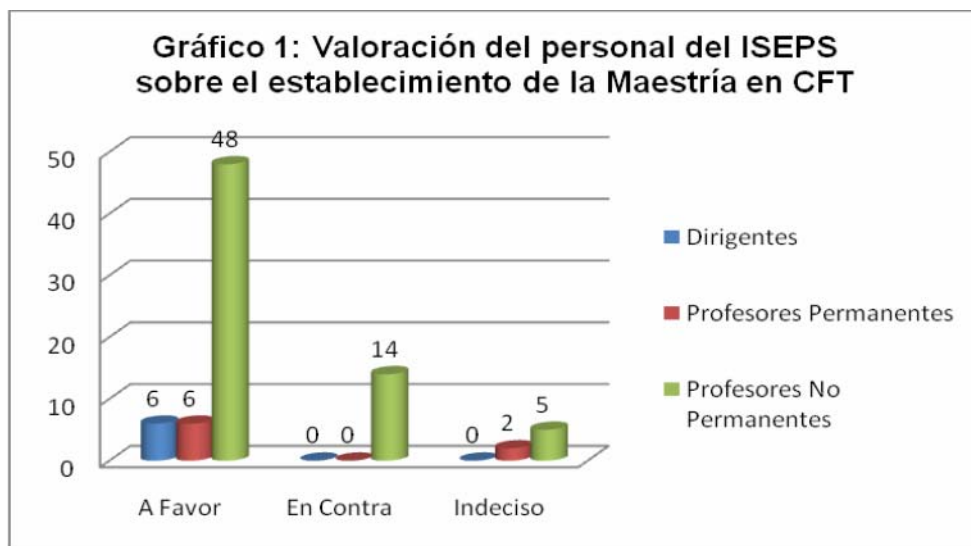
Tabla 1: Universo y Muestra de los dirigentes y profesores del ISEPS

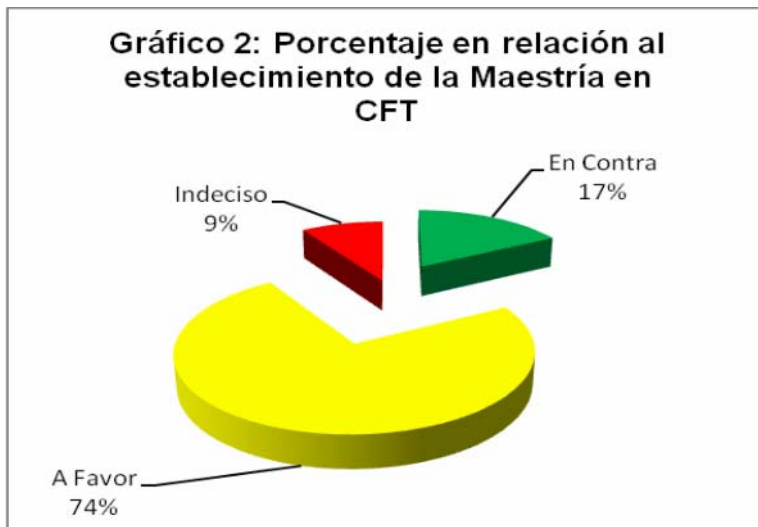
UNIVERSO		
Categoría	Cantidad	Porcentaje
Dirigentes	12	7.45%
Profesores permanentes	16	9.93%
Profesores no permanentes	133	82.60%

Total	161	100%
MUESTRA		
Categoría	Cantidad	Porcentaje
Dirigentes	6	3.72%
Profesores permanentes	8	4.96%
Profesores no permanentes	67	41.61%
Total	81	50.31%

Esta muestra está compuesta de hombres y mujeres, donde las edades oscilan entre 40 años y 55 años con múltiples años de experiencia.

El diagnóstico aplicado revela, en general, lo que se aprecia a continuación en los gráficos sobre la valoración y el porcentaje de dirigentes y profesores a favor o en contra del establecimiento de programa curricular de la Maestría en Cultura Física Terapéutica en Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo a partir de 2012:





Propuesta de concepción del proyecto curricular previsto

La propuesta que estamos elaborando abarcara los componentes integrantes de un programa curricular que responda a las necesidades de la República del Congo. Este proyecto curricular comprende dentro de sus acciones el desarrollo de la maestría que perfeccionara en su diseño, introduciendo el carácter mas integrador en el desarrollo de los contenidos, evaluando cada curso con un trabajo investigativo y estableciendo los talleres de tesis como una forma de control y evaluación del desarrollo de las habilidades investigativas reflejadas en la ejecución de la investigación.

Todos los contenidos serán divididos en módulos (Básico y Especifico) y se buscará en este plan de estudio que los cursantes profundizan científicamente en los contenidos de las asignaturas que conforman el currículo de manera que adquieren un conjunto de habilidades profesionales e investigativos.

Resultados

De acuerdo con la importancia de la investigación, esperamos alcanzar los resultados siguientes con la confección de la propuesta del programa curricular:

- Diseño de un programa curricular para la Maestría en Cultura Física Terapéutica en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo.

- Dotación de una nueva especialidad en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) y adquisición de un nuevo perfil ocupacional en la República del Congo.
- Contribución al proceso de formación de nuevos recursos humanos para el instituto y adquisición de un nuevo perfil de formación en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo.
- Garantía para el país de tener especialistas fiables para obrar en la rama de Cultura Física Terapéutica.
- Contribución al mejoramiento de la calidad de vida y la esperanza de vida de la población congoleesa.

Conclusiones

1. El estudio realizado permitió corroborar la realidad sobre la necesidad de la confección de un programa curricular para el establecimiento de la Maestría en Cultura Física Terapéutica en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo.
2. Es factible realizar un programa curricular para el establecimiento de Maestría en Cultura Física Terapéutica en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo.

Recomendaciones

1. Profundizar sobre el tema de investigación con vista a seguir buscando vías para lograr los resultados tan esperados.
2. Trabajar en base a la validación mediante criterio de expertos del programa curricular para el establecimiento de la Maestría en Cultura Física Terapéutica en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo.
3. Aplicar la propuesta a partir de 2012 cuando se inicie de forma oficial los estudios de postgrados en el Instituto Superior de Educación Física y Deporte (ISEPS) de la República del Congo.

Bibliografías

1. Congo. Programme de la Table Ronde Institut-Partenaires socioprofessionnels sur l'arrimage de l'ISEPS au système "LMD". 2009. Documents. (s.e.)
2. Confédération Syndicale Congolaise, (2003): Première Rencontre Syndicale Tripartite entre l'UNAS Education en (France), la NEA (USA) et la FETRASSEIC (Congo) Brazzaville, du 07 au 14 Avril 2003, Situation de l'Education au Congo., RCG, p.6.
3. Cucell, Migdalia Estévez, Margarita A. Mendoza y Cecilia G. Terry (2004): *La Investigación Científica en la Actividad Física: Su Metodología*. Editorial Deportes. La Habana.
4. Gozau, Pablo (2002): *Guía de metodología de la investigación*. www.eiefd.co.cu/minves04.html, Consultado el 20 de Abril 2008.
5. <http://blog.france3.fr/JAIMELECONGO/index.php/2006/12/02/42639-la-communaute-scientifique-internationale-planche-sur-la-mise-en-place-du-systeme-lmd>. Consultado el 28 de septiembre de 2008.
6. Julio Oscar Almirall Borrego (1999): *Diseño curricular de la disciplina principal integradora de la carrera de Cultura Física*. Tesis de maestría (en) opción al título de máster en Educación. Santiago de Cuba.
7. María Cristina Arcila Franceschi; Rosa T. Indrago V. (2005): *Fundamentos del Currículo*. Caracas.
8. Vladimir, Rosales Echarri (2002): *La Metodología de la Investigación Educativa para la Formación del Profesional*. La Habana.

Perfil académico profesional de la licenciatura en entrenamiento deportivo desde la perspectiva del proyecto tuning

Stiward Bermudez Antunez¹

Universidad Nacional Experimental "Rafael María Baralt"

stiwardb@hotmail.com

Resumen

La presente investigación estuvo orientada a determinar el perfil académico-profesional de egreso de la licenciatura en entrenamiento deportivo basado en competencias desde la perspectiva del proyecto Tuning, respondiendo así a las demandas de la realidad social y deportiva. Para la sustentación teórica se asume lo planteado por Peñaloza (2003), Tobón (2006), Canquiz e Inciarte (2007). La metodología fue sustentada con el paradigma positivista, se tipificó como una investigación no experimenta. La muestra estuvo conformada por 22 estudiantes de Educación Física y Deportes de LUZ (Venezuela), 105 entrenadores deportivos que laboran en el Instituto Regional de Deporte Estado Zulia (Venezuela), 10 profesores universitarios de la licenciatura de educación física de LUZ (Venezuela) y 25 instituciones empleadoras. Se construyó un cuestionario de 50 reactivos para la recolección de la información. Para el análisis se utilizó el análisis de la varianza de un factor (ANOVA), para establecer si existían diferencias significativas. Los resultados muestran que todas las competencias genéricas (27) propuestas por el Proyecto Tuning y las 23 competencias específicas sometidas a consideración en los diferentes grupos de encuestados, fueron consideradas muy necesarias. En conclusión el perfil académico-profesional del egresado de la licenciatura en entrenamiento deportivo desde la perspectiva del Proyecto Tuning debe ser diseñado bajo un enfoque integrador, humanista, con pertinencia social.

Palabras clave: entrenamiento deportivo, perfil académico, proyecto Tuning.

¹ Profesor Asociado. Universidad Nacional Experimental "Rafael María Baralt". Licenciado en Educación Física y Deportes. M.Sc. Docencia para Educación Superior UNERMB. Doctor en Ciencias de la Educación URBE. Zulia (Venezuela). stiwardb@hotmail.com

Introducción

En los últimos tiempos, las naciones están viviendo un proceso de profundos y repentinos cambios, desencadenando la presencia de una serie de procesos que están originando en la humanidad, continuas y permanentes transformaciones, imprevistos acontecimientos, e inciertos sucesos, lo cual ha motivado a los países a ajustarse y adecuarse a los diferentes escenarios presentados en la actualidad. En referencia a lo planteado, Tunnermann (2007:2) expresa “la humanidad, en las últimas décadas ha entrado en un proceso de acelerados cambios, que se manifiestan en todos los ámbitos del acontecer político, social, científico y cultural”, repercutiendo de igual forma en las variables educativas, ecológicas y deportivas. A ese respecto, el elemento más resaltante del presente siglo está cimentado en el conocimiento y en consecuencia es importante mencionar, que la formación del talento humano se ha convertido en uno de los componentes más importante del mundo actual. Bajo esa perspectiva se orienta el presente estudio, a tal fin, se intenta determinar las competencias genéricas y específicas que constituyen el perfil académico-profesional en el área entrenamiento deportivo, todo ello en función a los lineamientos propuesto por el “Proyecto Tuning” del año 2003, con la finalidad de atender una necesidad creciente dentro del entorno deportivo de Venezuela en forma particular y de Latino América en forma general. Siendo uno de los objetivos del proyecto Tuning la búsqueda de puntos comunes de referencia centrados en las competencias, lo cual permite la comparación de los programas, dejando espacio para la diversidad, la libertad y autonomía universitaria.

Sobre dicha base el “Proyecto Tuning” pretende construir un perfil académico-profesional orientado por un modelo curricular donde las competencias se presentan en forma integradas, con un diseño flexible, abierto e innovador, el cual les permita a los profesionales del área acceder a los nuevos conocimientos del entrenamiento deportivo. A ese respecto, se pretende con esta investigación realizar un aporte significativo que ayude a presentar alternativas viables en la formación y actualización de los profesionales del área físico-deportiva. A tal efecto se formularon los siguientes objetivos: a) Determinar las competencias genéricas del área entrenamiento deportivo siguiendo la metodología propuesta por el Proyecto Tuning. b) Establecer las

competencias específicas del área entrenamiento deportivo de acuerdo a la metodología propuesta.

Metodología

La investigación fue de carácter no experimental, y transversal (Hernández, Fernández y Baptista; 2006). La muestra fue cuatro (4) grupos: 22 estudiantes del décimo semestre de la Licenciatura de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad del Zulia (Venezuela); 10 profesionales del área del entrenamiento deportivo y de la educación física que laboran como profesores universitarios en la licenciatura antes mencionadas, 25 instituciones del sector empleador y 105 entrenadores que laboran en el Instituto Regional de deportes del estado Zulia (Venezuela). Para la obtención de la información se utilizó un cuestionario para determinar las competencias genéricas y específicas del entrenador deportivo. El análisis de los objetivos se realizó a través del uso del método de estadística descriptiva concretamente el análisis de varianza (ANOVA) de un factor, mediante el paquete estadístico SPSS versión 15. Lo anterior permitió verificar el comportamiento de las dimensiones e indicadores en base a su promedio o media aritmética. Para ello se estableció el siguiente cuadro de codificación de los datos.

Cuadro 1. Codificación de los datos

Alternativa	Escala	Categoría	Valores
Innecesario	1,00.....1,74	Baja	1
Poco necesario	1,75.....2,80	Moderadamente baja	2
Necesario	2,81.....3,24	Moderadamente Alta	3
Totalmente Necesario	3,25.....4	Alta	4

Fuente: Bermúdez (2008)

Resultados

A continuación se determinaron las competencias genéricas del área entrenamiento deportivo siguiendo la metodología propuesta por el proyecto Tuning, para tal fin se aplicó ANOVA para un factor.

Cuadro 2. Comportamiento de las competencias instrumentales

Grupo Indicador	Profesores	Mercado laboral	Estudiantes	Entrenadores	Media
Capacidad metodológicas	3,800	3,320	3,311	3,363	3,44
Destrezas tecnológicas	3,850	3,560	3,795	3,659	3,71
Destrezas lingüísticas	3,450	2,900	3,471	3,818	3,40
Habilidad cognoscitiva	3,850	3,120	3,727	3,476	3,54

Fuente: Bermúdez, (2008)

Como se muestra en el cuadro y en función del baremo establecidos, estas competencias son consideradas como muy necesaria; por los grupos encuestados, por lo tanto debería ser incluidas en el perfil del futuro entrenador deportivo, porque a través de ella se lograría un personal formado con capacidad para organizar y planificar el tiempo, de igual forma para identificar, plantear y tomar decisiones asertivas.

Cuadro 3. Comportamiento de las competencias interpersonales

Grupo indicador	Mercado laboral	Estudiantes	Entrenadores	Profesores	Media
Habilidad interpersonal	3,28	3,46	2,98	3,77	3,37
Capacidad de trabajo en equipo	3,45	3,71	3,22	3,66	3,51
Compromiso ético	3,45	3,45	2,84	3,56	3,32

Fuente: Bermúdez (2008)

El indicador habilidad interpersonal, capacidad de trabajo y compromiso ético que forma parte de las competencia interpersonales obtuvo un promedio general en los grupos encuestados dentro de la escala como muy necesaria dentro del perfil a ser diseñado.

Cuadro 4. Comportamiento de las competencias sistémicas

Grupo indicador	Mercado laboral	Estudiantes	Entrenadores	Profesores	Media
Aplicación de conocimiento en la práctica	3,680	3,651	3,450	3,900	3,67
Liderazgo	3,720	3,409	3,947	3,700	3,69
Calidad	3,653	3,560	3,631	3,766	3,65

Fuente: Bermúdez (2008)

La dimensión competencias sistémicas, representado por el indicador aplicación de conocimiento en la práctica obtuvo una media de 3.67, en cuanto al indicador liderazgo le otorgaron una media de 3.7, el indicador calidad, obtuvo un promedio de 3.65 para ser considerado según el baremo como una competencia muy necesaria dentro del perfil a ser diseñado. Las competencias expuestas con anterioridad conforman lo que el Proyecto Tuning denomina competencias genéricas, y según los análisis realizados son considerados por los encuestados en la categoría de muy necesaria.

Siguiendo con el análisis que se viene efectuado a continuación se procederá a establecer las competencias específicas del área entrenamiento deportivo de acuerdo a la metodología propuesta.

Cuadro 5. Comportamiento de los indicadores de las competencias específicas

Grupo Competencia	Mercado laboral	Estudiantes	Entrenadores	Profesores	Media
Métodos de entrenamiento	3,61	3,72	3,90	3,82	3,76
Planificación del entrenamiento	3,46	3,90	3,90	3,82	3,77
Área biomédica	3,56	3,08	3,80	3,61	3,51
Didáctica del deporte	3,50	3,34	2,96	3,73	3,50
Técnica y táctica deportiva	3,44	3,86	3,17	3,61	3,63

Fuente: Bermúdez (2008)

La dimensión competencias específicas, representado por el indicador métodos de entrenamiento y planificación del entrenamiento deportivo obtuvieron una media de 3.76 y 3.77 respectivamente, el mayor puntaje fue otorgado a los indicadores por el grupo muestral conformado por los entrenadores siguiendo en ese orden los profesores con una media de 3.82. Todo esto ubica los indicadores dentro de la escala establecida por el investigador, como una competencia muy necesaria. El indicador área biomédica que conforma las competencias específicas obtuvo una media de 3.61, el mayor puntaje fue otorgado por los profesores, luego el mercado laboral. En relación a la escala establecida se considera una competencia muy necesaria dentro de la conformación de perfiles académico-profesional de la licenciatura en entrenamiento deportivo.

En cuantos a los indicadores, didácticas del deporte y técnicas y táctica deportiva, de análisis realizado se pudieron obtener una media general de 3.50 y 3.63 respectivamente, donde los grupos que le asignaron mayor ponderación fueron los conformados por los profesores con una media de 3.82 y los estudiantes con una media de 3.90 respectivamente.

Como reflexión adicional, se puede afirmar que las competencias de carácter específicos obtuvieron una media total entre todos los grupos encuestado de 3.76 consideradas según la escala propuesta por el investigador como muy necesarias. Estas competencias fueron mejor ponderadas que las competencias genéricas, las cuales obtuvieron una media de 3.46, sin embargo todos los grupos encuestado las consideraron como a las específicas muy necesaria, por lo que se infiere que deben ser consideradas al momento de diseñar el perfil académico-profesional de la licenciatura en entrenamiento deportivo.

Conclusiones

En consecuencia de los resultados obtenidos y del análisis realizados a la variable objeto de estudio, a los objetivos de la investigación, se formulan las siguientes conclusiones, en cuanto al objetivo sobre determinar las competencias genéricas de la licenciatura en entrenamiento deportivo, se obtuvo que de las 27 competencias sometidas a consideración, todas estuvieran dentro del rango de muy necesaria, por lo que se asumen en su

totalidad, siendo estas competencias las siguientes:

Cuadro 6. Competencias genéricas consideradas muy necesarias

Competencias instrumentales	Competencias interpersonales	Competencias sistémica
Capacidad de análisis y síntesis.	Capacidad crítica y autocrítica.	Capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos en la práctica.
Capacidad de organizar y planificar.	Trabajo en equipo. Habilidades de interpersonales.	Habilidades de investigación
Conocimientos básicos de la profesión de entrenamiento deportivo.	Capacidad de motivar y conducir hacia metas comunes	Capacidad de aprender
Comunicación oral y escrita en la propia lengua	Apreciación de la diversidad y multiculturalidad.	Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones
Capacidad de comunicación oral en una segunda lengua.	Habilidad de trabajar en un contexto internacional.	Capacidad para generar nuevas ideas (creatividad).
Habilidades básicas de manejo del computador y la tecnología de información.	Compromiso ético.	Habilidad para trabajar de forma autónoma.
Habilidades de gestión de la información proveniente de fuentes diversas.	Compromiso con la preservación del medio ambiente	Diseño y gestión de proyectos.
Resolución de problemas diversos.	Responsabilidad social y compromiso ciudadano	Preocupación por la calidad.
	Compromiso con su medio socio cultural	
Toma de decisiones		

Fuente: Bermúdez, (2008)

Para el objetivo orientado a establecer las competencias específicas de la licenciatura en entrenamiento deportivo, con los resultados del análisis se seleccionaron 23 competencias, específicas las cuales se puede apreciar en el cuadro siguiente:

Cuadro 7. Competencias específicas de la licenciatura en entrenamiento deportivo

Competencias sobre los métodos de entrenamiento	Competencias, planificación del entrenamiento	Competencias biomédicas
<p>Conocimiento de los contenidos de teoría y metodología del entrenamiento deportivo para ser aplicado en el entrenamiento diario</p> <p>Conocimientos sobre la detección y selección de atletas en diferentes deportes.</p> <p>Aplicar estrategias de evaluación para el control del rendimiento físico – deportivo del deportista.</p> <p>Aplicar sistemas de entrenamiento de acuerdo con las características individuales de los atletas</p>	<p>Habilidad para planificar la evaluación de la condición física del deportista.</p> <p>Conocer sobre la planificación del entrenamiento de acuerdo a los diferentes ciclos etéreos.</p> <p>Responsabilidad en el cumplimiento de sus funciones de planificador del entrenamiento deportivo.</p> <p>Identificar los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas, la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo.</p> <p>Seguridad para defender las ideas en lo relativo a la planificación del entrenamiento deportivo.</p>	<p>Conocer sobre la fisiología y anatomía humana.</p> <p>Conocer la importancia de la nutrición de los deportistas</p> <p>Analizar la biomecánica del movimiento del ser humano aplicado al deporte</p> <p>Reconocer el perfil psicológico de los deportistas.</p> <p>Valorar el efecto de las drogas en el deporte y su implicación en el deportista.</p>
Competencias sobre la Didáctica deportiva	Didáctica deportiva	Competencias, Técnica deportiva
<p>Inferir sobre teoría y estrategias de aprendizaje para ser aplicadas en los diversos ciclos etéreos del deportista.</p> <p>Capacidad para ser un líder en la transformación del alto rendimiento deportivo en su contexto social</p> <p>Utilizar apropiadamente materiales deportivos adecuados para cada tipo de actividad.</p> <p>Seleccionar los métodos de entrenamiento en correspondencia con los objetivos trazados.</p> <p>Inferir sobre la transdisciplinariedad aplicada en el contexto deportivo</p> <p>Promover la formación de hábitos de práctica de actividad física, entre la población que realiza el entrenamiento deportivo</p>	<p>Capacidad física básica para acompañar el entrenamiento deportivo con una actitud positiva.</p> <p>Dominio de los gestos técnicos de los deportes básicos</p> <p>Analizar las nuevas tecnologías y su influencia en el campo deportivo</p>	

De la información obtenida se obtuvo como resultado que el perfil a ser diseñado debe postular la concepción del un profesional fundamentalmente humanista, comprometido con la voluntad de autorrealización personal y con la comunidad de la cual forma, de modo tal que dicho compromiso se da a partir de la propia conciencia y responsabilidad, en un cuadro de respeto y servicio a lo propiamente humano, además posee unas competencias genéricas y

específicas que lograr insértalos en el desarrollo sustentable y en la calidad académica. En relación al objetivo general, el cual estuvo orientado a determinar el perfil académico-profesional de egreso de la licenciatura en entrenamiento deportivo basado en competencias desde la perspectiva del proyecto Tuning, y que responda a las demandas de la realidad social y deportiva, el balance final de los resultados arrojó un total de 50 competencias entre genéricas y específicas.

Bibliografía

Agencia Nacional de Evaluación de la calidad y acreditación de títulos de grado en Ciencias del Deporte en www.unex.es/ccdeporte/convergencia.

Boned, C. y otros (2004): *Competencias Profesionales del Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. III Congreso de la Asociación española de Ciencias del Deporte. Hacia la Convergencia Europea. Valencia

González, J; y Wagennar, R. (2005): "Bases para el desarrollo cualitativo de la docencia universitaria". *Gestión de la docencia e internalización en universidad Chilena*. Cinda

Hernández, R. Fernández, C. Batispta, P. (2006): *Metodología de la Investigación*. México: MC. Graw Hill.

Peñaloza W. (2003): *Los propósitos de la educación*. Lima: Fondo Editorial del Pedagógico San Marcos.

Tobón, S. (2006): *Formación basada en competencias. Pensamiento complejo, diseño curricular y didáctica*. Colombia: Ecoediciones. Segunda Bogotá, D: C.

Tunnermann, C. (2007): Conferencia: *Los desafíos de la universidad en el siglo XXI*. Costa Rica.

Vinculación de saberes: una experiencia en el proyecto comunitario

Eulises Benavente

Resumen

El presente trabajo tiene como propósito analizar la interdisciplinariedad de las Unidades Curriculares para la consecución y vinculación de saberes en el Programa de Formación Actividad Física y Salud a partir de la experiencia vivida en Proyecto Comunitario dada la necesidad de egresar Licenciados y Licenciadas con una formación Integral en Actividad Física y Salud, en Entrenamiento Deportivo y Gestión Tecnológica en el Deporte de la Universidad Iberoamericana del Deporte. Las acciones y tareas ejecutadas se centraron específicamente en el Programa de Formación Actividad Física y Salud, comenzando por la revisión de los contenidos programáticos de las Unidades Curriculares por trayecto y semestre, reuniones de trabajo, hasta la elaboración de instrumentos para la aplicación en Proyecto Comunitario. El análisis del presente trabajo, permitió concluir que es importante promover la participación sistemática de los docentes, como elementos claves de la integración de saberes en las reuniones de colectivos, establecer un mecanismo de seguimiento y control en la preparación y aplicación de los contenidos programáticos de cada Unidad Curricular.

Descriptores: Proyecto Comunitario, Interdisciplinariedad, Unidades Curriculares

Proyecto comunitario deportivo para la formación profesional de futuros entrenadores en la Universidad Iberoamericana del Deporte

Pedro González Pompa

Universidad Iberoamericana del Deporte

pedrogonzalez_1974@yahoo.es

Michel Oroceno Aragón

Universidad Iberoamericana del Deporte

Resumen

Esta investigación parte de la necesidad del Programa de Formación de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Iberoamericana del Deporte en cuanto al desarrollo y crecimiento profesional de sus estudiantes. El vínculo con la práctica profesional es un reto que tiene que enfrentar esta casa de estudios. Actualmente es insuficiente el dominio práctico de habilidades para dirigir la práctica deportiva en sus diferentes niveles, lo cual ha sido diagnosticado de forma sistemática en el desarrollo del Proyecto Comunitario de los estudiantes. Por tanto este trabajo propone un conjunto de acciones de carácter metodológico con el objetivo de potenciar el vínculo productivo de los futuros entrenadores durante su trabajo en la práctica comunitaria y con ello el mejoramiento de sus habilidades profesionales e investigativas. La aplicación de esta propuesta durante el curso 2008 – 2009 permitió constatar resultados positivos en el dominio profesional de los estudiantes concretado en las habilidades para la aplicación de la metodología para el desarrollo de la preparación física en el tercer semestre, así como en el seguimiento y control a la planificación del entrenamiento en el sexto semestre.

Descriptor: Proyecto Comunitario, formación profesional, entrenadores deportivos

Entrenamiento deportivo para la Escalada y el Montañismo. Una alternativa para estudiantes de la Licenciatura en Actividad Física, Deportes y Recreación

Jaime Merlo Bullones

Liceo Bolivariano Antonio Álamo, Venezuela

Francisco Costa Mures

Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba

Resumen

En el trabajo se propone una solución a las inquietudes que presentan los estudiantes que cursan la carrera en actividad física, deporte y salud de la misión Sucre, con respecto a sus intereses relacionados con las asignaturas que se les imparte durante la misma. Este grupo de estudiantes que se caracteriza por vivir en zonas cercanas a los parques nacionales, aspiran a que exista una asignatura que les permita profundizar sus conocimientos y habilidades relacionadas con las escaladas y el montañismo. Para darle solución a esta justa demanda, se propone incluir en el plan de estudios de la carrera, la asignatura; Entrenamiento Deportivo para la Escalada y el Montañismo. La misma tendrá un contenido en el que se incluyan los conocimientos y habilidades básicas que deben poseer las personas que deseen practicar este tipo de actividad. La asignatura está concebida de forma que se pueda impartir en un semestre de 16 semanas, con un fondo de tiempo de 64 horas, distribuidas en dos frecuencias semanales. Su ubicación en el mapa curricular puede ser en el 8vo o 9no semestre de la carrera y se convocará como una asignatura optativa.

Introducción

En Venezuela a finales del siglo XX, ocurrieron varios cambios en el campo científico deportivo, uno de ellos fue la inauguración de la primera universidad del Deporte Venezolano en el Estado Cojedes y también se le dio inicio a la universalización de la educación superior a través de la "Misión Sucre". A través de este importante programa, se comenzó a impartir la Licenciatura en: Actividad Física, Deportes y Salud, gracias al gobierno Bolivariano y revolucionario del presidente Chávez.

Estas iniciativas fueron tomadas porque solo existían, Universidades como la Pedagógica que prepara profesores en Educación Física, la de los Andes que forma a Licenciados: en Educación Física y la nacional de Yaracuy que prepara licenciados en Ciencias Aplicadas al Deporte.

Con la incorporación de la licenciatura en actividad física y salud a todos los sectores populares, surgen nuevas inquietudes por parte del estudiantado, debido a las nuevas modalidades deportivas como; la escalada en muros artificiales, en roca y hielo donde existe practicantes de todo el país, tanto que hoy la escalada es un deporte que engloba los juegos deportivos nacionales.

Actualmente existen muchos practicantes que realizan estas actividades deportivas para la competencia y el turismo de aventura, otros para salir de la rutina de la ciudad, ya que estos se realizan en armonía con el medio ambiente. La gran mayoría de los practicantes realizan estas actividades en el tiempo libre y en el periodo vacacional. Los más experimentados se dedican a trabajar como guías de montaña, sin embargo, no todos tienen la formación adecuada, sobre todo si se tiene en cuenta que las zonas de alta montaña tienen alto riesgo de peligrosidad para la escalada, las caminatas y el montañismo.

Desarrollo

En el I taller *Fundamentos teóricos de la Educación Física, Deporte y Recreación*, promovido por la dirección general de desarrollo académico e institucional del Ministerio de Educación Superior y la misión Sucre, del 03 al 04 de marzo de 2005, en Caracas, para preparar a los profesores de todo el país a trabajar con la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación celebrado en Caracas en el año 2005 se planteo la necesidad de construir un

nuevo modelo de educación superior, para darle acceso a todas aquellas personas que fueron excluidos por la prueba de aptitud académica, las universidades del estado y las privadas. A partir de ese momento se inician los primeros pasos para hacer realidad una nueva etapa en las universidades, liceos y escuela de Venezuela conocida como la **Universalización de la Educación Superior**.

En el antes mencionado taller se aprueba comenzar las clases dentro de un mes con un Plan de Estudios que se diseñó en la Universidad Pedagógica de Barquisimeto-Estado Lara por el profesor; Orlando Gutiérrez el mismo tenía que impartirse en un tiempo de tres meses y contenía varias asignaturas como Historia de la Educación Física, el Deporte y la Recreación que hablaba de varios países menos la de Venezuela, cosa que trajo mucha polémica dentro del taller y la ley del deporte, la Lopna y la constitución de la Republica Bolivariana de Venezuela. La carrera comienza a impartirse con poco material y pocas asignaturas porque tenía que comenzar lo mas rápido posible y con el tiempo ellos iban a diseñar los demás programas, lamentablemente muchos estudiantes desertaron de la carrera porque no llegaban los programas y no conocían cual era el perfil del egresado y que universidad iba a darle el título.

Con la inauguración de la Universidad del Deporte de San Carlos-Estado Cojedes se despejaron algunas de las dudas de los estudiantes, porque se dijo que dicha universidad iba absorber la carrera, información que fue manejada por los coordinadores de la misión Sucre, eso tranquilizo los ánimos de muchos estudiantes que no querían perder tiempo. La Universidad del Deporte designa la carrera como. Licenciatura en Actividad Física, Deportes y Recreación.

Actualmente continúan las dudas con las asignaturas y el perfil del egresado, por lo que puede ser el momento oportuno para atender algunas demandas como la siguiente.

El territorio Venezolano esta lleno de una rica biodiversidad geográfica como son: Los Andes, la Amazona, las Costas, los Medanos de coro y otros. Muchos estudiantes de la carrera, quieren laborar en sus ciudades y pueblos como guías de montañas o turísticos, lo que no siempre es posible porque existen compañías turísticas privadas que contratan y explotan a mucho personal no calificado, lo que en ocasiones ha provocado lamentables accidentes que han llevado a la muerte a los turistas o los guías.

Son inquietudes de los futuros profesionales de nuestro país, que necesitan sentirse a gusto con la carrera porque de ellos dependen el Turismo Nacional e Internacional y el Deporte que se realiza en armonía con el ambiente. Es necesario reflexionar, cuando se defina el perfil de la carrera, que no se trata de señalar únicamente que se quiere, “un ser humano creativo, crítico, reflexivo, investigador, sino que tiene que definirse y planificar el espacio en el cual se va a mover dependiendo de su nivel de formación”. (1)

Por esta razón nos urge plantear que en el plan de estudios de la carrera, se incluyan asignaturas que cubran esta demanda profesional para, hacer realidad muchos sueños y servirles al estado, de forma que Venezuela no sólo sea famosa por el petróleo, sino también por sus bellezas naturales.

Del currículum de una carrera universitaria, mucho se ha escrito para designar, en síntesis: “El encadenamiento más o menos integrado de habilidades, competencias, valores, conocimiento y comprensión que han de adquirirse y desarrollarse mediante experiencias vitales de aprendizaje resultantes en la formación de la persona; en utilidad individual y colectiva; en la difusión del saber y eventualmente en el progreso científico y su aplicación”. (2)

Sin duda alguna, el trabajo más difícil que deben enfrentar los organizadores de un currículum es tratar de concertar las acciones del trabajo con mente futurista. En este campo se espera que con la concepción de un currículum flexible se ayude a los educandos a enfrentarse a los retos de un mundo cambiante y al ejercicio competitivo de una profesión.

Los cambios del currículum se fundamentan en la necesidad de ofrecer una formación para la vida, es decir: “Un contenido que se fundamente en los grandes cambios que han ocurrido en la civilización, el conocimiento y la realidad regional, nacional e internacional, que sean pertinentes y relevantes e incorporen los recientes avances de la pedagogía” (3). Esto permitirá ofrecer a los venezolanos la posibilidad de desarrollar plenamente todas sus potencialidades y su capacidad para aprender a lo largo de la vida.

Teniendo en cuenta estas demandas, y las reflexiones antes realizadas, se propone incluir en el plan de estudios de la carrera una asignatura que tendrá un carácter optativo u opcional y se denominará Entrenamiento Deportivo para la Escalada y el Montañismo.

La asignatura tendrá un fondo de tiempo de 64 horas, impartándose dos frecuencias semanales durante 16 semanas. Puede ser ubicada en el mapa curricular en el 8vo o 9no semestre, es decir el segundo semestre de cuarto año o el primer semestre de 5to Año.

Se desarrollarán los siguientes temas:

- ❖ Primeros auxilios en bajas y altas montañas.
- ❖ Geografía de los Andes Venezolanos, Sabanas y Selvas.
- ❖ Legislación Ambiental.
- ❖ Escalada en Muros Artificiales.
- ❖ Escaladas en Rocas.
- ❖ Escaladas en Hielo.

Objetivo: Los estudiantes que cursen esta asignatura estarán en condiciones de:

Aplicar como parte del proceso docente educativo los conocimientos básicos relacionados con el Entrenamiento Deportivo para la Escalada y el Montañismo, a partir de los fundamentos psicopedagógicos, didácticos, metodológicos, biológicos, físicos, motrices y normativos que fundamentan dicho proceso, teniendo en cuenta las potencialidades de la Geografía Venezolana y del deporte para la promoción de estilos de vida sanos y con conocimientos profesionales adecuados para contribuir al cuidado del medio ambiente.

Contenido por temas

- Edema pulmonar y síntomas. (Tema 1)
- Primeros auxilios en paramos, selvas y sabanas. (Tema 1)
- Traslados de lesionados. (Tema 1)
- Técnicas de salvamento. (Temas 1, 5, 6, y 7)
- Geografía de los Andes Venezolanos (Tema 2)
- Cartografía y uso de GPS (Tema 2)
- Turismo de aventura. (Tema 3)
- Ley del ambiente (Tema 3)
- La ley de protección para el niño y el adolescente. (Tema 3)

- Constitución de la republica bolivariana de Venezuela. (Tema 3)
- Técnicas para la escalada en roca y hielo (Temas 5 y 6)
- Técnicas de aseguramiento para la escalada (Temas 4, 5 y 6)
- Equipos de montañas, escalada y su uso. (Temas 4,5 y 6)
- Test pedagógicos. (Temas 4, 5 y 6)
- Metodología para la confección de los planes anuales de entrenamiento de Montañistas y Escaladores. (Temas 4,5 y 6)
- Metódica para establecer los valores de la frecuencia cardiaca según la edad de los escaladores y montañistas. (Temas 4, 5 y 6)

Plan Temático

Temas	Contenido	C	S	CP	E	Total
1	Primeros auxilios en bajas y altas montañas	4		4		8
2	Geografía de los Andes Venezolanos, Sabanas y Selvas	4	2			6
3	Legislación Ambiental	6	2			8
4	Escalada en Muros Artificiales.	4		10		14
5	Escaladas en Rocas	4		10		14
6	Escaladas en Hielo	4		10		14
Totales.		26	4	34		64

Leyenda: C es Conferencias. S es Seminarios. CP es Clases Prácticas. E es Evaluación.

Indicaciones metodológicas

La asignatura tendrá un contenido teórico práctico de forma que permita a los estudiantes apropiarse de los conocimientos básicos de cada uno de los temas y además desarrollar las habilidades específicas de la asignatura.

Las clases prácticas de los temas 4, 5 y 6 se desarrollarán de forma concentrada, en forma de campamentos y en ellas se realizará la evaluación final de la asignatura.

Los temas 2 y 3 serán evaluados mediante los seminarios, que consistirán en la exposición y debate de tareas docentes relacionadas con cada uno de los temas.

El tema No 1 se evaluará mediante una actividad práctica.

Conclusiones

La inclusión de la asignatura Entrenamiento Deportivo para la Escalada y el Montañismo en el plan de estudios de la Licenciatura en Actividad Física, Deportes y Recreación, resulta un elemento motivante para los estudiantes que residen en zonas montañosas y Parques nacionales, ampliando la esfera de actuación de los egresados.

Recomendaciones

Que la comisión de carreras estudie el contenido, objetivo y plan temático, propuesto para la asignatura Entrenamiento Deportivo para la Escalada y el Montañismo, y determine la conveniencia de incluirla en el plan de estudios de la carrera Licenciatura en Actividad Física, Deportes y Recreación.

Bibliografía

- 1-Bustamante, G.: "Las competencias: vino viejo en odres nuevos". *Educación y Cultura*. No. 56. Bogotá. 2001.
- 2-Álvarez, R. M.: *Hacia un currículum integral y contextualizado*. Ed. Academia. La Habana. 1997.
- 3- Díaz, M.: *Modernización curricular y alternativas pedagógicas*. Universidad del Valle. Cali. 1997.

Proyecto FIPED. Una vía para la formación integral del profesional de la Educación Física y el Deporte.

Nersa Castro Hermidas

Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín

Cándida Romero Ochoa

Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín

Maritza Ulloa Román

Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín

mulloa@cultfis.holguin.inf.cu

Resumen

En la Facultad de Cultura Física de Holguín se desarrolla desde el año 2005 el proyecto *FIPED: Formación integral del Profesional de la Educación Física y el Deporte*, con el objetivo general de contribuir a la formación integral del futuro profesional a partir de la influencia de los profesores de las diferentes disciplinas con énfasis en su modo de actuación, de manera que se asegure un graduado de Cultura Física acorde con las necesidades de la sociedad cubana actual.

En el enfoque de la investigación se aplicó fundamentalmente la perspectiva cualitativa con el método de la investigación-acción. Otros métodos de investigación empleados fueron las encuestas, la observación participante y la entrevista cualitativa.

Entre las acciones principales realizadas se encuentran la realización del diagnóstico de entrada, desarrollo horario extra de actividades complementarias (AC) para complementar las necesidades culturales y políticas, la impartición de los contenidos con la utilización de la metodología propuesta basada en los principios de la clase desarrolladora. Se instrumentó además un curso de nivelación, así como el trabajo en la brigada.

Desde el punto de vista cualitativo, se puede afirmar que los estudiantes al finalizar el primer año han aumentado sus conocimientos relacionados con la cultura general y de las asignaturas de la carrera, han incrementado su participación activa en las tareas de la facultad y se encuentran mejor preparados para el desarrollo de las actividades curriculares y extracurriculares de la carrera como parte de la formación integral del graduado de Cultura Física.

Introducción

En la Conferencia Mundial sobre Educación Superior convocada por la UNESCO en 1998 se planteó como necesidad la formación de profesionales altamente capacitados que actúen como ciudadanos responsables, competentes y comprometidos con el desarrollo social.

Para ello es imprescindible lograr un graduado universitario con una amplia formación científica, cultural y humanista; con una formación y desarrollo de valores adecuado, capaz de insertarse en su medio y de transformarlo en bien de la sociedad. Por otra parte, debe estar preparado para enfrentar los continuos cambios en la ciencia y la tecnología y de asimilar el gran cúmulo de información, que se multiplica por segundos; tener un alto sentido crítico, estar adiestrado para aprender por sí solo, tener dominio de las tecnologías de la información y las comunicaciones, ser entusiasta para enfrentar las novedades, pero ante todo, con madurez para hacerse responsable de sus propios actos.

Se hace evidente que para lograr esta aspiración no basta con dar, desde nuestras aulas una serie de conocimientos, habilidades y destrezas en el desempeño de la profesión y en la vida cotidiana, sino que los estudiantes deben adquirir para su futura vida laboral y social, otros aspectos que componen la naturaleza humana, referidos a los valores éticos, el desarrollo físico, la adecuada utilización del tiempo libre, el fomento de las relaciones humanas, la responsabilidad ciudadana entre otros.

En el Plan de Estudios “D” de la Licenciatura en Cultura Física, actualmente puesto en marcha para su implementación y perfeccionamiento se hace referencia a los principios fundamentales que sustentan el **Modelo del profesional** a que aspiramos, siendo estos:

- Prioridad del carácter educativo en el proceso de formación
- Estrecha e indisoluble unidad entre lo educativo y lo instructivo
- Vínculo entre el estudio y el trabajo

Se propone que al finalizar la carrera el egresado debe ser capaz de “poner en práctica, en el ejercicio de su profesión, habilidades pedagógicas, físicas y deportivas, con dominio de la comunicación, la tecnología y la investigación, sobre bases científicas en correspondencia con los enfoques filosóficos, psicopedagógicos, biológicos, socioculturales, éticos, estéticos y medio ambientales asociados a la Cultura Física, con un pensamiento reflexivo, transformador y de atención a la diversidad, al servicio permanente de la Revolución y de la sociedad, y con un nivel de actuación ciudadana y profesional que evidencie el amor por la Patria y su disposición a defenderla, así como otros valores universales”.¹

¹ ISCF Manuel Fajardo. (2004) Modelo teórico del Plan de estudios D de Licenciatura en Cultura Física.

Sobre la base de los elementos anteriores y de la necesidad de atender la diversidad de fuentes de ingreso a la carrera, en la Facultad de Cultura Física de Holguín se diseñó un proyecto de investigación que tuvo en cuenta de las experiencias anteriores adquiridas en la formación de los profesionales dirigido a potenciar la formación integral de los egresados comenzando el trabajo con el primer año de esta carrera.

Desarrollo

El proyecto *FIPED. Formación integral del Profesional de la Educación Física y el Deporte* comenzó a desarrollarse en enero de 2005 con el objetivo general de contribuir a la formación integral del futuro profesional a partir de la influencia de los profesores de las diferentes disciplinas con énfasis en su modo de actuación, de manera que se asegure un graduado de Cultura Física acorde con las necesidades de la sociedad cubana actual.

En el enfoque de la investigación se aplicó fundamentalmente la perspectiva cualitativa con el método de la investigación- acción. Otros métodos de investigación empleados fueron las encuestas, la observación participante y la entrevista cualitativa.

El colectivo de investigadores, integrados por los profesores de Psicopedagogía, los de las asignaturas del primer año, así como los profesores guías, realizó sesiones de trabajo mensuales en las se analizaban los resultados obtenidos en cada una de las etapas lo cual permitió ir ajustando el desarrollo de la investigación.

En la primera fase del proyecto se elaboró un instrumento integral de diagnóstico inicial de los estudiantes que fue validado con una muestra lo que permitió perfeccionarlo.. Posteriormente se aplicó a los estudiantes que ingresaron en 1er año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física en Holguín en los cursos 2005 - 2006 y 2006 – 2007 en las modalidades de Curso Regular Diurno y Curso Regular de Atletas.

Los indicadores utilizados para la elaboración del mismo fueron:

- Interés por la carrera.
- Modo de comportarse.
- Cultura Ideopolítica.
- Conocimientos culturales de diferentes manifestaciones artísticas.
- Autovaloración y valoración de los otros compañeros.
- Capacidad de reflexión.
- Interés personal.
- Lenguaje escrito

Al procesar el mismo se pudo diagnosticar el estado inicial los estudiantes que se encontraban en el primer año de la carrera. En resumen, manifestaron deficientes conocimientos políticos, y en aquellas esferas relacionadas con las artes en sentido general, además de baja capacidad de reflexión, desmotivación para la tarea y dificultades en la comprensión y redacción. No obstante, como elemento positivo manifestaron una alta identificación con la carrera que seleccionaron.

A partir de los resultados del diagnóstico inicial se elaboró y aplicó un sistema de acciones en clases y extractases siguiendo el objetivo planteado en el proyecto. A continuación se explican los resultados generales por acción:

Impartición de los contenidos con la utilización de la metodología propuesta basada en los principios de la clase desarrolladora (enero2006-mayo/2007).

Romero C. profundizó en el término clase desarrolladora y considera que “es la forma de organización que integra a través del contenido, las direcciones del proceso docente- educativo para así formar la personalidad armónica y multilateral de los adolescentes acorde a las exigencias de la sociedad actual.”²

Los integrantes del proyecto que impartieron clases en 1er año han trabajado con los principios de la **clase desarrolladora**, las cuales fueron tratados convenientemente en una de las sesiones de trabajo mensuales, quedando ilustradas mediante un gráfico que se encuentra expuesto en el gabinete de Psicopedagogía. Este gráfico es la representación esquemática del modelo expuesto por la jefa del proyecto en su tesis de doctorado, el cual requiere la instrumentación de la clase desarrolladora.

Se elaboraron tareas docentes teniendo en cuenta estos principios en las asignaturas de **Computación, Práctica del Idioma Español, Inglés, Análisis de Datos, Filosofía y Bioquímica** lo cual permitió realizar el trabajo con los estudiantes en ambos semestres.

Los miembros del proyecto que impartieron clase en 1er año llevaron un registro donde escribieron las experiencias obtenidas en el aula con la utilización del modelo antes referido. De este resultado se elaboró un artículo para la revista **Deporvida** a fin de dar a conocer los resultados obtenidos.

Se puede afirmar que en todas las actividades realizadas por los docentes miembros del proyecto, frente a los estudiantes se puso de manifiesto la metodología de la clase desarrolladora. Se considera que entre los logros, está: la preparación de los docentes para enfrentar esta nueva forma de impartir las clases, así como el desarrollo obtenido en los estudiantes, los conocimientos que aumentan su cultura general y la adquisición de habilidades que permiten una mayor comunicación con sus compañeros y con los profesores que imparten las clases.

² Romero, C. (2005) La clase desarrolladora: una exigencia del proceso docente educativo. Revista Deporvida (Holguín) 5.[En Base de Datos].

Desarrollo de horario extra para complementar el contenido impartido en las clases referido a las carencias detectadas en el diagnóstico de entrada (enero2006-mayo/2007)

Se instrumentó un horario que se denominó **Actividades Complementarias** (AC) para impartir temas dirigidos a las necesidades, puestas de manifiesto en el diagnóstico aplicado en la etapa anterior y el autodiagnóstico realizado a los estudiantes de 1er año. Se realizaron en los cursos 2005- 2006 y 2006 - 2007

Se organizaron a los miembros del proyecto por dúos para que estuvieran presentes en las Actividades Complementarias. Entre las más importantes realizadas estuvieron las siguientes:

- El plan de estudio.
- Reglamento escolar.
- Estudio de la R/ 269 y sus modificaciones
- Acercamiento al modo de actuación del futuro profesional.
- Visita al museo del deporte.
- Como estudiar más y mejor.
- La práctica de familiarización.
- El doping y el deporte.
- Visita a la Plaza de la Revolución.
- Recordamos literaturas.
- Visita a actividades de la Fiesta Iberoamericana.
- Participación en las actividades de las Romerías de Mayo.

➤ La juventud como fuerza decisiva en la Revolución.

Otras actividades realizadas a este fin fueron los concursos acerca de la historia de la FEU y La Educación Cubana, donde participaron y fueron premiados estudiantes de 1er año. Se llevaron a cabo una serie de actividades dirigidas a profundizar en el pensamiento martiano bajo el título “Conozcamos más a Martí” dirigidos por el Departamento de Extensión Universitaria de la Facultad.

Teniendo en cuenta la grave situación de la ortografía lo cual se observó también en el diagnóstico se propuso unido a las acciones de ayuda y corrección en cada clase, la elaboración de la Resolución que norma la inclusión de la evaluación de nuestros estudiantes según los errores ortográficos que cometa.

Otras acciones complementarias introducidas

- **Curso de Nivelación**

En las diferentes reuniones realizadas, por los análisis del comportamiento de los estudiantes de 1er año, el grupo del proyecto, llegó a la conclusión que el nivel de entrada de ellos era muy influyente en su comportamiento general y se tomó como acuerdo realizar un estudio del modelo pedagógico de las escuelas presentes a esta.

Este estudio se realizó incluyendo para ello los siguientes indicadores:

- Análisis de los programas.
- Entrevistas a profesores.
- Entrevista a estudiantes del grado 12.

Los resultados de este diagnóstico se llevaron a un programa por asignatura donde quedaron expresados los contenidos que eran necesarios abordar antes del desarrollo de las asignaturas del Plan de estudios de la Licenciatura en Cultura Física. Se solicitó la realización de un curso introductorio a la Carrera, al cual se le llamó curso de nivelación.

Por solicitud del proyecto y acuerdo de los miembros del mismo, tanto para las asignaturas del primer año como para la selección de los profesores guías en las diferentes brigadas del mismo, fueron escogidos los profesores que forman parte de este trabajo. Los programas fueron impartidos con la metodología de la clase desarrolladora, por los miembros del proyecto que los elaboraron, las asignaturas previstas fueron:

1. Español y Literatura.
2. Inglés.
3. Computación.
4. Ciencias Naturales.
5. Matemática.

El tratamiento a las insuficiencias detectadas en los conocimientos políticos se decidió hacerlo a través de las actividades complementarias y otras acciones extracurriculares.

Los resultados obtenidos en el curso de nivelación fueron muy favorables, los cuales se manifiestan fundamentalmente desde el punto de vista cualitativo, de forma general fueron los siguientes:

1. Ha mejorado su ortografía y redacción y hasta intentan escribir textos de diferentes géneros literarios.
2. Ha mejorado su participación en clase, han perdido el miedo a hablar y se expresan mejor.
3. Han mejorado sus de conducta.
4. Su nivel de información ha aumentado.

5. Muestran conocimientos más profundos en el área de las Ciencias Naturales, y ha aumentado su capacidad de reflexión.

- **El trabajo en la brigada**

Este ha sido elemento importante a partir de dar la prioridad al primer año en cuanto a la selección del profesor guía de cada grupo, los que se vincularon como miembros del proyecto. Cada uno de ellos obtuvo un profundo conocimiento de la situación de su grupo y sus particularidades individuales.

Según el criterio de los profesores guías, los logros se pueden resumir en:

1. Los estudiantes de la brigada muestran mayor conocimiento de Historia y de las manifestaciones culturales.
2. El grupo muestra mayor unidad y mejor comportamiento.
3. Se ha incrementado la toma de decisiones acertadas.
4. Ha aumentado la participación de las brigadas de 1er año en los turnos de información política, matutinos y otras actividades.
5. Ha aumentado su nivel crítico y autocrítico.

En esta etapa del trabajo, se comenzó además la aplicación del diagnóstico final, por la gran variedad de temas a evaluar y las características concretas. Se ha logrado una publicación y la participación en el seminario metodológico de la Facultad, y se participó en el evento “Músculos Del Cuerpo, Músculos Del Alma” de la Facultad de Cultura Física de Holguín. Todos los miembros del Proyecto tiene sus temas de doctorado vinculados al mismo.

Conclusiones

1. El diagnóstico inicial realizado informó de las características de los estudiantes de primer año de los dos cursos trabajados, según los indicadores seleccionados, lo que permitió elaborar y aplicar el sistema de acciones propuesto en el proyecto para contribuir a la formación integral de los mismos.
2. Los horarios de actividades complementarias se desarrollaron con gran interés por los estudiantes y mayor preparación por parte de los docentes. Se incrementaron las actividades fuera del centro que aumentaron la preparación de los estudiantes y su incorporación al desarrollo cultural de la ciudad.
3. Los profesores miembros del proyecto incrementaron su preparación para la impartición de clases desarrolladoras, extendiendo esta metodología a otras actividades fuera de la docencia y a otros profesores del centro.
4. El curso de nivelación realizado para el primer año cumplió con los objetivos propuestos, lo que preparó a los estudiantes para enfrentar con un mejor nivel las exigencias del primer año de la carrera.
5. El trabajo realizado en el proyecto incidió en la organización y avance del trabajo en la brigada, influyendo en ello, la correcta selección de los profesores guías.
6. Desde el punto de vista cualitativo, se puede afirmar que los estudiantes al finalizar el primer año han aumentado sus conocimientos relacionados con la cultura general y de las asignaturas de la carrera, han incrementado su participación activa en las tareas de la facultad y se encuentran mejor preparados para el desarrollo de las actividades curriculares y extracurriculares de la carrera como parte de la formación integral del graduado de Cultura Física.

Bibliografía

1. Castellanos. D. y otros (2001): *Aprender y Enseñar en la Escuela*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
2. ISCF Manuel Fajardo (2004): *Modelo teórico del Plan de estudios D de Licenciatura en Cultura Física*.
3. Ortiz, E. y Mariño, M. (2003): "Problemas Contemporáneos de la Didáctica de la Educación Superior". *Libro Electrónico. Centro de Estudios sobre Ciencias de la Educación Superior. Universidad de Holguín Oscar Lucero Moya*.
4. Colectivo de autores (2002): "Algunas características de la actividad de aprendizaje y del desarrollo intelectual de los alumnos". *Compendio de Pedagogía*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. Págs. 61- 67.
5. Romero, C. (2005): "La clase desarrolladora: una exigencia del proceso docente educativo". *Deporvida 5* [en Base de Datos]. Holguín
6. Silvestre M. (1999): *Aprendizaje, Educación y Desarrollo*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
7. Zilberstein J., Portela R. y Macpherson M. (1999): *Didáctica Integradora de las Ciencias*. Editorial Academia. Ciudad de La Habana.

Clase desarrolladora

**Educación
Político-
Ideológica**

**Educación
Sexual y
para la
salud**

**Educación
Intelectual,
Científica y
en las NTIC**

**Formación
de valores**

**Educación
Medio
ambientalista**

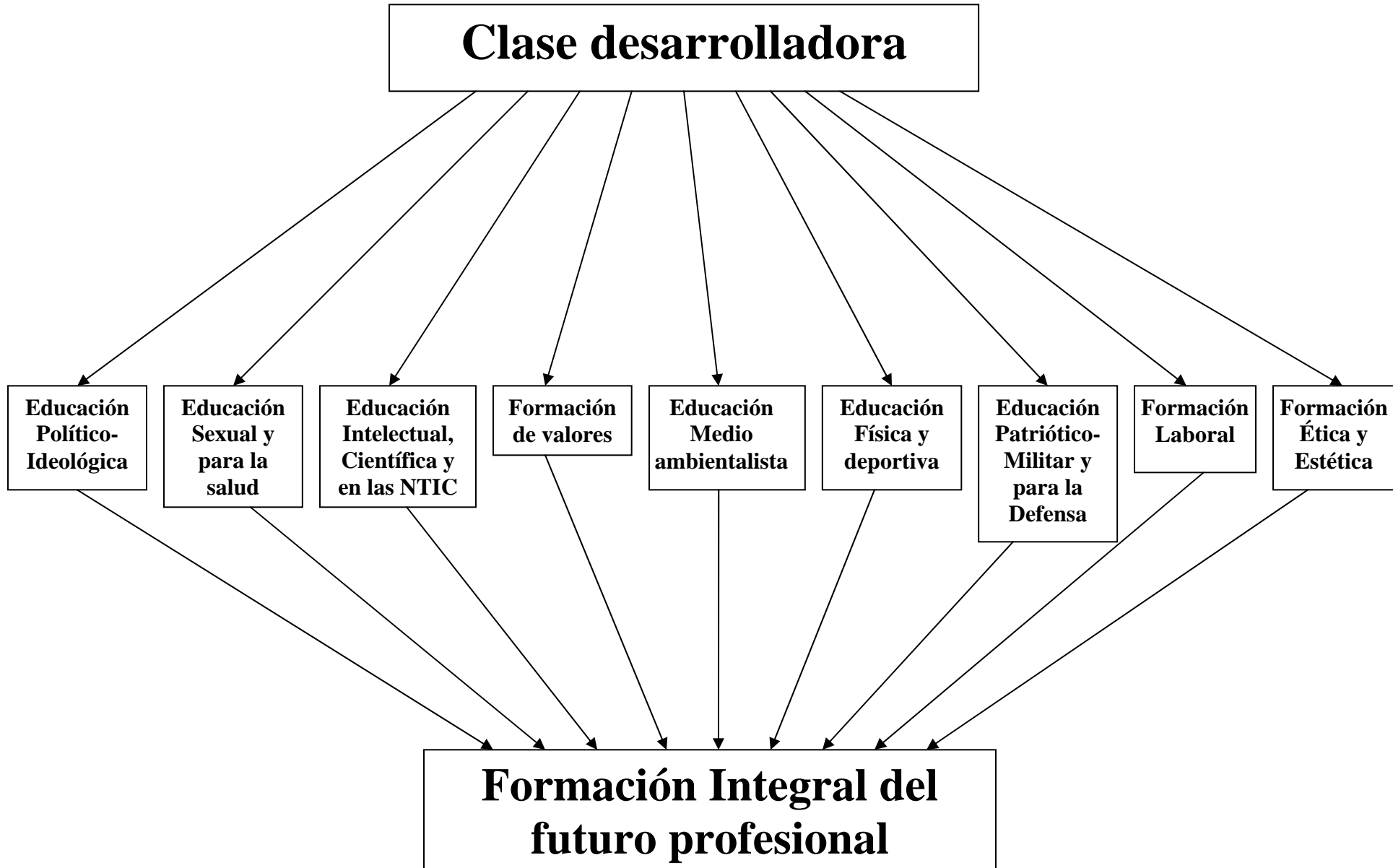
**Educación
Física y
deportiva**

**Educación
Patriótico-
Militar y
para la
Defensa**

**Formación
Laboral**

**Formación
Ética y
Estética**

**Formación Integral del
futuro profesional**



Metodología para evaluar el impacto de los CUM-CF en la comunidad

Félix Manuel Moya Vázquez

felix.moya@umcc.cu

Introducción

Las sedes universitarias municipales de la cultura física (SUM-CF) han devenido en centros importantes para la prestación de servicios en la esfera de la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación física. Estas instituciones interactúan con su comunidad a partir del trabajo directo con la población dejando una huella de bienestar y salud entre los ciudadanos. Disponer de una metodología que permita evaluar el impacto de las SUM-CF en la comunidad, facilitaría conocer en qué medida la población ejerce su derecho al disfrute de los servicios arriba referidos y otorgados por la constitución cubana a todos sus ciudadanos. La metodología FMEI (formulación matemática para la valoración del impacto) facilita su aplicación en el contexto de la cultura física, su fundamento consiste en valorar el desempeño del centro (CUM-CF) a través del resultado alcanzado en cada una de las funciones sustantivas que le son pertinentes como centro de la Educación Superior, con acento en los servicios asociados a los programas del INDER. En la metodología, se utilizaron métodos teóricos, análisis y síntesis, histórico-lógico, inducción-deducción, sistémico-estructurado-funcional; como métodos empíricos la medición, el método estadístico, método de experto. La novedad del trabajo radica en la integración de criterios cualitativos y cuantitativos para la determinación del impacto en la comunidad a través del desempeño en las funciones sustantivas de la educación superior, constituye un aporte a la teoría de los procesos de dirección en cuanto a la evaluación del impacto de las SUM-CF en la comunidad.

Particularidades de la metodología FMEI

La concepción de la metodología exigió el estudio previo del funcionamiento de estos centros a partir de su desempeño en las tres funciones sustantivas que le son propias, del comportamiento, resultado y análisis de estas funciones el autor concibió su propuesta de evaluación como un sistema de acciones de

control ejercidas sobre el trabajo asociado a las funciones sustantivas, considerando la integración de factores objetivos para la evaluación (a través de un conjunto de indicadores) y los criterios recogidos de la población estudiada.

Sirvieron como referencia para la elaboración de esta metodología El Enfoque Histórico cultural, expresado por Vygotsky, y seguidores, constituye una alternativa posible para guiar el proceso docente educativo en las CUM: sirve de fundamento a la concepción de la universalización por cuanto coloca a los estudiantes de las CUM como *sujeto aprendiz* en las escuelas comunitarias, gimnasios, estadios, instalaciones deportivas, en estos y otros escenarios los jóvenes aprenden técnicas deportivas, adquieren nuevas habilidades que aplican de inmediato cuando prestan sus servicios a la comunidad.

Al incorporar el encargo social asignado a las CUM como fundamento de la metodología se asume que estos centros en el contexto de la universalización de la educación superior son capaces de transformar a través de sus educandos las esferas de actuación que le son propias, paralelamente amplían las posibilidades y oportunidades de acceso a la universidad a los jóvenes de la comunidad, así como multiplican y extienden los conocimientos contribuyendo de forma concreta a la conformación de una cultura general integral de la población y al incremento sostenido de la equidad y la justicia social en la comunidad

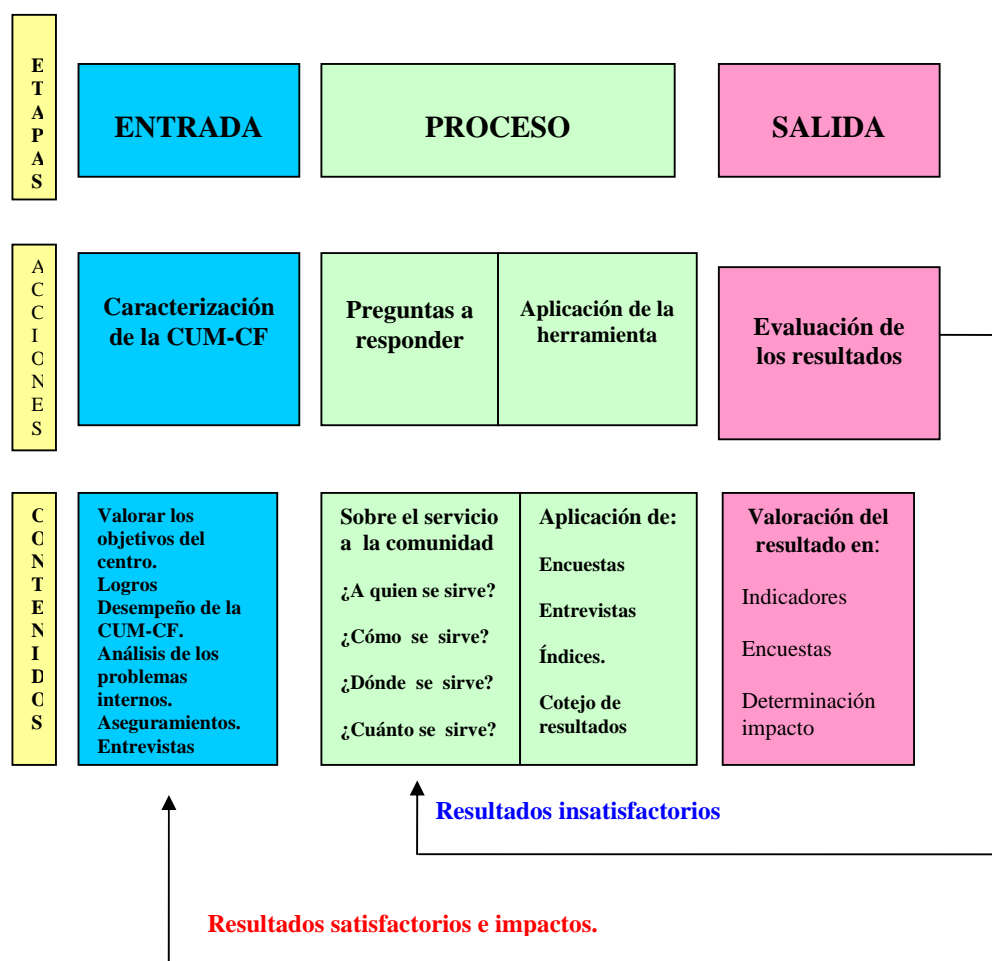
El carácter comunitario del programa de universalización en la esfera de la cultura física considerado desde la perspectiva de la educación popular se sustenta en la concreción de sus acciones teórico-prácticas, sus formas de investigar, y la conducción del proceso docente educativo, elementos que coinciden con el planteamiento de Núñez C.: educar para transformar, transformar para educar y lograr así objetivos planificados, concientizados, evaluados y sistematizados

En la *Constitución de la República de Cuba*, Capítulo V, Artículo 38, Inciso J, se expresa: "El estado orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de sus ciudadanos". Se evidencia el carácter educativo y formativo de la cultura física y el deporte así como del organismo que la

sustenta, dirige y promueve. Tarea asumida como un derecho para todos los cubanos”.

La misión de la metodología que se propone está dirigida al perfeccionamiento del proceso de control de la gestión en las sedes universitarias municipales de la cultura física lo que constituye una meta a corto plazo y el objetivo de la metodología FMEI es la evaluación del impacto de las CUM-CF en la comunidad.

La metodología consta de tres etapas, entrada, proceso y salida.



Primera etapa. Entrada.

Particularidades de cada etapa

En esta etapa se adoptan las medidas organizativas básicas a partir del análisis de los resultados de la auto-evaluación.

- Seleccionar el personal que intervendrá como evaluador externo.

- Caracterizar a la CUM-CF y el municipio para determinar sus potencialidades (magnitud de sus recursos técnicos, capacidad organizativa, nivel de prestación de servicios, resultados históricos, apoyo logístico, sistema organizativo del centro y apoyos del organismo deportivo local, elementos que sirvan de referencia para la interpretación de los resultados de la evaluación del impacto).
- Establecer el cronograma para el desarrollo del proceso de evaluación en el municipio.
- Definir y asegurar la logística y puesta en marcha de la Metodología FMEI

Segunda etapa

En esta etapa se materializan las principales acciones de terreno y les corresponde a los evaluadores externos su ejecución:

- Valorar la auto-evaluación del centro.
- Capacitar a los que intervendrán como evaluadores externos.
- Definir la muestra para la aplicación de los diferentes instrumentos de la evaluación.
- Aplicar y procesar los instrumentos de evaluación.

Tercera etapa

En esta etapa se valoran los resultados obtenidos en la investigación para ello resulta necesario, comparar los resultados cuantitativos provenientes de la auto-evaluación y los obtenidos por los evaluadores externos a partir de la aplicación de un conjunto de indicadores que permiten la medición del desempeño a partir de seis dimensiones, la adecuación y forma de procesamiento de los indicadores previstos se presentan a continuación por cada dimensión:

Índices de la dimensión servicio deportivo

$$S_1 = \frac{P_2 + P_3}{P} \times 100$$

P

$$S_2 = \frac{Ins}{Ps} \times 100 =$$

Ps

Los índices S_1 y S_2 definen la contribución que brinda la SUM-CF a su comunidad en la esfera del deporte y la cultura física. Determinan el porcentaje de población atendida y el nivel de explotación a que están sometidas las instalaciones donde intervienen los estudiantes y profesores de estos centros.

Índices de la dimensión servicio salud

$S_2: \frac{PeA}{Pe} \times 100$	$S_3: \frac{TeA}{Te} \times 100$	$S_4: \frac{Py}{Px} \times 100$
----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

Estos indicadores informan sobre el aporte de la SUM a la esfera de la salud. Se parte de tres índices básicos, atención a pacientes encamados (Pe), atención a la tercera edad (Te) y a los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles (Px). Estas fórmulas aportan un índice que al ser multiplicado por cien nos informa del porcentaje en que se encuentra la atención en esta dimensión.

Índices de la dimensión calidad docente

<i>Ep</i>	<i>Ay</i>	<i>Ea</i>
<i>Edo</i>		
$S_6: \text{_____} \times 100$	$S_7: \text{_____} \times 100$	$S_8: \text{_____} \times 100$
$S_9: \text{_____} \times 100$		
<i>Mat-Sum-Cf.</i>	<i>Mat-Sum-Cf.</i>	<i>Mat-Sum-Cf.</i>
<i>Mat-Sum-Cf.</i>		
<p>Los indicadores de esta fórmula están dirigidos a determinar cual es la contribución que efectúa cada SUM a la comunidad. Para ello se integran los siguientes criterios estudiantes presentados a exámenes de premio, Estudiantes con la condición de alumnos ayudantes, número de estudiantes con promedios entre 4,5 y 5 y el número de estudiantes que obtuvieron diplomas de oro. Cada uno de estos datos son divididos entre la matricula de la SUM para obtener el indicador antes señalado</p>		

Índices de la dimensión extensionista

Indicadores Dimensión Extensionista	
M_2	G_2
$Act_1: \text{_____} \times 100$	$Act_2: \text{_____} \times 100$
$M_1 + M_2$	$G_1 + G_2$
<p>Las fórmulas reflejan los resultados obtenidos en las actividades deportivas y las culturales. Los valores que se obtienen se expresarán en por ciento, señalando la contribución tanto en medallas aportadas (M_2) a la comunidad como en premios y galardones obtenidos en actividades culturales (G_2).</p>	

Índices de la dimensión resultado de investigación

	Cp	Rg	Pr
Pu			
Ct₁: _____ x 100=	Ct₂: _____ x 100=	Ct₃: _____ x 100 =	
Ct₄_____ x 100 =			
PLANT-SUM	PLANT-SUM	PLANT-SUM	
PLANT-SUM			
<p>Estos indicadores permiten medir la contribución de la SUM en la esfera de la investigación, los datos primarios de estos indicadores son: cantidad de premios obtenidos en la esfera de la ciencia y la técnica (Cp), No. de resultados generalizados (Rr), No. de proyectos de investigación en los que interviene la SUM, No. de patentes y/o registro de propiedad intelectual. Los resultados se expresaran en por ciento.</p>			

Indicadores de la dimensión superación

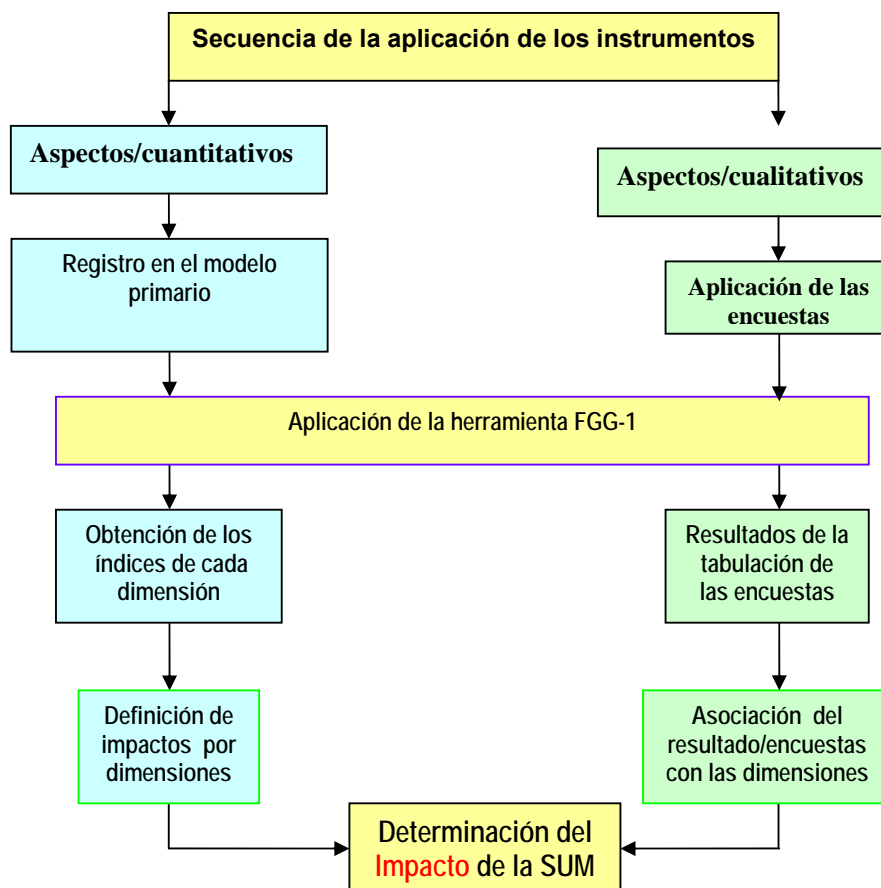
	Pu	A p	Ap ₁
Dr			
Ct₅: _____ x 100	Ct₆: _____ x 100	Ct₇: _____ x 100	Ct₈
_____ x 100			
Plant -SUM	Plant-SUM	Plant- SUM	
Plant-INDER.			
<p>Esta dimensión consta de 4 índices que miden las tareas de superación: No. de Publicaciones registradas en la etapa, Actividades de postgrado desarrolladas en el municipio, No. de participantes en las actividades de postgrado, cantidad de docentes y profesionales del territorio que optan por grado científico. Estos indicadores muestran la contribución que realiza la SUM-CF en la formación de profesionales del territorio (tercer y cuarto nivel) en la esfera del deporte y la cultura física del territorio.</p>			

Cotejar los resultados provenientes de los indicadores (índices) con los criterios obtenidos a través de las encuestas (información cualitativa).

Definir los niveles de impacto que serán definidos a partir de la tabla creada a ese efecto.

Evaluación del impacto

La evaluación consta de dos fases, obtención de los resultados de los índices y las encuestas y el contraste o cotejo entre estos resultados. La primera fase se concluye cuando se dispone de los resultados de la aplicación de los 27 indicadores (índices) y la tabulación de las encuestas. El segundo se pone de manifiesto cuando es factible el cotejo de los resultados, materializando así la convergencia entre los aspectos cualitativos y cuantitativos. La integración de los resultados se muestra en la figura 6, desde la perspectiva de la herramienta informática con que dispone la metodología.



La Representación gráfica de la aplicación de los instrumentos de la evaluación concluye con la emisión de un certificado de evaluación que debe ser llenado por los evaluadores externos, estos modelos están disponibles

dentro de la misma herramienta informática por lo que pueden ser impresos con facilidad.

Conclusiones

La investigación comprobó que los resultados de la aplicación de la metodología FMEI en siete sedes universitarias municipales de la cultura física en la provincia de Matanzas demostraron que permite evaluar el impacto de las SUM-CF en la comunidad por lo que la investigación da respuesta al problema planteado en la investigación.

Los resultados alcanzados en la aplicación de los indicadores y encuestas demostraron que es posible evaluar el impacto de las SUM-CF a partir de indicadores cualitativos y cuantitativos asociados a las funciones sustantivas de la educación superior, por lo que se acepta la hipótesis planteada en la investigación.

La Metodología FMEI demostró:

Pertinencia, al aportar información útil para la adopción de juicios de valor ajustados a las funciones sustantivas de la CUM-CF.

Confiabilidad, al demostrar que sus dimensiones, pueden ser medidas a través de los indicadores sugeridos que mostraron efectividad en las magnitudes estudiadas.

Flexibilidad al poder ser utilizada parcialmente para valorar dimensiones en particular o evaluar en períodos mas cortos.

Inmediatez, al propiciar la entrega casi inmediata de los resultados integrando criterios e índices para la definición del posible impacto en tiempo real comprobándose así la hipótesis planteada.

Concepción sistémica en la dirección de la superación del profesor de Educación Física Escolar, en Adiestramiento Laboral

Rubén Castillejo Olán

Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) "Pedro Díaz Coello", Holguín
eidehlg@inder.cu.

Teléfonos: 481846 ó 483294

Resumen

La concepción sistémica de la dirección de la superación del profesor de Educación Física Escolar durante el Adiestramiento Laboral, parte de las premisas para modelar ese proceso, las que reflejan el sustrato teórico como consecuencia de la sistematización de diversas teorías y concepciones, entre ellas: la Educación Avanzada, la Administración de Recursos Humanos y su componente formación y desarrollo, la Teoría General de Sistemas y el enfoque sistémico asociado a ella, la Teoría de la Dirección, las concepciones de la Didáctica de la EF Contemporánea, así como a las mejores experiencias investigativas y prácticas existentes en Cuba y el extranjero. Esta concepción sistémica explica la relación que se establece entre sus diversos componentes: La elaboración y/o actualización del perfil de competencias del profesor de Educación Física Escolar, durante el Adiestramiento Laboral, El diagnóstico de las necesidades educativas del recién graduado, El diseño y aplicación del Programa de Superación y La evaluación del impacto del Programa de Superación. Ello permite la dirección del proceso de superación del profesor de EFE durante el adiestramiento Laboral.

Introducción

Para elaborar la concepción sistémica de la dirección de la superación del profesor de Educación Física Escolar durante el Adiestramiento Laboral, se partió de las siguientes premisas teóricas:

1.- El Adiestramiento Laboral como etapa inicial del desarrollo profesional y del proceso de especialización del recién graduado de la carrera de Cultura Física

Se asume el carácter procesal del desarrollo profesional, reconociendo al Adiestramiento Laboral como la primera etapa de este proceso, que tiene lugar en el momento inmediato posterior al egreso de la formación inicial. Durante el período de Adiestramiento Laboral, se inicia igualmente la especialización de los nuevos profesionales en correspondencia con la esfera de actuación en que se produce su inserción en la vida laboral. Lo anterior fundamenta la necesidad de dirigir el proceso de superación de estos recursos humanos, en esta etapa, a partir de una concepción que tome en cuenta esta particularidad.

2.- La formación, desarrollo y consolidación de conocimientos, habilidades, hábitos, capacidades y valores, y la socialización como objetivos del Adiestramiento Laboral

Las características específicas del Adiestramiento Laboral, presuponen también objetivos singulares, estos van dirigidos a completar la formación del recién graduado; por ello se encamina a la ampliación, adquisición, desarrollo y consolidación de conocimientos, habilidades, hábitos, capacidades y valores que se requieren para un mejor desempeño laboral.

La socialización como objetivo del Adiestramiento Laboral garantiza que el recién graduado no sólo se incorpore a la nueva organización educacional, sino que asuma su cultura y valores, aspecto que pueden influir favorablemente en su satisfacción profesional.

3.- La superación de los egresados en Adiestramiento Laboral como objeto de un proceso de dirección

La superación de los profesores de Educación Física durante el Adiestramiento Laboral no es un proceso espontáneo e improvisado; es una actividad consciente y es, por consiguiente, el objeto de un proceso directivo, que

implica la realización de acciones de planificación, organización, regulación, control y evaluación para cumplimentar los objetivos que tiene planteados.

4.- Las exigencias a la actividad profesional que realiza el recién graduado como patrón referencial para el diseño del diagnóstico, el programa de superación y su evaluación

La determinación de las exigencias a la actividad profesional del profesor de Educación Física constituye una de las fuentes de mayor trascendencia para la identificación del perfil de competencias del recién egresado. Las competencias identificadas, son a su vez, la brújula que orienta hacia dónde debe dirigirse el diagnóstico de las necesidades educativas del recién graduado, así como la definición de los objetivos y el contenido del programa de superación, en tanto reflejan el estado deseado (ideal) del desarrollo del profesional para un desempeño óptimo. Al erigirse en imagen-objetivo del desempeño, las competencias se convierten, igualmente, en la guía para diseñar la evaluación del impacto que han tenido las acciones de superación en el desarrollo profesional individual y en los resultados de la institución educativa en que el recién graduado en Adiestramiento Laboral se encuentra insertado.

5.- El contenido teórico–metodológico de las concepciones de la Didáctica de la EF Contemporánea como exigencia relevante para la elaboración del perfil de competencias y la determinación del contenido de la superación

Las concepciones de la Didáctica de la Educación Física Contemporánea al centrar el enfoque del proceso de enseñanza–aprendizaje en la participación y la formación y desarrollo de una cultura física escolar, exigen una reconceptualización en el trabajo metodológico de la disciplina, que asegure la preparación de los docentes, en esa dirección; a partir del desarrollo de las habilidades, conocimientos y valores que ello implica.

6.- La caracterización de la formación inicial como fuente primaria para el diseño del diagnóstico y caracterización del desempeño profesional del recién graduado

Una adecuada caracterización de la formación inicial permite conocer los niveles alcanzados por los recién graduados durante su carrera universitaria, lo que constituye una de las fuentes más importantes para determinar sus necesidades educativas, y asegura el enlace y la condicionalidad del Adiestramiento Laboral con el pregrado. La caracterización debe evidenciar la preparación lograda por los recién graduados para desempeñarse en la esfera de la EFE.

7.- El Proyecto Individual de Mejoramiento Profesional y Humano (PIMPH) del recién graduado como columna vertebral de su participación en las acciones del Programa de Superación

El **Proyecto Individual de Mejoramiento Profesional y Humano** al ser el soporte principal que da sostén al diseño de la Educación Avanzada en su conjunto se constituye en el hilo conductor de la participación del recién egresado en Adiestramiento Laboral en las diferentes acciones de superación, al contener precisados sus necesidades educativas individuales y los objetivos de desarrollo profesional y mejoramiento personal. El Proyecto Individual de Mejoramiento Profesional y Humano define, asimismo, las formas individuales y colectivas, en el puesto de trabajo o fuera de este, en que habrá de participar personalmente para cumplir los objetivos determinados y dejar satisfechas las necesidades educativas identificadas.

8.- El desarrollo de formas de superación en y fuera del puesto de trabajo como marco organizativo - pedagógico para la concreción de la planificación individual y colectiva de la superación del recién graduado

La concepción de la superación de los recién graduados en Adiestramiento Laboral debe considerar la combinación armónica y complementaria de **formas organizativas** individualizadas y colectivas de Educación Avanzada (dentro de

las que se incluyen tanto las propias de la Educación de Postgrado como las del Trabajo Metodológico), en las que este habrá de participar selectivamente, a partir de sus necesidades educativas y de los objetivos de desarrollo que le han sido definidos en su Proyecto Individual de Mejoramiento Profesional y Humano.

9.- La superación del recién graduado durante el Adiestramiento Laboral como un proceso pedagógico en el que ha de producirse la intervención planificada y coherente de una amplia variedad de gestores y conductores

La concepción de la superación de los recién graduados en Adiestramiento Laboral exige la actuación planificada, coordinada y coherente de diferentes sujetos con los que este se relaciona directa o indirectamente, pertenecientes a la institución educativa donde labora el egresado, los diferentes niveles jerárquicos que realizan la labor de supervisión y la institución universitaria que los formó, lo que plantea la necesidad de definir sus responsabilidades y tareas concretas.

10.- El tutor de Adiestramiento Laboral como sujeto responsabilizado con la planificación, coordinación, regulación, control y evaluación del Programa de Superación del recién graduado

El logro de los objetivos de desarrollo individual previstos para la etapa de Adiestramiento Laboral presupone la unidad de acción, exigencia e influencia de los diferentes factores que intervienen en el proceso de superación, por lo que se necesita de una figura esencial: el tutor, que ha de actuar como coordinador de las acciones de superación que tiene planificadas el egresado, y ha de participar, por tanto, en el diseño, ejecución y evaluación del PIMPH y conocer a plenitud el Programa de Superación.

11.- El enfoque continuo, sistémico, integrador, gradual, flexible y diferenciado como requerimientos del diseño y ejecución del Programa de Superación

El Adiestramiento Laboral, como etapa, presupone que el programa que se asuma desarrolle acciones de superación de forma continuada, aprovechando todo el tiempo posible del período, con una adecuada relación estructural entre las diferentes formas que se utilicen; sus contenidos deben dirigirse no sólo al componente técnico – profesional, sino a su formación integral, definiendo la gradualidad del mismo. El desarrollo profesional del recién graduado exige una adecuada relación entre las necesidades individuales y las acciones de superación que se desarrollan.

12.- El proceso de enseñanza - aprendizaje con los recién graduados en Adiestramiento Laboral como un proceso de carácter especial

El proceso de enseñanza–aprendizaje dirigido a la superación de los recién graduados en Adiestramiento Laboral ha de ser concebido y desarrollado a partir de considerar sus particularidades específicas, determinadas, en primer lugar, por las características de estos sujetos de aprendizaje. En la concepción metodológica de las actividades colectivas se habrá de considerar, entre otros requerimientos, la prioridad del trabajo en grupo, el predominio de las actividades prácticas, la definición adecuada de los componentes no personales del proceso pedagógico, la demostración de modos de actuación profesional que evidencien el contenido metodológico de las diferentes dinámicas para la dirección del proceso de enseñanza de la EF, sustentado en las concepciones contemporáneas de su didáctica, así como la creación de un clima de comunicación y colaboración adecuado.

13.- La evaluación como instrumento necesario para valorar la calidad del diseño, ejecución e impacto del Programa de Superación

La evaluación constituye un importante mecanismo de gestión de la calidad del proceso de superación de los profesores de Educación Física Escolar durante

el Adiestramiento Laboral y habrá de desarrollarse en tres momentos: como **evaluación preactiva**, para valorar la pertinencia del diseño del Programa de Superación antes de su aplicación en la práctica; como **evaluación interactiva** (formativa, procesal), durante la ejecución del programa para el análisis sistemático de su desarrollo y la adopción oportuna de las medidas correctivas; y como **evaluación postactiva** para determinar el impacto del programa puesto en práctica y adoptar decisiones para su mejora futura.

Desarrollo

La concepción sistémica de la dirección del proceso de superación del profesor de Educación Física Escolar, durante el Adiestramiento Laboral, que se presenta a continuación, posee como componentes:

- La **elaboración y/o actualización del perfil de competencias** del profesor de Educación Física Escolar, durante el Adiestramiento Laboral.
- El **diagnóstico de las necesidades educativas** del recién graduado.
- El **diseño y aplicación del Programa de Superación.**
- La **evaluación del impacto del Programa de Superación.**

La estructura se representa en la forma en que interactúan y organizan sus cuatro componentes, cada uno de los cuales desempeña un papel y funciones específicas provocando la aparición de una nueva cualidad: el **sistema para la dirección del proceso de superación del profesor de EFE durante el Adiestramiento Laboral.**

Entre los componentes del sistema se expresan relaciones que establecen determinados niveles jerárquicos. **El mayor nivel de jerarquía lo alcanza el subsistema referido al diseño y aplicación del Programa de Superación,** que constituye el núcleo del mismo.

La dirección del proceso de superación del profesor de EFE durante el Adiestramiento Laboral, al ser modelado empleando el enfoque sistémico, **puede considerarse un sistema abierto,** debido a que cumple las características que fueron propuestas por Katz y Khan. Este sistema, de tipo

abierto mantiene una relación dinámica con su entorno, al recibir entradas que transforma a través de los procesos que en él tienen lugar, aportando resultados que provocan impacto sobre el desarrollo profesional del recién graduado y sobre la institución educativa de forma general.

En el orden práctico **la aplicación del modelo para la dirección del proceso de superación del profesor de EFE durante el Adiestramiento Laboral** en un grupo específico de estos recursos humanos, **se produce por etapas** las que están conformadas por **fases** y estas a su vez por **acciones**.

Las etapas y fases conforman una secuencia que tiene la misma duración temporal que el tránsito del egresado por el período de Adiestramiento Laboral, con acciones de retroalimentación sistemáticas que permiten el control y la evaluación del proceso en su desarrollo y la adopción de las decisiones correspondientes para su mejora.

LA ELABORACIÓN Y/O ACTUALIZACIÓN DEL PERFIL DE COMPETENCIAS DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN ADIESTRAMIENTO LABORAL

La elaboración y/o actualización del Perfil de Competencias del profesor de Educación Física Escolar durante el Adiestramiento Laboral es el primer componente, y se define como: **el proceso de análisis, determinación y valoración teórica de las competencias que ha de tener el profesor de Educación Física Escolar para desempeñarse en correspondencia con los requerimientos de su puesto de trabajo.**

Este componente del sistema tiene la **función** de servir de guía para el diseño del diagnóstico de las necesidades educativas del recién graduado, así como para la determinación de los objetivos y el contenido del Programa de Superación; y al constituirse el conjunto de competencias en un modelo del estado deseado de su desempeño profesional son, de igual modo, un referente básico para la evaluación del impacto que ha tenido el programa de superación.

El perfil de competencias del profesor de Educación Física Escolar en Adiestramiento Laboral es un modelo que expresa el saber, el saber –

hacer, y el saber-ser de su actividad profesional, y está conformado por un conjunto de competencias de naturaleza compleja y las descripciones más o menos detalladas de las cualidades que han de caracterizar el desempeño del sujeto, y demuestran el nivel de desarrollo alcanzado en cada una de ellas.

La elaboración y/o actualización del perfil de competencias del profesor de Educación Física Escolar en Adiestramiento Laboral, constituye en el orden práctico la **primera etapa de la dirección del proceso de superación de estos jóvenes profesionales.**

El proceso de elaboración y/o actualización del perfil de competencias del profesor de Educación Física Escolar en Adiestramiento Laboral ha de desarrollarse bajo la conducción de la *estructura de dirección responsabilizada* con la superación de los recién graduados en Adiestramiento Laboral y está compuesto por las siguientes **fases**:

- 1. Determinación de las principales exigencias a la actividad profesional del profesor de Educación Física Escolar durante el Adiestramiento Laboral.*
- 2. Identificación o actualización de las competencias y las cualidades que revelan su nivel de desarrollo.*
- 3. Valoración teórica del perfil de competencias.*

EL DIAGNÓSTICO DE LAS NECESIDADES EDUCATIVAS DEL RECIÉN GRADUADO

Este componente se define como: el **proceso de obtención, análisis, síntesis y valoración de la información que aporta criterios de la formación inicial y el desempeño profesional de los recién graduados, lo que permite caracterizar el estado actual del desarrollo profesional alcanzado en cada uno de los sujetos e identificar sus necesidades educativas.**

Dentro del sistema el diagnóstico de las necesidades educativas cumple una importante **función: servir de referente para determinar los objetivos y el**

contenido de la superación del profesor de Educación Física Escolar durante el Adiestramiento Laboral.

El diagnóstico de las necesidades educativas del recién graduado constituye la **segunda etapa** del proceso de dirección de la superación de los profesores de Educación Física Escolar durante el Adiestramiento Laboral. Este proceso también debe llevarse a cabo al iniciarse cada año de los que componen el período de Adiestramiento Laboral, y ha de tener una duración que puede oscilar entre tres y ocho semanas, de manera que se posibilite a los gestores de la superación de la institución educativa y el nivel jerárquico superior obtener elementos acerca del desempeño de los recién graduados en la práctica educativa.

El proceso de diagnóstico de las necesidades educativas del recién graduado es conducido por la *estructura de dirección responsabilizada* con la superación de los recién graduados y se compone de las siguientes **fases**:

1. *Diseño del diagnóstico,*
2. *Ejecución del diagnóstico*
3. *Conclusiones del diagnóstico.*

DISEÑO Y APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE SUPERACIÓN

Constituye el tercer componente del modelo y **se define** como **el proceso de diseño, evaluación preactiva y aplicación del Programa de Superación para los recién graduados que se desempeñan como profesores de Educación Física Escolar durante el Adiestramiento Laboral.**

Este componente constituye el núcleo del sistema lo que determina su mayor grado de jerarquía dentro del mismo.

El Programa de Superación es el resultado de un proceso de planeación, de naturaleza sistémica, que cumple las funciones de proyecto y guía de la superación, al ser contentivo de los aspectos normativos, organizativos, curriculares, didáctico–metodológicos, pedagógicos y de aseguramiento para su dirección.

Al tener una naturaleza sistémica, el Programa de Superación está estructurado por diferentes subsistemas o componentes.

Los **componentes o subsistemas** que conforman el Programa de Superación son los siguientes:

- **El Proyectivo-Normativo.**
- **El Organizativo–Metodológico.**
- **El de Recursos Humanos.**
- **El de Aseguramiento Administrativo y Material.**
- **El de Control y Evaluación.**

El **diseño y aplicación del Programa de Superación** constituye en el orden práctico la tercera etapa del proceso de dirección de la superación de los profesores de Educación Física Escolar durante el Adiestramiento Laboral.

Está compuesta por las siguientes **fases**:

1. *Diseño del Programa de Superación.*
2. *Evaluación preactiva del Programa de Superación.*
3. *Aplicación del Programa de Superación*

LA EVALUACIÓN DEL IMPACTO DEL PROGRAMA DE SUPERACIÓN.

La **evaluación del impacto del Programa de Superación** se define como: **un juicio de valoración sobre la dinámica de los cambios cuantitativos y cualitativos, operados en los sujetos usuarios del programa y en las instituciones beneficiadas por la acción de la superación, estableciendo un vínculo de causalidad directo o indirecto.**

Este proceso involucra a los usuarios, conductores y gestores implicados en la superación de los recién graduados y se realiza una vez que ha transcurrido el período de tiempo para el cuál se diseñó el programa.

La evaluación del impacto del Programa de Superación tiene la **función de garantizar la información oportuna y pertinente que permite, mediante el análisis y la síntesis de los datos recogidos:**

- *valorar el efecto que han tenido las acciones de superación en el desempeño de los recién graduados y en su contexto laboral,*
- *la actualización del diagnóstico de necesidades educativas de los recién graduados que participaron del programa para la redefinición de sus objetivos de desarrollo profesional y la continuidad de su formación postgraduada, y*
- *la toma de decisiones para el diseño de nuevos Programas de Superación para esta categoría de recursos humanos.*

La **evaluación del impacto del Programa de Superación** debe considerar, entre otros, los siguientes aspectos:

- La constatación del grado de influencia interna y externa del Programa de Superación, a través de las transformaciones que se experimentaron en los recién graduados y en los ocurridos en el entorno donde se desempeñan.
- La valoración del cumplimiento de los objetivos diseñados en el Programa de Superación, lo que presupone el análisis de la calidad de su cumplimiento y los que no se lograron: la eficacia.
- La valoración de la relación entre los objetivos alcanzados y los recursos empleados: la eficiencia.
- La valoración de la pertinencia del proceso de aplicación del Programa de Superación.
- La valoración final de los logros y limitaciones de la aplicación del Programa de Superación para la toma de decisiones oportunas para sus correcciones.

La **evaluación del impacto del Programa de Superación** constituye la cuarta etapa de la dirección del proceso de superación de los profesores de Educación Física Escolar durante el Adiestramiento Laboral y es diseñada y ejecutada por la *estructura de dirección responsabilizada* con el Programa de Superación, con el auxilio del Consejo Asesor. Esta etapa consta de tres **fases:**

- 1- *Diseño y organización de la evaluación.*
- 2- *Recopilación de la información.*

3- Conclusiones de la evaluación.

Conclusiones

1. Los sustentos teóricos y metodológicos de la dirección del proceso de superación del profesor de EFE, durante el Adiestramiento Laboral se pueden encontrar en: las concepciones de la Educación Avanzada, los fundamentos teóricos de la Administración de Recursos Humanos y su componente formación y desarrollo, la Teoría General de Sistemas y el enfoque sistémico asociado a ella, la Teoría de la Dirección, las concepciones de la Didáctica de la EF Contemporánea, así como las mejores experiencias investigativas y prácticas existentes en Cuba y el extranjero referidas a la dirección de este proceso; aspectos que son reflejados en los presupuestos teóricos.
2. La concepción sistémica de la dirección del proceso de superación del profesor de EFE, durante el Adiestramiento Laboral, permite representarlo y explicarlo desde una perspectiva integradora, al incluir entre sus componentes la elaboración y/o actualización del perfil de competencias del profesor de EFE, y a la evaluación postactiva del impacto de la superación.

Recomendación

Continuar los estudios con carácter longituinal en los recién graduados de la muestra que permitan, con enfoque personalizado, enriquecer la concepción sistémica en la formación continua de este profesional.

Bibliografía

Castillejo Olán, R. (1999): *Currículum de inducción profesional para profesores de Educación Física Escolar de la Provincia Holguín*. Tesis de Diplomado en Educación Física Contemporánea. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Holguín.

_____ (2003): *Estrategia de superación para propiciar el desarrollo de las Habilidades Pedagógicas Profesionales, a partir de la dirección de la clase, en los profesores de Educación Física en etapa de Adiestramiento Laboral*. Tesis de Maestría en Didáctica de la Educación Física Contemporánea. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana.

Certificación de las competencias laborales. Las 40 preguntas más frecuentes sobre competencia laboral (2004): www.cinterfor.org.uy. consultado el 4 de enero del 2004.

Chiavenato, A. (1996): *Administración de Recursos Humanos*. Editora Mc Graw Hill. México.

Ching, L y J. Añorga (1997): *Tecnología para la determinación de problemas educativos, investigativos y de organización del trabajo*. Cuba.

Chirino Ramos, M. (2000): *La investigación en el desempeño pedagógico*. Trabajo presentado en la XII Jornada Científica del ISP "Enrique José Varona". *Conceptos Básicos de Competencias Laborales. Las 40 preguntas más frecuentes sobre competencia laboral* (2004):: www.cinterfor.org.uy. consultado el 4 de enero del 2004.

Cuba. Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros de la República de Cuba. (1995): *Estrategia Nacional de preparación y superación de los cuadros del Estado y del Gobierno*. La Habana.

Cuba. Ministerio de Educación Superior (1987): *Documento base para la elaboración de los planes de estudio "C"*. MES. Ciudad de la Habana.

_____ (1989): *Fundamentación del trabajo de perfeccionamiento docente en la formación de profesionales en cultura física*. MES. ISCF "Manuel Fajardo" Ciudad de La Habana.

_____ (1990): *Plan de estudio "C" curso regular diurno: disciplina Didáctica de la Educación Física*. MES. ISCF"Manuel Fajardo" Ciudad de La Habana.

_____ (1991): *Plan de estudio "C" curso regular diurno: disciplina teoría y metodología de la cultura física*. MES. ISCF"Manuel Fajardo" Ciudad de La Habana.

_____ (1991): *Plan de estudio "C": curso regular diurno: Programa director de formación científica*. MES. ISCF"Manuel Fajardo" Ciudad de La Habana.

_____ (1991): *Plan de estudio C de la carrera de licenciatura en Cultura Física*. MES. ISCF"Manuel Fajardo". Ciudad de la Habana.

_____ (1995): *Dirección de formación de profesionales. Documento base para la nueva etapa del perfeccionamiento de los planes y programas de estudio"C"*. MES. Ciudad de La Habana.

_____ (1996): "Resolución Ministerial No 6". *Reglamento de la Educación de Post Grado de la Republica de Cuba*.

_____ (1997): *Informe de la Vicerectoría Académica al consejo de dirección sobre el proceso de perfeccionamiento*. MES. ISCF "Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana.

González de la Torre, G. (1996): *La concepción sistémica del proceso de organización y desarrollo de la superación de los recursos humanos*. Tesis de grado Doctor en Ciencias Pedagógicas. Cuba.

González Maura, V. (2002): "¿Qué significa ser un profesional competente? Reflexiones desde una perspectiva psicológica". *Revista Cubana de Educación Superior*. 1: 45-53

López Rodríguez, A. (1993): *La importancia de los conocimientos teóricos en la asignatura EF*. Tesis de grado Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana.

_____ y C. Vega Portilla (1996): *La clase de EF Actualidad y perspectiva*. Ediciones Deportivas Latinoamericanas. México DF.

El profesor integral de la comunidad como elemento esencial en el modelo pedagógico de la Escuela Comunitaria de Deportes, Educación Física y Recreación

Reinel Peñate Díaz

SUM de Cultura Física de Sagua la Grande

José Luis Santana Lugones

SUM de Cultura Física de Sagua la Grande

Introducción

Cuba, antes del año 1959 en la esfera del deporte, la educación física y la recreación solo mostraba profesionalismo, comercialización del deporte, estratificación de la práctica deportiva aproximadamente a 15 000 practicantes, discriminación racial y por género, los deportes más practicados eran el béisbol, boxeo y baloncesto, solo el 2% del alumnado recibía servicios de educación física, salones de juegos (ruleta, dados, etc.), carreras de caballos y de perros.

La Revolución desde sus inicios, mantuvo una estratégica preocupación por el desarrollo de la cultura física y el deporte, como manifestación plena del mejoramiento físico y espiritual del pueblo cubano, que por primera vez en su historia accedía a tan acabada manifestación de la cultura.

El INDER, como órgano rector del deporte, la educación física y la recreación, ha transitado por un camino de perfeccionamiento y adecuación a las realidades cambiantes del propio proceso revolucionario, en virtud del acelerado desarrollo social experimentado por la sociedad cubana, donde el deporte en todas sus manifestaciones se erige como uno de los líderes de este proceso.

La adopción de tecnologías sin el dominio profundo de los fundamentos teóricos y metodológicos en que se sustentan trae aparejado a la ilusión de panacea, el fracaso y una profunda frustración que limita el desarrollo.

Precisamente esta es la problemática que nos motivó a desarrollar la presente investigación, ya que hemos podido constatar que la transformación llevada a cabo por la máxima dirección de nuestro organismo donde se cambia de denominación a los Combinados Deportivos por Escuelas Comunitarias del Deporte, Educación Física y Recreación con sus respectivas consecuencias en el cambio de accionar de las mismas no ha sido comprendida en su totalidad en nuestro municipio y por consiguiente ha sido prácticamente nula la aplicación del mismo.

Esta situación se presenta ya que se ha podido apreciar, a través de la aplicación de diversos instrumentos, la indefinición de la competencia profesional del profesor integral de la comunidad como elemento esencial del trabajo en el nuevo modelo pedagógico de la Escuela Comunitaria de Deporte, Educación Física y Recreación, estando esta llamada a convertirse en el centro de la comunidad en todo lo que se refiere la realización de actividades físico-deportivo-recreativas.

De todo lo antes expuesto es que arribamos a la siguiente:

Situación problemática

Indefinición de la competencia profesional del profesor integral de la comunidad como elemento esencial del trabajo en el nuevo modelo pedagógico de la Escuela Comunitaria de Deportes, Educación Física y Recreación.

Derivándose de la misma el:

Problema científico

¿Cómo desarrollar la competencia profesional del profesor integral de la comunidad de manera que pueda asumir sus funciones en el nuevo modelo pedagógico de la Escuela Comunitaria de Deportes, Educación Física y Recreación?

Resultando el **Objeto de Estudio:**

- El proceso de la cultura física y el deporte en la Escuela Comunitaria de Deportes, Educación Física y Recreación.

Y el **Campo de Acción:**

➤ La competencia profesional del profesor integral de la comunidad

Por todo esto es que nos trazamos como **Objetivo General:**

Fundamentar desde la teoría y la práctica la competencia profesional del profesor integral de la comunidad como elemento esencial del nuevo modelo pedagógico de la Escuela Comunitaria de Deportes, Educación Física y Recreación

Siendo los **Objetivos Específicos:**

1. Diagnosticar el nivel de competencia profesional de los profesores que asumen el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación.
2. Argumentar teóricamente el contenido de la competencia profesional del profesor integral de la comunidad para asumir el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación.
3. Diseñar acciones de superación para desarrollar la competencia profesional del profesor integral de la comunidad para asumir el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación.
4. Valorar la efectividad de la competencia profesional del profesor integral de la comunidad para el desarrollo de su función en el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación desde la perspectiva de los expertos.

Con las consiguientes **Preguntas Científicas:**

1. ¿Qué necesidades educativas presentan los profesores para asumir el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación?
2. ¿Qué elementos teóricos argumentan el contenido de la competencia profesional del profesor integral de la comunidad desde el punto de vista cognitivo, procedimental y actitudinal para asumir el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación?

3. ¿Cómo organizar la superación del profesor integral de la comunidad para el desarrollo de su competencia profesional que le permita asumir sus funciones en el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación?
4. ¿Qué efectividad tendrá la competencia profesional desarrollada por el profesor integral de la comunidad para asumir las funciones en el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación?

La **población** está compuesta por las 6 Escuelas Comunitarias de Deporte, Educación Física y Recreación de Sagua la Grande.

Y la **muestra** la constituye la Escuela Comunitaria del Deporte, Educación Física y Recreación “Sagua”

De esta: 54 son docentes y 11 de servicios.

La muestra de expertos fue de 6 dirigentes del Sectorial Municipal de Deportes en Sagua la Grande, 5 Directores de Escuelas Comunitarias y 10 Subdirectores (deportivos y participativos) de dichas instituciones.

La muestra utilizada fue intencional no probabilística.

La **metodología** empleada en el presente trabajo se materializó en las diferentes etapas por las que transitó investigación permitiendo el cumplimiento de los objetivos propuestos, la misma fue la siguiente:

- Análisis Documental, Encuesta, Entrevistas individuales y grupales, Enfoque de Sistema, Observaciones del desempeño profesional , Técnicas Participativas , Criterio de expertos y como Método Estadístico el cálculo porcentual de una distribución empírica de frecuencias.

Desarrollo

El papel social del deporte en nuestro país es ponderado altamente tanto por las autoridades gubernamentales, como por todo el pueblo.

Su aporte educativo, patriótico, en el mejoramiento de la salud, de la capacidad de trabajo e incluso como en entrenamiento, lo convierten en una de las actividades importantes del desarrollo social.

El desarrollo alcanzado hasta el presente, en la esfera del deporte, las experiencias acumuladas, las deficiencias, los errores cometidos y los problemas y las dificultades que aún se afrontan, promueven a la más profunda reflexión, después de analizar los resultados del trabajo en los últimos años.

Garantizar el alcance de los objetivos en la masividad y el derecho de cada ciudadano a la práctica del deporte, es la tarea más relevante del INDER.

En la actualidad la Dirección de Cultura Física y el Deporte requiere perfeccionamiento constante, sobre las bases científicas con un fundamento teórico sólido, teniendo como premisa no establecer patrones rígidos en su concepción utilizando adecuadamente, y acorde con nuestra realidad experiencias internacionales que en esta esfera se han revelado en estos últimos años.

Dentro del Sistema de Cultura Física y Deporte de la República de Cuba no se pretende establecer modelos idóneos; el sistema debe transitar de forma dinámica por un perfeccionamiento constante a mediano y largo plazo, todo lo cual le dará más eficiencia a su acción en correspondencia con el proceso de rectificación que desarrolla nuestra Revolución.

Es por todo esto que en el año 2006 se dicta una resolución en la que se cambian los Combinados Deportivos por Escuelas Comunitarias del Deporte, Educación Física y Recreación, la que en esencia plantea lo siguiente:

El promover la salud a través de la Cultura Física, constituye una tarea incluida en la Batalla por la Cultura en general, integral de la población. La necesidad de desarrollar una cultura deportiva en la población requiere transformar las acciones a realizar en el trabajo comunitario para lograr el encargo social del INDER. Se requiere llevar a la población la atención hasta las casas de las personas, orientando y brindando el servicio de la Educación Física y el Deporte Comunitario.

Por lo que se resuelve disponer que la célula fundamental del deporte cubano para la atención comunitaria tenga un cambio de concepto de trabajo estructural y llamándose ESCUELA COMUNITARIA DE DEPORTES, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN, a tono con el papel educador y

formador de voluntades y virtudes que le corresponde al Movimiento Deportivo Cubano. Las Escuelas Comunitarias tienen la misión de desarrollar opciones para la práctica de la actividad física y recreativa de la población que favorece su salud física y mental, haciendo eficiente el empleo del tiempo ocio como una adecuada forma de utilización del tiempo libre.

Los profesores en su carácter de integrales se denominarán:

- **Profesores Integrales de la Comunidad.**

Y todos tendrán al menos 12 horas semanales de trabajo comunitario y completarán su plan de trabajo de acuerdo a la estrategia de cada territorio con las siguientes funciones:

Cultura Física Comunitaria y Longevidad Satisfactoria, Deporte Participativo y Recreación Física

Las actividades de trabajo comunitario de los profesores están dirigidas a brindar servicio directo a la población estimulando el empleo del tiempo libre en actividad física de acuerdo a lo que estipula el reglamento que acompaña a esta resolución.

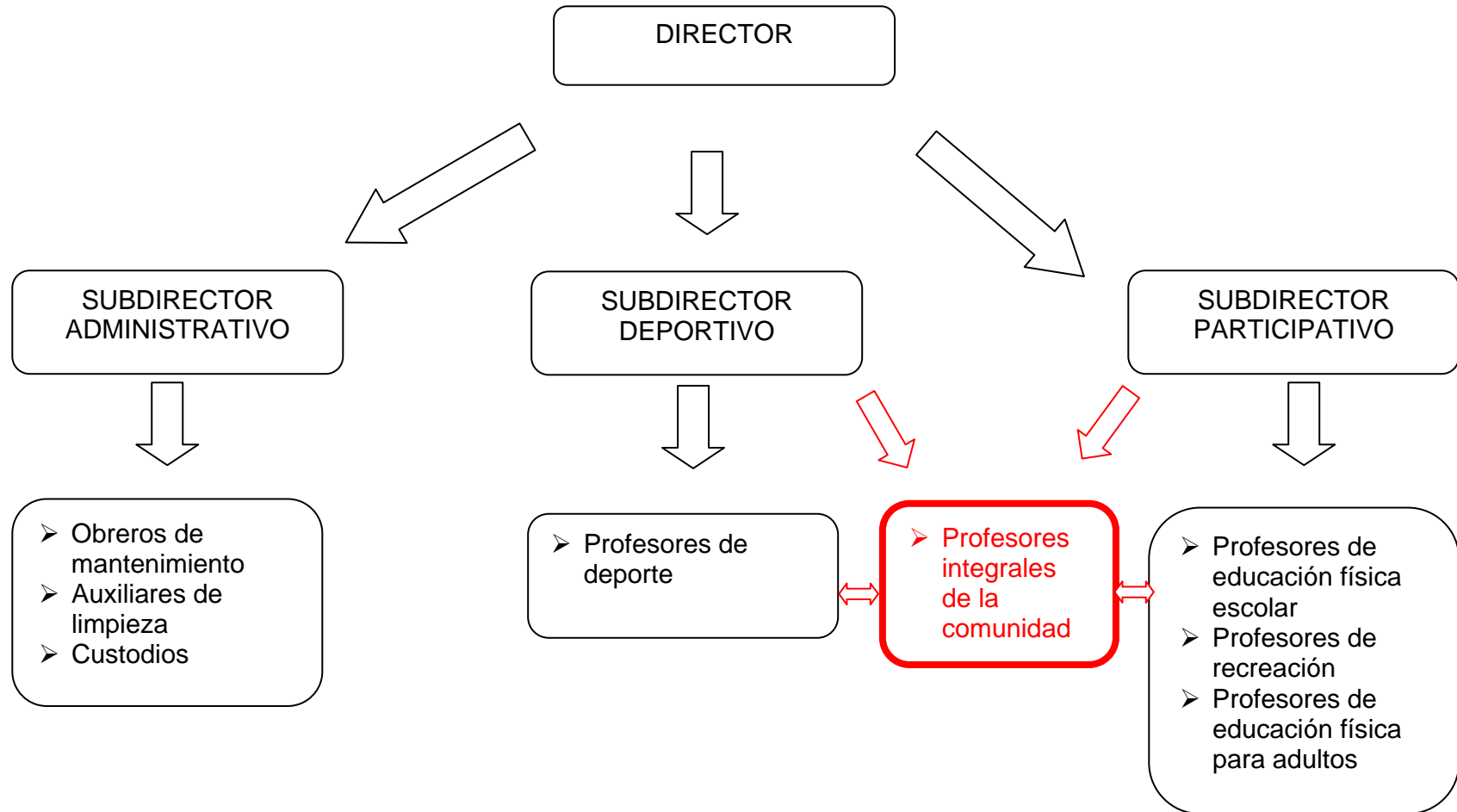
No obstante a esto no se aprecia una definición conceptual del Profesor Integral de la Comunidad, por lo que en nuestro trabajo proponemos el siguiente constructo:

Profesor que, sin perder su grado de especialización, sea capaz de dirigir los procesos de la Educación Física en todas las edades, de entrenamiento deportivo en el eslabón de base del deporte, la recreación física para todos los niveles y grupos etéreos, de forma tal que pueda satisfacer las necesidades de la población con las competencias mínimas necesarias para enfrentar el trabajo comunitario integral.

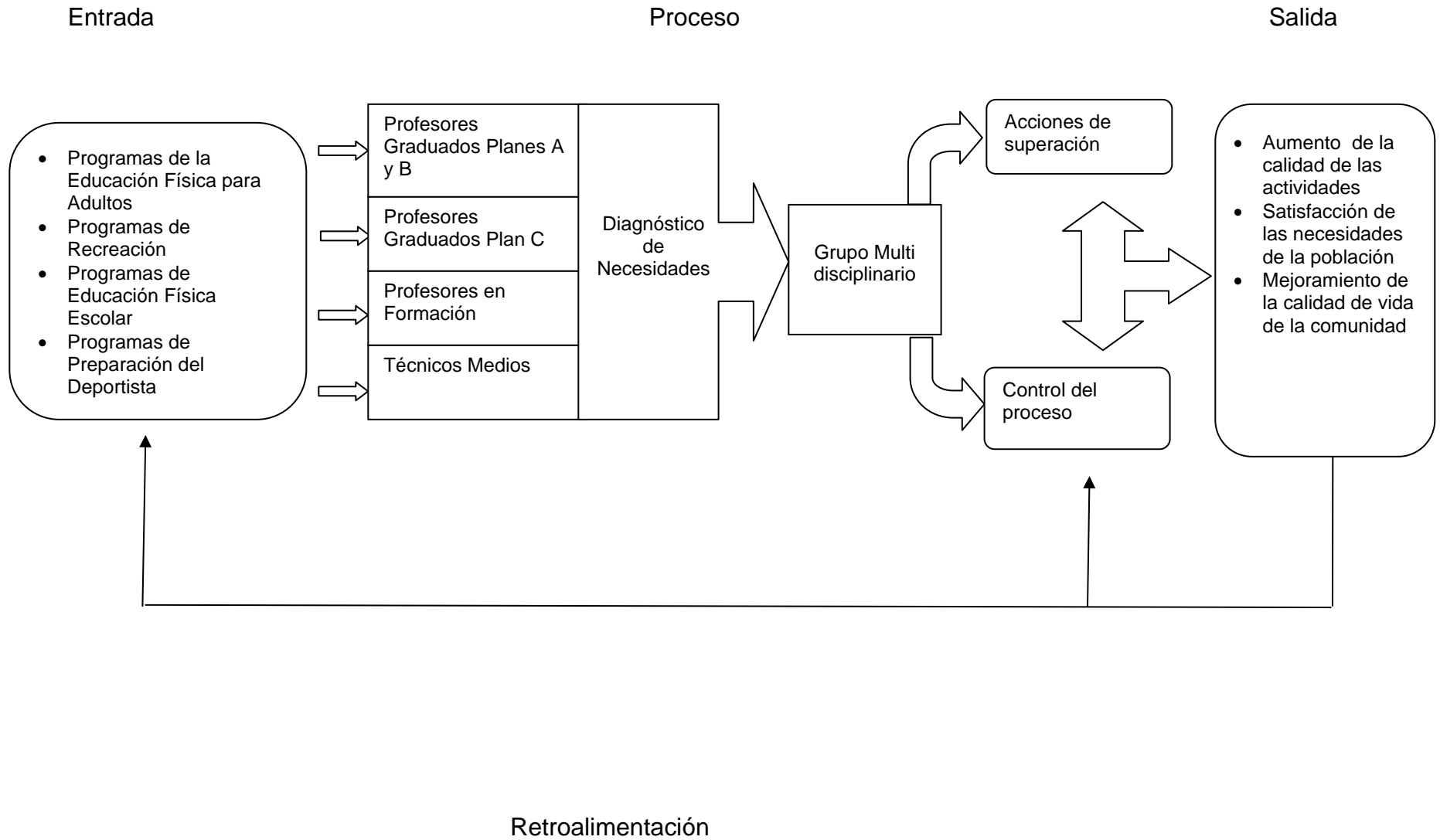
La noción actual de competencia dista de la que se concibió en los años 70, cuando al hablar de competencia en el mundo laboral se circunscribía la idea a lo operativo, centrado en el saber hacer. En estos momentos crece el consenso en torno a apreciar que la competencia conjuga el pensar, actuar y sentir, por lo que dentro de las múltiples definiciones del término nos afiliamos a la que determina que la competencia son **las capacidades de un individuo para**

solucionar problemas como ciudadano, como persona, como agente económico o los que presente la sociedad en su conjunto ⁽¹⁾.

Con la consiguiente ubicación en el organigrama estructural de dirección de la Escuela Comunitaria de Deportes, Educación Física y Recreación:



Teniendo como base un diagnóstico de necesidades a los profesores encargados de asumir esta nueva función en nuestro organismo y los responsables de dirigir el proceso se diseña un programa de superación encaminado a mejorar la competencia profesional de los mismos y prepararlos para esta nueva función, el mismo se estructura de la siguiente forma:



Análisis de los resultados

En el presente trabajo se pudo constatar a través de los instrumentos aplicados que tanto la mayoría de los encargados de dirigir los procesos del deporte y la cultura física en el municipio, a pesar de que la mayoría de ellos plantea lo contrario, no están lo suficientemente preparados para asumir el cambio (ver anexo 1), así como también los que tienen la responsabilidad de ser los protagonistas de llevar a vías de hecho el mismo en nuestro organismo (ver anexo 2), por lo que se hizo necesario proponer una serie de acciones para revertir esta situación, las que fueron evaluadas por 15 expertos consultados al respecto, de ellos 13 como de muy adecuado y 2 como bastante adecuado (ver anexo 3).

Conclusiones

1. El nivel de competencia profesional de los profesores y dirigentes en el municipio no es el adecuado para asumir el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación.
2. Las acciones propuestas para desarrollar la competencia profesional del profesor integral de la comunidad que le permita asumir el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación fueron valoradas de forma positiva por los expertos consultados al respecto.

Recomendaciones

1. Dar continuidad al presente trabajo a través de la aplicación de las actividades propuestas para mejorar la competencia profesional del profesor integral de la comunidad, lo que le permitirá asumir el nuevo modelo pedagógico de las Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación.

Bibliografía

Álvarez, C.: *Fundamentos teóricos de la dirección del proceso de formación del profesional de perfil amplio*. Universidad Central de Las Villas, 1988.

Benítez Llanes Jesús: *Espacios para la Actividad Físico Deportiva*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana. 2004. 231 p.

CD *Universalización*, Dirección de la Cultura Física. 542 p.

CD *Universalización*, Historia de la Revolución Cubana. 209 p.

Laza Rodríguez, María Antonieta: *Aproximación histórica a la inserción de la Educación Física en los modelos educativos y las tendencias pedagógicas en América Latina*. Congreso Internacional PEDAGOGÍA.

Colectivo de Autores: *Secretos en el Deporte Cubano*. Editorial Deportes. La Habana. 2006. 148 p.

Magda Mesa Anoceto: *Asesoría Estadística en la Investigación Aplicada al Deporte*. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana. 2006. 138 p.

Hemeregildo. J. Pila: *La Eficiencia Física en Cuba, Antecedentes Históricos*. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. 2006. 74 p.

Ruiz Iglesias, Magalys: *La competencia estratégica del docente en el proceso de municipalización: hacia un nuevo modelo pedagógico en la formación universitaria*. Centro de Estudio de Educación. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. 37 p.

Fidel y el Deporte, Selección de Pensamientos 1959-2006. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. 2006. 298 p.

López Rodríguez Alejandro: *El Proceso de Enseñanza Aprendizaje en Educación Física*. Editorial Científico Técnica, La Habana. 2006. 131 p.

Migdalia Estévez, Margarita Arroyo, Cecilia González: *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. Editorial Deportes. Ciudad de la Habana. 2006. 256 p.

Rodríguez. R. Benito, Juan. I. González: *Organización Deportiva*. Editorial Deportiva. Ciudad de la Habana. 2005. 185 p.

Sistema Cubano de Cultura Física y Deportes. La Habana. 1991. 24 p.

Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT), Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Editorial Deportes. La Habana. 1988. 73 p.

ANEXOS**ANEXO # 1**

Resultados de la encuesta

Tabla #1

Cantidad de encuestas	Indicador a comprobar	Cantidad de encuestados	Sí conocen	No conocen
1	Nombre completo actual de tu centro de trabajo	13	2	11

Tabla #2

Cantidad de encuestas	Indicador a comprobar	Cantidad de encuestados	Sí conocen	No conocen
1	Conocen de algún documento que consigne este cambio de denominación	13	1	12

Tabla #3

Cantidad de encuestas	Indicador a comprobar	Cantidad de encuestados	Sí se consideran preparados	No se consideran preparados
1	Se consideran preparados para asumir adecuadamente este cambio	13	9	4

ANEXO # 2

Tabla #4

Cantidad de observaciones	Indicador a observar	Sí están preparados	No están preparados
54	Preparación del personal en la realización de las actividades	4	50

ANEXO # 3

Tabla #5

Cantidad de expertos consultados	Indicador a evaluar	Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado
15	Calidad de las actividades	13	2			

Aprendiendo a investigar en la Cultura Física

Ana María Morales Ferrer

Centro Laboral: ISCF "Manuel Fajardo"

amora@iscf.cu

Lázaro Jesús de la Paz Arencibia

Centro Laboral: ISCF "Manuel Fajardo"

lazarod@iscf.cu

Resumen

La responsabilidad y compromiso pedagógico profesional de ambos autores, los implicó en el esfuerzo común de apoyar -desde su experiencia- la preparación científico investigativa de los profesionales de la cultura física que se inician en este tipo de actividad, a partir de determinadas insuficiencias, dificultades y falencias observadas como coordinadores de Maestría, tutores de tesis, así como en la función de oponentes.

Las dificultades detectadas, constituyen el indicativo de una insuficiente preparación para investigar aparejado a un limitado desarrollo de las habilidades investigativas, de los estudiantes y profesionales de la cultura física, que en síntesis revela la **situación problémica** existente. Se consideró entonces el **problema científico** siguiente: ¿Cómo contribuir a la preparación de los estudiantes y profesionales de la cultura física, que se inician en la investigación para mejorar sus habilidades en esta esfera?

El **objetivo** está formulado en términos de: Confeccionar un material didáctico que ayude a la preparación investigativa de los estudiantes y profesionales de la cultura física, que se inician en la investigación, para mejorar sus habilidades en esta esfera.

Como resultado principal se obtuvo un libro contentivo de una compilación de materiales dispuesto, de forma didáctica, en tres partes: **Metodología de la investigación. Saber estudiar para aprender a investigar. Proyecto de glosario: investigación**; cada una de ellas estructurada por secciones. El libro se publicó en Barranquilla, Colombia-2008 y se empleó, por uno de los autores,

en un curso organizado por la Escuela de Capacitación para el Acondicionamiento Físico de ese país a 28 profesionales.

La valoración emitida por el Consejo de Dirección de la Escuela sobre su pertinencia y utilidad práctica resultó catalogada de excelente, mientras que los cursistas expresaron criterios tendientes a lo positivo e interesante.

Introducción

En la sociedad actual las actividades de carácter investigativo forman parte de la vida laboral de cualquier profesional, pues de sus acciones y generalizaciones, depende en gran medida las transformaciones que exige cada una de las esferas en que interviene la mano del hombre, por eso es incuestionable la necesidad de apoyar desde la universidad todos aquellos procesos que influyan en la formación científica de los que en ella se preparan.

El hecho de coordinar las Maestrías Didáctica de la Educación Física Contemporánea y Metodología de Entrenamiento Deportivo en el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” durante varios años, además de fungir como tutores de tesis y oponentes, le permitió a los autores observar determinadas insuficiencias, dificultades, incomprensiones, falencias entre otros aspectos, que entorpecen el cumplimiento de los objetivos que persigue la educación superior, en la formación de habilidades investigativas, tanto a nivel de pregrado como en las figuras de postgrado.

Pero, ¿Cuál es la realidad existente? ¿Qué está sucediendo? ¿Cómo enfrentar el problema? ¿De qué forma resolverlo? Son interrogantes que no deben quedar en el tintero, por consiguiente todos aquellos profesionales involucrados, están obligados a movilizarse en función de hallar las respuestas. Para ello hay que pertrecharse de conocimientos y habilidades que permitan crear las condiciones idóneas para incursionar en la problemática y lograr las respuestas o soluciones esperadas.

Si se toma como referente lo argumentado por Castro Díaz-Balart de que “...en los umbrales del presente siglo, conforme ha aumentado el potencial para obtener respuestas, las preguntas han pasado de los “qué” y los “dónde”, a los “cómo” y los “porqué”...”¹. Entonces, **¿cómo enfrentar el desarrollo que**

¹ Castro Díaz-Balart, F. (2001). El tercer Milenio: la era del saber. En: Ciencia, innovación y futuro. Ediciones Especiales. Instituto Cubano del Libro, La Habana.

precisa el profesional de la cultura física, para su iniciación en la investigación científica, en correspondencia con las demandas actuales de su esfera de actuación?

La responsabilidad y compromiso pedagógico profesional de ambos autores, en el proceso de formación de los estudiantes que cursan la carrera de cultura física, así como de aquellos que se preparan en diferentes figuras de postgrado, los implicó en el esfuerzo común de apoyar -desde su experiencia- la preparación científico investigativa de los profesionales de esta esfera de actuación, que se inician en este tipo de actividad.

De ahí que se tomara la decisión, en un intento de acercamiento al problema, de realizar un estudio al respecto, que permitiera colaborar de alguna manera a minimizar las falencias detectadas y de esta forma contribuir con tan ineludible empeño.

Desarrollo

Para iniciar el trabajo se realizó un estudio exploratorio con la finalidad de comprobar y determinar las principales dificultades que se presentan en la elaboración de trabajos científicos, de diplomas, tesis de maestría, especialidad y doctorado, de los estudiantes y profesionales de la cultura física, concretándose lo siguiente:

Principales dificultades

- Diseño metodológico de la investigación (relación problema, objeto, campo, objetivos, tareas).
- Cumplimiento de las tareas científicas.
- Conocimiento, selección, aplicación de métodos científicos.
- Estudio e interpretación de la literatura.
- Elaboración de resúmenes e informes.
- Confección de instrumentos.
- Definiciones propias del autor.
- Ortografía, mecanografía, redacción, síntesis de las ideas, coherencia.
- Pasos lógicos de la investigación en la práctica.
- Cumplimiento de las normas establecidas para la presentación de los documentos, entre otras.

Dificultades similares se encontraron en los estudios realizados por C. del Canto y R. Buenavilla (2003)² en la Maestría en Educación del ISP “Enrique José Varona”, y también en los efectuados por G. Borroto (2007)³ en la Maestría las tecnologías en los procesos educativos. ISP “José Antonio Echeverría” y los desarrollados por R. Tabares (2005)⁴ con estudiantes de Cultura Física de la Facultad de Pinar del Río, por solo citar algunos.

En el caso que ocupa este estudio, las dificultades halladas constituyen el indicativo de una insuficiente preparación para investigar aparejado a un limitado desarrollo de las habilidades investigativas, de los estudiantes y profesionales de la cultura física, que en síntesis revela la **situación problemática** existente. Se consideró entonces el **problema científico** siguiente: ¿Cómo contribuir a la preparación de los estudiantes y profesionales de la cultura física, que se inician en la investigación para mejorar sus habilidades en esta esfera?

El **objetivo** está formulado en términos de: Confeccionar un material didáctico que ayude a la preparación investigativa de los estudiantes y profesionales de la cultura física, que se inician en la investigación, para mejorar sus habilidades en esta esfera.

Métodos

- Análisis de fuentes bibliográficas.
- Análisis y síntesis.
- Inductivo-deductivo.
- Elaboración conjunta.

El **proceso investigativo** se organizó en tres etapas:

Etapas 1: Compilación y selección del material bibliográfico.

² del Canto, C., y Buenavilla, R. (2003) Curso Taller de Tesis. Maestría en Educación. Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”. Ciudad de La Habana. (soporte digital).

³ Borroto G. (2007) Sugerencias para la elaboración de la tesis de maestría. Conferencia. Maestría las tecnologías en los procesos educativos. CREA. CUJAE. (soporte magnético).

⁴ Tabares, R. M. (2005). Un modelo teórico metodológico para el desarrollo de habilidades investigativas propedéuticas en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río. Tesis en opción al Grado Científico de Dra. en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana.

Los materiales compilados están relacionados fundamentalmente con la metodología de la investigación en la cultura física, pedagógica y educativa; tomado de fuentes tanto nacionales como internacionales. También resultó necesario examinar determinada literatura de carácter psicopedagógico para profundizar en las cuestiones afines sobre las habilidades y hábitos de estudio para enfrentar la investigación, así como diccionarios, enciclopedias y otros que permitieran enriquecer el conocimiento sobre los conceptos y términos más empleados en la investigación científica.

Etapa 2: Determinación del contenido y estructura del material didáctico.

Para la determinación del contenido se consideró, por supuesto, el conocimiento de las dificultades detectadas, el objetivo investigativo y la experiencia práctica de los autores como guías y tutores de tesis. Este análisis permitió plantear los siguientes **requisitos** a tener en cuenta para la confección del material:

- Estructura didáctica.
- Contenido comprensible. Lenguaje claro y asequible.
- Que propiciara reflexiones para análisis, discusión y profundización.
- Que resultara una herramienta útil para los fines previstos.

Considerando lo argumentado y modelando la idea, se valoró y precisó entonces confeccionar un “**compendio de materiales**” estructurado en **tres partes básicas**; una parte que abordara la **metodología de la investigación**, otra parte encargada de las **habilidades y hábitos de estudio** y una tercera parte relacionada con **los conceptos, términos y su significado** en la actividad científica-investigativa.

Etapa 3: Confección y aplicación en la práctica.

Para la confección se tomó como base los materiales estudiados y compilados previamente, a los que se les brindó un consecuente tratamiento en su ordenamiento, adaptaciones, transformaciones, inclusiones, entre otras, de manera tal que se percibiera el cumplimiento de los requisitos planteados. Finalmente, luego de un necesario proceso de integración, el material didáctico quedó estructurado como sigue:

Parte 1. Metodología de la investigación

Consideraciones preliminares

Sección 1: Cómo construir el diseño teórico de la investigación.

Sección 2: Cómo construir el diseño metodológico de la investigación.

Sección 3: Cómo planificar la investigación.

Parte 2. Saber estudiar para aprender a investigar

Introducción

Sección 1: La iniciación en el proceso científico investigativo del profesional de la cultura física.

Sección 2: La actividad de estudio del investigador principiante.

Parte 3. Proyecto de glosario: investigación

Introducción inicial

Letra “A” hasta la letra “Z”

Las secciones tienen bien delimitadas sus características y contenidos, aunque presentan en común, que son abordadas de lo general a lo particular; para su aplicación desde la óptica de la cultura física.

Cada una de ellas presenta diferentes epígrafes y en particular el de **Actividades de ejercitación** con el propósito de que el sujeto que la estudie, se adiestre en el autoaprendizaje, que dada las características del material, resulta específicamente importante su atención. Así mismo se incluyó la **bibliografía** consultada.

Como se puede apreciar por el título, en la Parte 1 se abordan los principales contenidos relacionados con la construcción del diseño investigativo y las acciones para la planificación. La Parte 2 titulada “**Saber estudiar para aprender a investigar**”, brinda diferentes herramientas en forma de orientaciones, sugerencias, actividades para hacer más eficiente la acción de estudiar, como base para enfrentar el proceso investigativo. Mientras que en la Parte 3 el contenido responde a una relación de términos, casi obligatorios en la práctica científica-investigativa, auxiliando el esclarecimiento y confrontación de definiciones, conceptos, tendencias y otros puntos de vista desde el enfoque de diferentes autores. Se tituló “**Proyecto de Glosario: investigación**” con la finalidad de que el usuario lo fuera enriqueciendo con

nuevas contribuciones terminológicas y conceptuales, lo que permitiría un perfeccionamiento continuo del material.

Por supuesto que la adquisición y ampliación de los conocimientos y habilidades investigativas, no se logran sólo a través de este material, se precisa para ello, de un estudio sistemático, crítico, colaborativo y creador para enfrentar el reto.

Sobre la aplicación en la práctica

La **Escuela de Capacitación para el Acondicionamiento Físico (ECAF)** de Barranquilla, Colombia, tiene como **objetivo general**; construir, ampliar, actualizar y certificar el conocimiento y las destrezas en los profesionales vinculados a la actividad física. Mediante procesos investigativos, académicos y actitudinales de una manera teórico-práctica apoyados por un grupo de catedráticos nacionales e internacionales. Para dar cumplimiento a este objetivo ha trazado estrategias en las que realizan forum, coloquios, seminarios, intercambios académicos con instituciones nacionales e internacionales.

En agosto de 2008 se realizó un intercambio académico, con el ISCF “Manuel Fajardo” en la persona de uno de los autores del material, oportunidad aprovechada para realizar la **primera aproximación en la utilización práctica** del material didáctico confeccionado.

El primer paso consistió en la socialización del compendio de materiales con el Consejo de Dirección de la ECAF y su publicación. Se tituló “**Metodología de la Investigación**” (a solicitud de los directivos de ECAF) y se dictó un curso a 28 profesionales de cultura física (instructores, preparadores físicos, entrenadores y otros) con el empleo de este apoyo didáctico, constituyendo éste el segundo paso. En ambos casos los resultados pudieron calificarse de excelente.

Valoración preliminar

1. El análisis y aprobación por el Consejo de Dirección de ECAF, para la publicación y empleo del material, en un curso sobre “Metodología de la Investigación” para profesionales de cultura física matriculados en esa escuela, constituyó de hecho la primera valoración favorable.

2. La pertinencia y factibilidad demostrada en su utilización y aplicación práctica, la hacen una herramienta de trabajo efectiva.
3. Los criterios tendientes a lo positivo e interesante del PNI aplicado a los cursistas, ratifican lo expuesto en los puntos 1 y 2.

Incursionar en la problemática en el contexto actual, es una tarea difícil, pues muchos son los estudiosos del tema, entre ellos; profesores especializados, investigadores, científicos, y otros que han profundizado de manera sistemática, con sólidos argumentos y resultados, sobre lo concerniente a la metodología de la investigación, a las formas y hábitos de estudio, así como otros problemas concomitantes. Respetando esta realidad, se consideró pertinente generalizar en el material y de forma resumida, parte de la riqueza de las aportaciones de las principales ideas y reflexiones de diversos autores. La recopilación de información, adaptaciones, argumentaciones y síntesis que se encuentran en el material, no es más que una compilación de aquellos contenidos que, como invariantes de conocimientos, se ajustan a los propósitos planteados, teniendo en cuenta principalmente, a aquellos que se inician en el “laberinto” de la investigación. Por eso precisamente está manejada de una manera sencilla, en un lenguaje claro y asequible, para su ineludible comprensión.

Si finalmente se ha logrado la motivación requerida, y los propósitos supuestos originariamente se cumplen, los autores estarán satisfechos con el esfuerzo y dedicación consumados en este proyecto, pues habrán sembrado en cada uno de los usuarios, la semilla fecunda para producir la activación de las inevitables inquietudes que precisa la dinámica de las transformaciones profesionales, en el proceso de formación científico investigativo inicial del profesional de la cultura física en el contexto actual.

Consideraciones finales

- Sobre la pertinencia y utilidad práctica del material, el Consejo de Dirección de la ECAF emitió un juicio de excelente, demostrado en el curso desarrollado. Mientras que los cursistas expresaron criterios tendientes a lo positivo e interesante; de lo que se infiere que cumple con el propósito para el cual fue confeccionado.
- Continuar perfeccionando el material.

- ❑ Presentarlo ante el consejo científico del ISCF para su valoración y posible publicación en Cuba.

Bibliografía

1. Borroto G. (2007): *Sugerencias para la elaboración de la tesis de maestría*. CREA. CUJAE. (soporte magnético).
2. Castro Díaz-Balart, F. (2001): "El tercer Milenio: la era del saber". *Ciencia, innovación y futuro*. Ediciones Especiales. Instituto Cubano del Libro, La Habana.
3. Colectivo de autores (s/f): *Glosario*. Centro de Referencia para la Educación Avanzada (CREA), del Centro Universitario "José Antonio Echeverría" (CUJAE). (soporte magnético).
4. Chirino, M. A. (2002): "La formación investigativa del futuro profesional de la educación: una alternativa metodológica interdisciplinar". *Revista Científico Metodológica Varona*, Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona" No. 35, p. 29-35, La Habana.
5. del Canto, C., y Buenavilla, R. (2003): *Curso Taller de Tesis. Maestría en Educación*. Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona". Ciudad de La Habana. (soporte digital).
6. Estévez, M. (2001): *Metodología de la investigación en la Actividad Física*. Resumen. (soporte digital).
7. Estévez, M. y otros (2004): *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
8. Morales, A. M (2006): *Aprendiendo a desarrollar las habilidades para el aprendizaje en la Licenciatura en Cultura Física*. Forum Científico-Técnico ISCF "Manuel Fajardo". La Habana.
9. Morales, A. M; Santos, M y de la Paz, L. (2005): "Aprendiendo a aprender en la Carrera de Licenciatura en Cultura Física". *Guía de estudio para las Sedes Municipales Universitarias*. Editorial Deportes. La Habana.
10. Tabares, R. M. (2005): *Un modelo teórico metodológico para el desarrollo de habilidades investigativas propedéuticas en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río*. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana.

Multimedia habilidades

Domingo Jacob Piña

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Camaguey

jacob@fcf.camaguey.cu

Lexy Ernesto Galbán León

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Camaguey

lexy.galban@fcf.camaguey.cu

Leandro Quesada Almanza

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Camaguey

leandro@fcf.camaguey.cu

Georbis Bullaín Benavides

Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", Camaguey

georbis@fcf.camaguey.cu

Resumen

Si se atiende al proceso docente educativo de manera integral se han de tener muy en cuenta no sólo los conocimientos a transmitir sino también el proceso de transmisión, durante el cual el ser humano ha de desarrollar todas sus potencialidades, es por ello que la problemática de las habilidades reviste una importancia de primer orden en el proceso de enseñanza aprendizaje. En el territorio camagüeyano no existe ninguna biblioteca que posea una información amplia al respecto, lo que se limita a la existencia de algunas tesis de maestría y doctorado y algunos textos conteniendo esta temática. En este trabajo se presenta una multimedia que recoge una gran cantidad de artículos, así como todas las tesis localizadas sobre esta temática, contiene resumido los fundamentos teóricos sobre habilidades, particularizándose en las habilidades de la carrera y se incluyen estrategias para el desarrollo de algunas de ellas; presenta un gran número de recomendaciones pedagógicas acerca del tema, por lo que resulta particularmente útil para los profesores y estudiantes de esta

especialidad. Este trabajo es parte del resultado de una investigación, el que ha llevado a concienciar en todo el personal docente la importancia que reviste esta tarea. Posee potencialidades para generalizarse a toda la red de centros de Cultura Física y puede resultar útil también para todo el que se interese en el desarrollo de habilidades. Contiene la experiencia pedagógica del colectivo que labora en la investigación, incluyendo un profesor con 45 años de experiencia pedagógica en todos los niveles de enseñanza.

Introducción

Esta investigación es motivada por el subdesarrollo que en materia de habilidades presenta nuestro alumnado y el bajo nivel de conciencia que en este aspecto presenta el claustro de la Facultad de Cultura Física de Camaguey, a lo que se añade posteriormente el conocimiento que en el terreno de las habilidades obtiene el colectivo de la investigación acerca de la escasez que en materia de habilidades, y sobre todo la falta de concentración de materiales que permitan con facilidad documentarse acerca del trabajo pedagógico en este sentido. No existe tampoco en esos momentos estrategias para el desarrollo de habilidades en la Cultura Física, ni un cuerpo de recomendaciones metodológicas que permita desarrollar un trabajo exitoso y no hay bases de datos de habilidades en el territorio.

En esencia nos encontramos con grandes deficiencias en las habilidades estudiantiles, poco nivel de conciencia del claustro al respecto y ausencia de información unificada que permita optimizar el tiempo de trabajo y estudio, agravado este hecho por la falta de Internet en la red de centros de Cultura Física del País.

Objetivo

Mejorar la calidad del egresado de Cultura Física mediante la aplicación de una estrategia que incluya la generación de una multimedia correctamente orientada para orientar con efectividad a profesores y alumnos en el desarrollo del proceso docente educativo.

Desarrollo

METODOLOGÍA

Como es corriente en las investigaciones inicialmente se desarrolla un diagnóstico acerca de la situación en el desarrollo de habilidades en los alumnos y la conciencia que al respecto presenta el claustro en ese momento acerca de la necesidad en pro de trabajar hacia un verdadero desarrollo del estudiantado. Posteriormente se determinan las habilidades de la carrera y se seleccionan las habilidades a desarrollar, se determina la guía de estrategia y

se conforman las mismas, fundamentándose teóricamente. Se establece la implementación y se pasa a su aplicación.

Para la confección de la multimedia se estableció contacto con los técnicos informáticos de alta calificación de la Facultad y se acordó el trabajo a desarrollar por cada uno de los dos colectivos. Los investigadores se encargaron de la determinación del contenido, los menús y submenús, así como de la selección de la distribución del contenido entre las diferentes opciones seleccionadas; para ello se distribuyó el trabajo entre todos y posteriormente se discutió en colectivo hasta dejarlo en la conformación final que adquirió. También se deciden en este colectivo las sugerencias acerca de la animación al colectivo de técnicos.

Resultados

En este trabajo se presenta una multimedia con fotos y videos, así como con música de fondo adecuada para el estudio y la reflexión; presenta una ayuda que orienta el trabajo de navegación dentro de la misma, exige la inscripción del usuario como consultante de la multimedia, lo que permite el control de utilización, contiene además un test sobre habilidades para la metacognición con un número elevado de preguntas que se seleccionan al azar para cada llamado del usuario que desea comprobar sus conocimientos con el resultado cuantitativo de sus respuestas y tiene también la posibilidad de incluir nuevas preguntas; todo ello la convierte en un instrumento tecnológico de primera línea.

Estructura de la Multimedia Habilidades:

1. Bienvenida y orientaciones generales
2. Fundamentos teóricos generales sobre habilidades
3. Biblioteca
4. Base de datos
5. Habilidades de la carrera de Cultura Física
6. Aspectos metodológicos importantes para el desarrollo de habilidades
7. Instrumentos científicos para el desarrollo de habilidades
8. Orientaciones a los estudiantes

9. Otros aspectos de interés y despedida

A continuación se aclaran detalles acerca de los aspectos anteriores:

1. La multimedia posee una apertura de invitación con un video sobre las actividades y habilidades que tiene el estudiante de la Cultura Física, con una bienvenida e inscripción del usuario, la cual es obligatoria.
2. El segundo aspecto contiene resumido diferentes aspectos teóricos que abarcan desde las generalidades sobre habilidades, como definiciones, clasificación, invariantes de desarrollo, así como tendencias del mismo. Seguidamente se plantea una discusión amplia acerca de los fundamentos teóricos, así como estrategias de aprendizaje y sistemas de acciones y operaciones terminando con una amplia discusión acerca de la evaluación del aprendizaje; todo ello a la luz de las teorías más modernas sobre las habilidades.
3. La biblioteca recoge una gran cantidad de artículos, así como todas las tesis localizadas sobre esta temática, organizados en multitud de carpetas de acuerdo a los aspectos más sobresalientes sobre el tema.
4. Contiene una base de datos con varios centenares de asientos bibliográficos.
5. Se muestran las habilidades de la carrera clasificadas en profesionales básicas y específicas, así como las de las disciplinas básicas y del ejercicio de la profesión y finalmente las de todas las asignaturas por año y semestre.
6. Presenta un gran número de recomendaciones pedagógicas acerca del tema, por lo que resulta particularmente útil para los profesores y estudiantes de esta especialidad.
7. A continuación se relacionan algunos aspectos de los instrumentos científicos utilizados conjuntamente con las orientaciones al alumnado en las asignaturas principales que participan en la investigación de las habilidades de la Facultad:
 - Español: Cubre el aspecto de la comunicación presentando el proceso comunicativo, las habilidades y la competencia

comunicativa, además de la expresión oral. Contiene una estrategia para el desarrollo de la expresión oral contando con un folleto sobre el contenido y otro de ejercicios, así como hojas para el trabajo en el aula y en la casa. En adición a todos estos aspectos la Multimedia Habilidades una amplia biblioteca sobre la misma en soporte magnético relacionada con el tema.

- Inglés: Posee una descripción de una forma especial de enseñanza del idioma inglés denominada Team Teaching que consiste en la enseñanza del idioma laborando varios profesores con un mismo grupo de alumnos, cuenta además con un folleto de contenido, ejercicios e indicaciones para el desarrollo de los mismos y dos artículos ya publicados. En adición a todos estos aspectos la Multimedia Habilidades posee una amplia biblioteca sobre la problemática de la enseñanza del idioma inglés en soporte magnético
 - Metrología: Contiene un folleto con todo el contenido teórico básico sobre Metrología desde el concepto mismo de medición en sentido amplio hasta el proceso de medición, valga la redundancia, del volumen, variedad e intensidad del grado de preparación física, técnica y táctica deportivas.
 - Biomecánica: Incluye la guía de estrategia, así como la propia estrategia, artículo acerca de la aplicabilidad de la misma y un conjunto reacciones al efecto, la manifestación o cumplimiento de los fundamentos teóricos en que se basa la misma, un folleto con todo el contenido teórico de la asignatura, BOA para el desarrollo de habilidades, ejercicios sobre la habilidad interpretar, así como varias decenas de temarios de exámenes.
8. Finalmente cierra la multimedia con otros aspectos de interés como las opiniones sobre la misma y un test con un gran número de preguntas de las cuales se escogen 10 al azar en cada ocasión, además de brindar la posibilidad de incluir nuevas preguntas por un profesor a sus alumnos.

La investigación dentro de la cual se genera la presente multimedia determina una unificación entre todo el claustro de la Facultad, en su mayoría concienciado en la necesidad de lograr un elevado desarrollo no sólo en los estudiantes, sino en su propia calidad como docentes e investigadores; claustro éste que se encuentra totalmente convencido que la reproducción es una vía en extremos negativa, que sólo debe ser utilizada en los casos necesarios, y casi siempre sobre la base de un razonamiento de apoyo. Colectivo de profesores que incrementa hoy por hoy el uso de estrategias de enseñanza y estrategias de aprendizaje, apoyados por la estrategia general establecida.

Utilidad

Aunque la multimedia no tiene una repercusión inmediata sobre el desarrollo de la actividad física y el deporte, sí presenta una repercusión mediata de primer orden, por cuanto contribuye al mejor desarrollo de los egresados de la Cultura Física, que precisamente son los que despliegan el trabajo en estas esferas.

Notas

1. Este trabajo es parte del resultado de una investigación, el que ha llevado a concienciar en todo el personal docente la importancia que reviste esta tarea.
2. Posee potencialidades para generalizarse a toda la red de centros de Cultura Física y puede resultar útil también para todo el que se interese en el desarrollo de habilidades.
3. Contiene la experiencia pedagógica del colectivo que labora en la investigación, incluyendo un profesor con 45 años de experiencia pedagógica en todos los niveles de enseñanza.
4. La multimedia se encuentra ubicada en la página web de la Facultad y todos los usuarios tienen acceso a la misma.
5. Todas las opiniones recibidas hasta el momento acerca de la misma son muy positivas.

6. Para la Multimedia Habilidades trabajó también, además de los autores, el colectivo principal que desarrolla la investigación de habilidades incluyendo a las profesoras de Español: Marilyn Hernández Agüero, Isabel Carmentes Bedoya e Idalma Martínez Novoa, la profesora de inglés Mirta Dipoté Drake y el profesor de Metrología Fernando Guerrero García.

Conclusiones

La multimedia habilidades juega un papel de primer orden en la orientación del trabajo en el desarrollo de habilidades en la Facultad de Cultura Física de Camaguey, destacándose el papel concienciador que ha jugado y juega en la labor acertada de los profesores en su labor de obtención del máximo desarrollo de la personalidad del egresado de la Cultura Física y la orientación a los estudiantes en las asignaturas que integran esta investigación, fundamentalmente.

Bibliografía

1. Álvarez de ZAYAS, Carlos: "La escuela en la vida". *Educación y Desarrollo*. La Habana. 1992.
2. Álvarez Aguilar, Nivia: *La formación y desarrollo de las habilidades como problema psicopedagógico*. Universidad de Camagüey. Formato electrónico, 2000.
3. Delors J.: *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión internacional sobre educación para el siglo XXI*, ediciones UNESCO, 1996.p1.
4. Rosental, M.; Ludin P.: *Diccionario Filosófico*. Edición Revolucionaria. La Habana, 1984
5. Colectivo de autores: *Seminario nacional para educadores. en organización y dirección del proceso de enseñanza aprendizaje*. Tabloide editado por Rebelde. Noviembre, 2001 p.7
6. Argudin Y.: "La importancia de las habilidades y estrategias de lectura en la Universidad". *Didac. Habilidades de Razonamiento* 1997;(29):8.
7. BRITO .H: *Capacidades, habilidades y hábitos, una alternativa teórica, metodología y práctica*. Primer coloquio sobre la inteligencia. ISP Enrique José Varona, septiembre 1989- junio 1990.
8. CAMPISTROUS, L. y C. Rizo: "De qué hablamos cuando hablamos de constructivismo". *Cuadernos de Pedagogía* 221. p. 8-10. Barcelona. Enero 1994.
9. Castro, F.: *Discurso pronunciado en la graduación del Destacamento Pedagógico "Manuel Ascunce Domenech"*. La Habana, 1981
10. Centro de Desarrollo Educativo: *Jornadas Pedagógicas, Documento Base*. Ministerio de Educación, 1973
11. Chávez Rodríguez, Justo A.: *Cómo enseñar a confeccionar esquemas lógicos*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1988.
12. Colectivo de autores: *Psicología Rudik*. Ciudad de la Habana. 1990

13. Colectivo de autores: "Formación y desarrollo de capacidades y habilidades". *XII seminario nacional a dirigentes, metodólogos e inspectores. Documento Normativo y Metodológico*, Feb. 1989.p.110
14. Colectivo de autores: *Pedagogía*. Editora Pueblo y Educación. 7ma Edición. La Habana 2000.
15. Gargallo López, Bernardo: "Estrategia de aprendizaje. Estado de la Cuestión. Propuesta para la intervención educativa. Teoría de la Educación". *Revista Interuniversitaria*. Universidad de Salamanca, 1995.
16. Hernández Sampieri, Roberto: *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. México DF. 1994.
17. Leontiev, A. N: *La actividad en la Psicología*. Editorial de libros para la educación, La Habana, 1979.
18. Silvestre Orama, Margarita y José Zilberstein Toruncha: *Hacia una didáctica desarrolladora*. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2002
19. Valdés de la Rosa, Cecilia: *Estrategia para el desarrollo de habilidades intelectuales en la asignatura Bioquímica I en estudiantes de primer año de la carrera de medicina*. CECEDUC. 2001.
20. Vigotski, L. S.: *Pensamiento y lenguaje*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, 1966.

Una propuesta de evaluación para favorecer la dirección del Proceso de Enseñanza Aprendizaje. El caso de la asignatura Análisis de Datos en la UCCD “Manuel Fajardo”

Susana Minoú Blanco Malmierca

Resumen

La educación superior en Cuba está en un proceso de cambios radicales y novedosos encaminados a la **universalización de ese nivel de enseñanza**, lo que plantea a los cursos diurnos nuevos retos que es necesario asumir, tanto desde el punto de vista de su fundamentación teórica, como en relación con su aplicación práctica. Este proceso de **perfeccionamiento de los planes de estudio se concibe como un proceso continuo, como una labor ininterrumpida de la Educación Superior.**¹

Del análisis de las funciones del perfil profesional como: profesor de Educación Física , Entrenador Deportivo, Rehabilitador Físico o Promotor de Recreación, se puede apreciar que este perfil requiere en cierta medida de una formación matemática que apunte esencialmente a la búsqueda, procesamiento y análisis de la información que le permita dirigir con efectividad las actividades profesionales a su cargo. Es por ello que se propone la dirección del Proceso de Enseñanza que propicie un aprendizaje activo, significativo y desarrollador, a través de la evaluación del aprendizaje como categoría rectora

La reflexión anterior nos lleva a analizar, con un enfoque científico, el cómo lograr que la evaluación se integre de manera coherente a la propuesta de programa de esta nueva asignatura, y que favorezca el desarrollo de otros componentes del proceso de enseñanza aprendizaje.

Es por ello que se considera oportuno en este trabajo dar respuesta al siguiente **problema:**

¿Cómo perfeccionar la evaluación de modo que favorezca el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje en la licenciatura en Cultura Física?

¹ Ministerio de Educación Superior (2003) Documento base para la elaboración de los planes de estudio. Dirección de Formación de Profesionales. 23 de Junio de 2003. Página 1.

Desarrollo

Sobre el concepto de evaluación, referida a la del aprendizaje, Gonzalez. M (2002), ha planteado que se trata **de la actividad cuyo objetivo es la valoración del proceso y resultados del aprendizaje de los estudiantes, a los efectos fundamentales de orientar y regular la enseñanza para el logro de las finalidades de la formación.**

El anterior concepto de evaluación se ajusta a las necesidades teóricas del trabajo que se presenta pues se corresponde con las posturas del enfoque histórico cultural que sobre el proceso de enseñanza aprendizaje y la evaluación se asumen. En esta definición se asume que en este tipo de **proceso se evalúan los productos pero, especialmente los procesos en desarrollo**, pero quizás se debiera dejar más clara la necesidad de una **relación diferente entre examinador-examinado.**

En este sentido se considera a la evaluación como una actividad, en este caso del profesor como elemento director de todo el proceso, pero sería conveniente dejar explícito la participación de otros actores de ese proceso como son los mismos alumnos y otras personas que también son responsables de ese proceso en una institución escolar como es el caso de los directivos y supervisores. De este modo se lograría la postura sociocultural de que **la evaluación se desarrolla a través de una situación interactiva entre el evaluador, el examinado y la tarea**, en la que el primero presta una serie de ayudas pero la participación de los otros es imprescindible para lograr el logro de las finalidades de la formación, como plantea la autora M. González.

Como se puede apreciar, en ella se considera a los actores del proceso que son los docentes y los alumnos, y también otros agentes externos que de alguna manera también intervienen en el mismo, como son los directivos de la escuela o de fuera de ella pero que tienen responsabilidades en la orientación y el control del desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje en una instancia dada. **Todos estos actores van a resultar también evaluados de alguna manera, aunque el centro de la evaluación es el alumno.** Hasta aquí se pueden derivar tres características de la propuesta que se va a hacer:

1. Todos los actores evalúan y se autoevalúan porque:

- Los **docentes evalúan a sus alumnos y se autoevalúan** al diagnosticar y reflexionar como se va produciendo dicho proceso.
- Los **alumnos a los alumnos** en un proceso de **coevaluación** y los **alumnos a sí mismos** en un proceso de **autoevaluación**, y los **alumnos a sus docentes** en la **valoración crítica de lo han logrado aprender** y los factores que lo han determinado.
- Los **agentes externos evalúan a los alumnos y docentes** al comprobar el resultado del desarrollo del proceso en lo que se refiera al aprendizaje, y evalúan también **la calidad de la institución** que es la que organiza ese proceso. Pero a la vez se **autoevalúan** porque todos son responsables de lo que sucede en el aprendizaje de los alumnos.

2. En ese proceso **se van cumpliendo las funciones de la evaluación en cuanto a su carácter de control y autocontrol, de diagnóstico y formativa y desarrolladora**, pues las mismas formas diferentes de evaluación, como el caso especial de la autoevaluación y coevaluación, tienen un gran valor educativo y desarrollador ya que:

- El diagnóstico se lleva a planos muy personales y esto indudablemente tiene un gran valor educativo pero también instructivo
- Debe producir un desarrollo en la persona superior a otras formas de concebir la evaluación, así como un desarrollo acelerado del propio proceso de enseñanza aprendizaje pues se convierte realmente en una orientación constante, y regulación a la vez, de dicho proceso.

3. Por último este concepto exige también **formas de evaluación internas y externas**, para cumplir con los requisitos anteriores.

Propuesta de Estrategia de Evaluación del Aprendizaje para la Asignatura Análisis de Datos

La estrategia empleada permite la elaboración de una propuesta de currículo de Matemática para el profesional de la Cultura Física a partir de la evaluación del aprendizaje, para ello:

Tanto el estudiante como el profesor desde que se imparte la primera clase, se comprometen con la búsqueda de una base de datos del perfil profesional, a través de la Tarea 1 (Las tareas se encuentran en la Página Web de la Asignatura)

Una vez diseñada por el estudiante la base de datos, se motiva al estudiante para realizar un análisis exploratorio de los datos que la conforman y se propone la Tarea 2 ,que permite la aplicación de los estadígrafos de tendencia central y de dispersión.

Se introduce la necesidad de organizar la base de datos y se propone la Tarea3

Finalmente se integran todos estos contenidos en la Tarea 4 y se crean las condiciones propicia para poder hacer inferencias.

Se valora con los estudiantes la necesidad de introducir el Tema de Probabilidades a través de las tres tareas propuestas .

Finalmente se propicia la introducción del Tema de Docimasia de Hipótesis, a través de las cuatro tareas propuestas.

Ya se encuentran las condiciones creadas para la realización del estudiante de su trabajo de curso.

A continuación se describe, el conjunto de tareas, que integran las habilidades matemáticas a lograr, los valores, así como los criterios y / o categorías de evaluación.

A manera de ejemplo veamos como se estructura la tarea 1 y el trabajo de curso.

¿Cómo transcurre el proceso

Se definen los objetivos basado en el modelo de los objetivos que sostiene el Enfoque Histórico Cultural, Hernández, (1998), en su artículo “Objetivos de la Formación Matemática” plantea los componentes de los objetivos, los cuales asumimos porque nos permite formularlos más comprensibles, viables y susceptibles de ser valorados. Estos componentes son:

- Definición de la acción a realizar por el estudiante (Conocimiento + Habilidad)
- Definición de las condiciones en que el estudiante debe realizar la acción
- Determinación de las características o indicadores cualitativos que debe tener la acción a realizar

Por lo que se propone como **objetivo de la asignatura:**

Interpretar en bases de datos vinculadas a la Cultura Física, organizando la información obtenida y seleccionando la alternativa de solución y software apropiados con responsabilidad, rigor y estética.

La formulación de los objetivos de cada tema, clase y sistema de tareas se formularon teniendo en cuenta estos preceptos.

El sistema de conocimientos esta conformado por tres temas:

Tema I: Análisis Exploratorio.

Tema II: Probabilidades

Tema III: Docimasia de Hipótesis.

Estos temas se van impartiendo para dar solución a la propuesta del trabajo de curso propuesto por cada estudiante en el Tema I.

Los mismos son impartidos de forma sistémica fundamentalmente haciendo uso del enfoque estructural funcional de Z.A. Reshetova y el genético desarrollado por Salmina. Se considera como invariante el concepto de dócima de hipótesis y como célula generadora el concepto de probabilidad.

Se tiene en cuenta además en la confección de la base de datos para el trabajo de curso, desde el primer tema de la asignatura otra forma muy novedosa de estructurar los contenidos son los nodos cognitivos introducidos en la Matemática por Hernández, (1997) como recurso para organizar el conocimiento de los estudiantes.

El nodo cognitivo es un punto de acumulación de la información en torno a una habilidad determinada. Esta información se establece de manera consciente por el profesor en el estudiante y se hace perdurable, toda vez que es activable para ser aplicado, para ser modificado (enriquecido o transformado), para ser recuperado, para convertirse en otro nodo (Hernández, 1997).

Hernández, H plantea además que no se trata solo de que el profesor haga las conexiones matemáticas o induzca a una organización del conocimiento, se trata de dinamizar esas estructuras, para ello es menester asociarles formas de proceder con ellas, prever la realización de tareas que las contengan en conjunción con las habilidades a desarrollar, por supuesto en función de los objetivos previstos. Hacer que el estudiante exteriorice el pensamiento para que bien sea el profesor u otro estudiante influya corrigiendo las fallas o insuficiencias o que por el contrario se estimule a niveles superiores de ejecución.

Las indicaciones metodológicas están dirigidas a lograr un proceso activo, participativo donde predomina la actividad del estudiante con la colaboración del profesor y con los estudiantes. Se propicia el trabajo en grupos en la resolución de las tareas propuestas, teniendo en cuenta un constante intercambio de acuerdo a las características de la base de datos de cada estudiante.

La evaluación asumimos, la posición adoptada por la Dra. Miriam González Pérez que la evaluación educativa y la educativa como caso particular **es la actividad cuyo objetivo es la valoración del proceso y resultados del aprendizaje de los estudiantes, a los efectos fundamentales de orientar y regular la enseñanza para el logro de las finalidades de la formación.**

El sistema de evaluación se encuentra diseñado a través de las evaluaciones sistemáticas, a través de la discusión del sistema de tareas propuestas de la asignatura, donde el estudiante va autorregulando y autoevaluando su progreso, así como recibe la valoración del colectivo, hasta que de manera natural llega a defender su trabajo de curso.

La Bibliografía fundamental a utilizar se encuentra en la Página Web de la asignatura.

Tarea 1

Diseñar una base de datos mediante la selección de una esfera de actuación, la organización y remodificación de los datos y la entrega en tiempo, con la calidad requerida.

Atributos	Indicadores	Criterios de Evaluación
Habilidades Matemáticas Seleccionar	De acuerdo a las esferas de actuación del profesional, elegir una. Escoger al menos 5 variables. Poner un título acorde. Describir los objetivos	E Cumple los indicadores 1,2 y 3 y no tiene imprecisiones. B Cumple los indicadores 1,2 y 3 y tiene algunas imprecisiones en 4. R Cumple el indicador 1. En el indicador 2 le falta por definir una variable. Tiene imprecisiones en los indicadores 4 y 5 M No cumple el indicador 1 ó le faltan al

	que persigue.	menos dos variables. Tiene imprecisiones en los indicadores 4 y 5.
Organizar	Disponer de un orden acorde. Describir las pruebas que se realizan.	E Sabe disponer de un orden y describe correctamente las pruebas. B Sabe disponer de un orden y posee errores en la descripción de una de las pruebas. R Sabe disponer de un orden, posee errores en la descripción de dos de las pruebas. M Sabe disponer de un orden, posee errores en la descripción de más de dos pruebas.
Recodificar	Transformar del lenguaje de la CF al lenguaje matemático	E Transforma todas las variables B Tiene dificultades en una variable R Tiene dificultades en dos como mínimo. M Tiene dificultades en tres ó mas.
Valores Responsabilidad	Selección de la base de datos con la calidad requerida y el tiempo requerido.	E Entrega en tiempo, con calidad y realiza una exposición clara y precisa. B Entrega en tiempo, con calidad y presenta algunas imprecisiones en la exposición. R Entrega en tiempo, presenta algunas dificultades en la calidad y la exposición. M No entrega en tiempo.

Trabajo de Curso

Constituye la evaluación final de la asignatura y es una integración de las tareas realizadas por los estudiantes en los temas de la asignatura.

Su propósito es resolver problemas relacionados con la Cultura Física mediante un tratamiento estadístico, con alcance hasta docima de hipótesis, de una base de datos, en tiempo y con calidad.

Dinámica de Trabajo

Será defendido ante un tribunal y debe contener:

- Título
- Objetivos

El mismo estará conformado por el conjunto de tareas, dirigidas a :

- Diseñar una base de datos mediante la selección de una esfera de actuación, la organización y remodificación de los datos y la entrega en tiempo, con la calidad requerida.
- Seleccionar y calcular según el o los estadígrafos seleccionados mediante un software apropiado e interpretar los resultados, todo ello en tiempo y con la calidad requerida.
- Representar analíticamente y gráficamente los datos y resultados obtenidos mediante un software adecuado, e interpretar las salidas en tiempo y con la calidad requerida.
- Seleccionar y fundamentar la docima para muestras independientes, dependientes y de correlación, acorde a la base de datos, con qué se trabaje.
- Utilizar un software estadístico o alternativas según el caso e interpretar los resultados en tiempo y con la calidad requerida.
- Conclusiones
- Recomendaciones
- Debe ser entregado, previamente al profesor, para su revisión y análisis
- La entrega y defensa es individual.

El tribunal, ante el cuál se defiende el trabajo, está integrado por tres profesores (dos de matemática y uno, del ejercicio de la profesión).

1. En la actualidad, las posturas del enfoque histórico cultural, en cuanto a la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje y a la evaluación en particular, incorporan elementos muy favorecedores para el desarrollo de ese proceso, con un enfoque social donde la actividad y la comunicación juegan un papel esencial. Estas posturas socioculturales le imprimen al proceso de evaluación características muy necesarias como el dinamismo,

la interactividad entre todos los actores del proceso de evaluación, la consideración no solo de los productos sino de los procesos en formación, las relaciones afectivas y valorativas entre todos los participantes ya sean evaluadores o evaluados, dándole a todos la posibilidad de evaluar y de reflexionar sobre cómo se desarrolla ese proceso, entre otras.

2. La estrategia de evaluación del aprendizaje que se propone para los profesionales de la Cultura Física, considera las posturas teóricas antes referidas del enfoque histórico cultural, en especial el carácter transformador de la actividad de los alumnos en el proceso de evaluación, para lograr una mayor participación de los alumnos en la misma y con ello contribuir a la formación integral de su personalidad. Esta propuesta considera las potencialidades que tiene la evaluación para influir en las restantes categorías del proceso de enseñanza aprendizaje, lo cual se expresa en su idea rectora, y los componentes que la integran.
3. Los métodos que se proponen y los tipos de tareas evaluativas o formas de evaluación tienen características de variedad, dinamismo, flexibilidad, sistematicidad y sobre la base de evaluación externa, interna o autoevaluación y coevaluación, lo que debe favorecer que ese proceso se realice con una mayor participación de los alumnos pues el alumno se siente parte de él, el aula se convierte en un taller de creación y posibilita que el docente reflexione sobre su trabajo en la dirección de ese proceso evaluativo.
4. La validación empírica de la propuesta mediante el criterio de expertos permite, en primera instancia, afirmar que la propuesta ofrece pertinencia conceptual y fundamentación teórico metodológica, lo que posibilita con un cierto grado de confianza implementarla en la asignatura Análisis de Datos y su implementación en la práctica permitirá recoger otros criterios de la práctica que contribuirán a su perfeccionamiento y enriquecimiento.
- 5.

Recomendaciones

1. Divulgar los principales resultados de la investigación en la Comisión de Nacional de carreras de la Licenciatura en Cultura Física, con vistas a extender la propuesta en otras asignaturas del currículo.

2. Continuar la investigación sobre esta estrategia en otras asignaturas del currículo.

PROYECTO “MEVALAP”. Resultados del diagnóstico realizado sobre la Evaluación del Aprendizaje en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte y de las implementaciones desarrolladas al efecto.

M. Sc. Mario Hernández Nodarse.

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

mariohn@eiefd.co.cu y mhrodriguez@uci.cu

Dra. Miriam González Pérez.

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

miriam@cepes.uh.cu

RESUMEN

Este trabajo recoge algunos resultados del diagnóstico efectuado sobre la Evaluación del Aprendizaje en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD) y de ciertas implementaciones realizadas al efecto entre los cursos 2005-2006 al 2008-2009, como parte del Proyecto de Investigación “MEVALAP”, el cual tiene por objetivo mejorar el proceso evaluativo del aprendizaje en la EIEFD a partir de una investigación-acción, lo que ha permitido identificar los problemas presentes en la evaluación del aprendizaje, capacitar a los profesores en torno al tema, y transformar sus concepciones y prácticas evaluativas, lo que se ha revertido favorablemente en la calidad de su gestión pedagógica y en la mejora del proceso docente-educativo. Este trabajo, da salida a varios proyectos de investigación individuales y colectivos, y a la tesis doctoral del autor principal del trabajo.

INTRODUCCIÓN:

La universidad cubana tiene una misión social: formar profesionales competentes, capaces de dar solución a los problemas contextuales y sociales existentes. Esto requiere de que los docentes asuman con fuerza la doble condición de profesores e investigadores, y se lancen a investigar sus propias prácticas con el fin de mejorarlas (Álvarez Méndez, 1987), desde nuevas maneras de investigar y de hacer ciencia diferentes a las tradicionalmente asumidas, de modo tal que se genere una dinámica profesional que sirva a la superación de los docentes y al mejoramiento de su propio desempeño.

Autores reconocidos como J. Nixon (1981) y L. Stenhouse (1975) han coincidido con Elliot y Ebbutt al reconocer que: “el desarrollo profesional de los docentes depende de su capacidad para adoptar una postura investigadora apropiada con relación a su ejercicio docente” (citado por Elliot, 1990. p. 178).

Una de las competencias y habilidades profesionales que requieren de una mayor atención, investigación y mejora, es la evaluación del aprendizaje. Es elevada la cifra de investigaciones que a nivel internacional, ponen al descubierto y cuestionan los numerosos y variados problemas vigentes en este campo (Gimeno Sacristán, 1982; Elliot, 1992; Díaz Barriga, 1993, 1994; Batalloso, 1999; Santos Guerra, 1993b, 1999; Álvarez Méndez, 2000, 2003; Camilloni, 1998, 2005). Algunas están enmarcadas dentro del ámbito de la Educación Física y el Deporte (Blázquez, 1999; Bissonnette, 2000; Antunez, 2005; López Rodríguez, 2000, 2006, Hernández Nodarse, 2008d).

La mayoría de los autores coinciden en reconocer que los problemas presentes en la evaluación del aprendizaje, se derivan de una enseñanza tradicional, de modelos, esquemas y concepciones que durante mucho tiempo han imperado y han influido en la práctica evaluativa habitual.

En Cuba, varios pedagogos e investigadores (Castro Pimienta, 1999; Álvarez y Artiles, 2001; Molina, 2002; Gort, 2008 y otros), comprendiendo bien los efectos negativos y el costo educativo que tienen para el proceso de enseñanza-aprendizaje los problemas evaluativos, han decidido cambiar las concepciones e iniciar reformas en la evaluación del aprendizaje, llevando a cabo algunas experimentaciones que han sido antecedentes muy útiles a esta investigación.

El propio Ministerio de Educación Superior, ha promovido en los últimos años ciertos cambios cualitativos en la evaluación a partir de orientar la elaboración de los nuevos “Planes de Estudio D” y de introducir la Resolución Ministerial 210/2007, en

la que se destacan los ajustes al Capítulo III (sobre el Trabajo Docente) y al Capítulo IV (sobre la Evaluación del Aprendizaje). Apreciándose en este, el énfasis puesto en el logro de evaluaciones racionales, significantes, integradoras y educativas.

Los reclamos en Cuba de ciertas reformas en la evaluación, han venido también del colectivo estudiantil, siendo planteados en la Asamblea realizada por la Federación Estudiantil Universitaria (FEU) de la universidad de la Habana en el año 2000 (Gort, A, 2008. p. 3).

En la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD), también ha habido reclamos e insatisfacciones con relación a la práctica evaluativa realizada habitualmente. Los controles internos efectuados a los departamentos docentes, a las disciplinas, asignaturas y a clases por la Dirección Docente Metodológica, y la investigación preliminar realizada, revelaron numerosos y variados problemas en la evaluación del aprendizaje, que apuntaban hacia concepciones, esquemas, cánones y prácticas evaluativas tradicionales.

Existían unas pocas acciones que de forma aislada, habían sido desarrolladas antes en algunas asignaturas o llevadas a cabo puntualmente por algunos profesores. No existían antecedentes de investigaciones realizadas que permitieran caracterizar a fondo la realidad evaluativa existente en la EIEFD, y mucho menos, de acciones generales y colegiadas que propiciaran la solución de los problemas evaluativos existentes que indicaran una transformación real de las concepciones y las prácticas evaluativas desarrolladas hasta el momento.

Así, queda definido el siguiente **problema de investigación**:

¿Cómo contribuir a transformar las concepciones y las prácticas asociadas a la evaluación del aprendizaje en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte?

Teniéndose la siguiente **Idea a defender**:

Los problemas presentes en la evaluación del aprendizaje en la EIEFD, pueden superarse a partir de una preparación teórica y metodológica de los docentes, y de acciones guiadas por la teoría crítica y la investigación-acción, de forma tal que se genere un cambio de sus actitudes, de sus concepciones y sus prácticas hacia una evaluación educativa que favorezca el proceso docente-educativo.

Y asumiéndose como **objetivo general de la investigación**:

Transformar las concepciones y las prácticas en la evaluación del aprendizaje, hacia una evaluación educativa, a partir de una preparación de los docentes, y acciones

guiadas por la teoría crítica y la investigación-acción, materializado en la elaboración consensuada de una estrategia evaluativa general, y otras aportaciones aplicables que favorezcan el proceso docente-educativo.

Las vías utilizadas para obtener información acerca de los problemas evaluativos existentes, para tomar decisiones e implementar las acciones necesarias al efecto y propiciar la mejora deseada, fueron tres principalmente:

- o *La Investigación-Acción (I-A)*: tomando en cuenta que esta es una forma de investigar, una tendencia pedagógica y una estrategia metodológica valiosa, que como parte de las denominadas “*corrientes críticas de la investigación social y educativa*” (González Pérez, 2000), proporciona a los profesores un aprendizaje y una toma de conciencia sobre la realidad que les permite transformarla con una dinámica que sirve a su superación y mejoramiento profesional de sus prácticas (Pérez Serrano, 1990; Villarroel, 1998; Elliot, 1990, 2000). Se asumió el modelo de I-A de de Elliot, (1990, 2000) y las consideraciones teóricas-metodológicas de Martínez, J. E (2003) (Ver [anexo 1](#))
- o *El grupo de trabajo* (profesores), que con fines e intereses comunes, fue creado bajo el *Proyecto de Investigación “MEVALAP”*, con el objetivo de trabajar por la mejora de la evaluación del aprendizaje en la EIEFD, inspirado en experiencias antecedentes valiosas como son el “*Humanities Curriculum Project*” (Stenhouse, 1970; Elliot, 1983) y el “*Ford Teaching Project*” (Elliot, 1990. p. 131), lo que permitió abandonar los esquemas tradicionales e implementar otras formas más participativas y democráticas de trabajo e investigación (Murillo, P, 1998),
- o *Los Talleres Científicos-Metodológicos* realizados dentro del *Curso de Postgrado* efectuado y en otros muchos momentos, los que constituyeron espacios para la realización de un diagnóstico profundo, para reflexionar sobre las concepciones y las prácticas evaluativas realizadas, y para proyectar algunas propuestas, que se incrementaron posteriormente en cantidad y calidad. ([Anexo 2](#)).

Se han empleado diferentes métodos, técnicas e instrumentos para la investigación y la recogida de la información necesaria, destacándose: encuestas, entrevistas, la observación, ejercicios variados (cuestionarios), el análisis de documentos (temarios de exámenes, y actas de actividades metodológicas, informes departamentales, etc.) La muestra de investigación tomada en todos los casos en que se intervino, para obtener las informaciones necesarias superan el 30 % de la población.

DESARROLLO

Resultados del diagnóstico efectuado en ciclo 1 de la I-A desarrollada:

A continuación se exponen y reflexionan algunos problemas que fueron identificados en la etapa 2 del ciclo 1, de la investigación-acción realizada:

La observación participante hecha sobre la práctica evaluativa efectuada en la EIEFD, junto al **análisis de documentos** (los programas docentes, los modelos de exámenes e informes departamentales), arrojó varios resultados que en general coinciden con los obtenidos por la Dirección Docente Metodológica del centro (DDM) a partir de los **controles internos** realizados en los cursos 2004-2005, 2005-2006 y 2006-2007:

- Evaluaciones frecuentemente estereotipadas y tradicionales, carentes de un diseño conceptual y funcional (contenido y forma) apropiado.
- Generalmente las evaluaciones frecuentes no se piensan y/o se planifican (se improvisa demasiado), atentando contra validez de la evaluación.
- Preguntas mal redactadas y poco variadas (de dos o tres tipos solamente). Con frecuencia de poca exigencia cognitiva (Hernández, 1993; Gort, 2008)
- Pobre uso y variedad de alternativas evaluativas.
- Una mayor preocupación por la cantidad de conocimientos acumulados, que por los procesos ejecutados.
- En muchas ocasiones, las evaluaciones que se realizan no responden a las problemáticas principales existentes en el aprendizaje.
- Divorcio entre las evaluaciones y las demás acciones docentes (los métodos y procedimientos).
- Falta de correspondencia entre los conocimientos reales de los estudiantes y las altas calificaciones que reciben frecuentemente.

Otras precisiones logradas con relación a ciertos eslabones problemáticos de la evaluación son las siguientes:

1. Con relación al aprendizaje: objeto de la evaluación.

- Hay fragmentación del aprendizaje, aislándose sus componentes intelectual y motriz. La enseñanza que se realiza habitualmente, lo propicia.
- No hay claridad y consenso sobre los tipos de contenidos de aprendizaje que deben y merecen ser evaluados.

- Escaso conocimiento de preceptos teóricos importantes para guiar, desarrollar y evaluar el aprendizaje: Teorías de la complejidad, de la actividad, de la formación por etapas de las acciones mentales, etc.
- Hay necesidad de profundizar en el trabajo con los objetivos, las habilidades y los indicadores del mejoramiento del aprendizaje.

2. Con relación a las concepciones evaluativas: conceptos, fines, funciones y propósitos de evaluación asumidos.

En general, se aprecia que:

- ✓ Hay estreches en los conceptos, los fines y funciones de evaluación que manejan muchos docentes, reflejados en la forma de asumir la práctica: la evaluación se limita casi exclusivamente a medir, comprobar, verificar, certificar, etc.
- ✓ La importancia dada por los docentes a muchos fines evaluativos (anexo 3), es superior a la importancia que estos aprecian que es conferida por el contexto (la escuela). Esta escasa correlación o coincidencia, puede apreciarse en el gráfico de la **figura 1**; representativo del alejamiento o dispersión de ambas percepciones

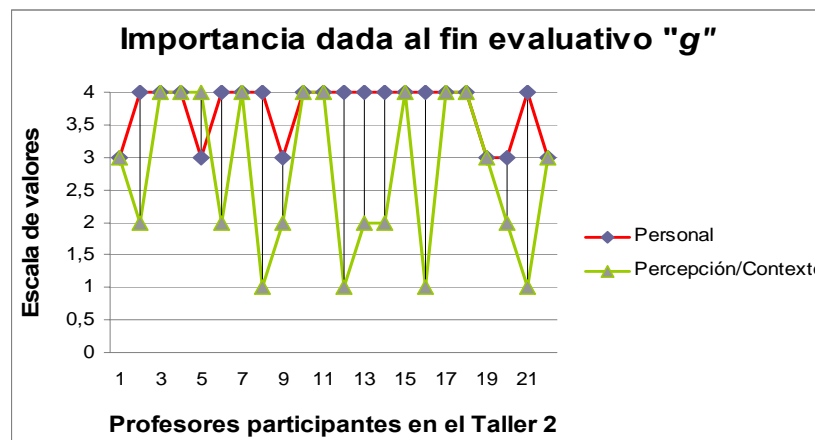


Figura 1

Nota: Escala utilizada para dicho análisis: **4:** Muy importante; **3:** Bastante importante; **2:** importante; **1:** Poco y **0:** Nada importante.

Al valorar (con igual escala) la importancia de algunos argumentos brindados (**anexo 4**) acerca de la “**función formativa**” de la evaluación, los docente opinaron según refleja el gráfico de la **figura 2**.

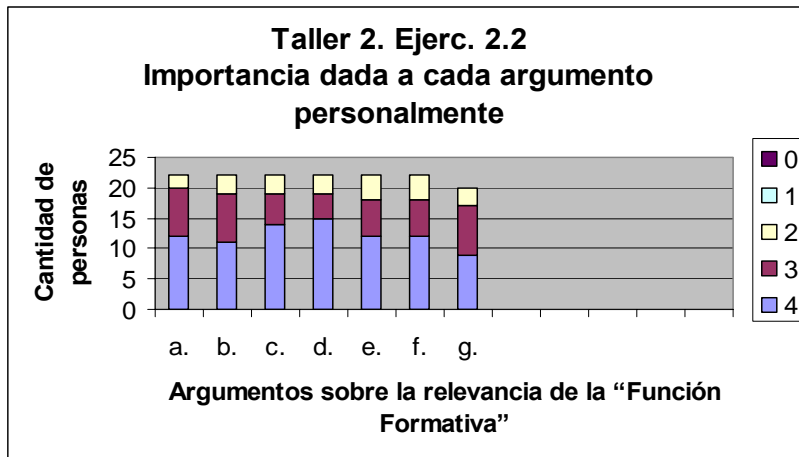


Figura 2

Como se aprecia (Figura 2), los argumentos que más reconocen (“muy importantes”) los docentes son: d) Permite al estudiante corregir sus deficiencias, estimar lo logrado y lo aún por lograr, perfilando metas personales y c) Propicia las valoraciones recíprocas de los estudiantes, entre otras.

Resulta interesante que el menos reconocido fue g) Coadyuva a clarificar y negociar las metas, y discutir con los alumnos los objetivos, criterios e indicadores que se asumen en la evaluación. Cuestión que denota una práctica evaluativa rígida, autoritaria, poco participativa y poco educativa.

2. Con relación a los métodos, técnicas y procedimientos de evaluación:

Al indagar acerca de cuáles métodos, técnicas e instrumentos de evaluación, eran empleadas habitualmente por los docentes, se obtuvo la información recogida en el gráfico de la figura 3.

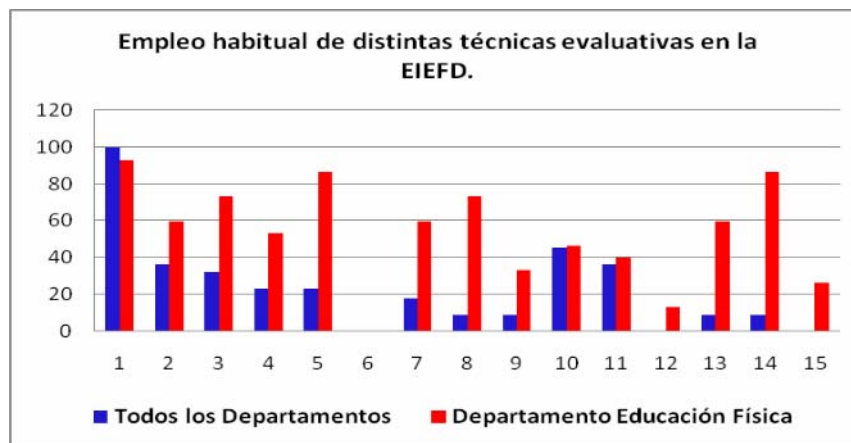


Figura 3

Como se aprecia, de forma general en *todos los departamentos* prevalece el uso de: 1) las Preguntas orales y escritas, 2) la observación de tareas, 10) las exposiciones y ponencias, 11) la defensa de teorías, y 3) los exámenes escritos. Técnicas como el portafolio y las guías de observación, tan útiles y ventajosas para evaluar actitudes y valores, no se emplean prácticamente. Los profesores del departamento Educación Física, dijeron emplear mucho también las preguntas orales y los exámenes escritos. Llama la atención sin embargo, las diferencias tan marcadas en el uso de estas entre unos y otros.

Se ha podido comprobar que realmente, existe muy poca variedad en las técnicas e instrumentos evaluativos empleados y una poca pertinencia en el empleo de estos de acuerdo a los tipos de contenidos de aprendizaje que se pretenden o se desean evaluar (poca validez). Cuestión que pone en dudas, el efecto de la supuesta mayor amplitud y variedad de técnicas empleadas en Educación Física.

4. Con relación a la calificación y la elaboración de juicios de valor

Al indagar acerca de cuáles son los criterios evaluativos asumidos habitualmente, se obtuvieron los resultados indicados en la **figura 4**.

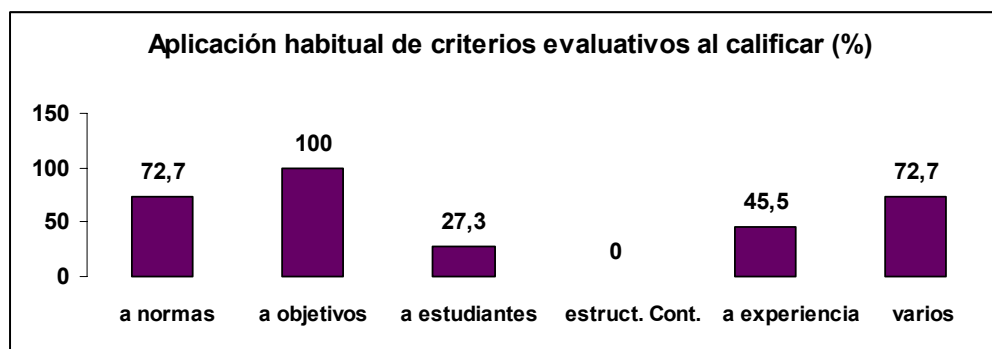


Figura 4

Nótese, cómo prevalecen los criterios en base a normas, en base a objetivos y a la experiencia acumulada, un fiel reflejo de la “pedagogías por objetivos” predominante y de la tendencia a emitir un juicio evaluativo según el “ojo clínico” o la estimación; cuestiones estas que son causas de arbitrariedades e injusticias (Gort, 2008).

También pudo comprobarse como muchos profesores, no califican de acuerdo a un algoritmo o un procedimiento apropiado y colegiado en el colectivo de asignatura. Pasos como la delimitación y la concreción de los diferentes tipos de contenidos de aprendizaje a evaluar, la precisión de las habilidades e Indicadores a evaluar, y la

determinación del estándar de actuación, son pasados por alto. Todo lo cual confiere a la evaluación un alto grado de arbitrariedad, de injusticia e irresponsabilidad. Los profesores consideraron que la evaluación final, toma habitualmente un carácter sumativo, que afecta la justeza y efecto educativo de la evaluación.

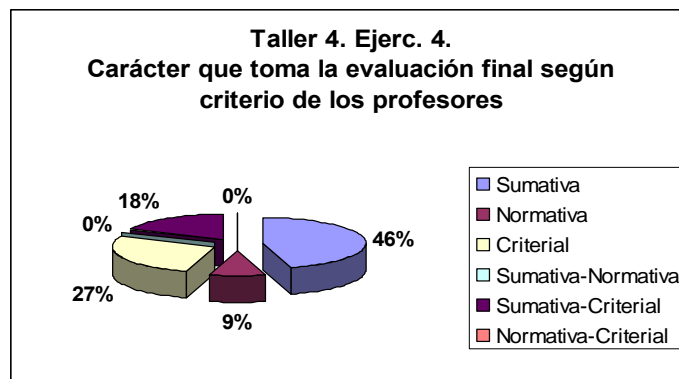


Figura 5.

Algunas acciones implementadas. Impactos y resultados obtenidos:

A partir de los problemas identificados en el diagnóstico, se fueron implementando de forma una estratégica varios “planes de acciones”, según las “ideas generales”, y las “interrogantes surgidas” (Elliot, 2000.p.91), y las necesidades que debían ser cubiertas en cada momento. Seguidamente se exponen algunas de estas acciones y sus resultados e impactos obtenidos.

I. Curso de Postgrado. Talleres Científicos-Metodológicos:

Con la elaboración y desarrollo de un programa de Curso de Postgrado, dedicado a la evaluación del aprendizaje, fue posible preparar teórica y metodológicamente a un grupo de docentes que después se convertirían en colaboradores y multiplicadores de lo aprendido. La opinión de los profesores participantes acerca de las cualidades y la contribución de dicho curso y de los Talleres desarrollados, fue muy positiva según muestra el siguiente gráfico (figura 6).

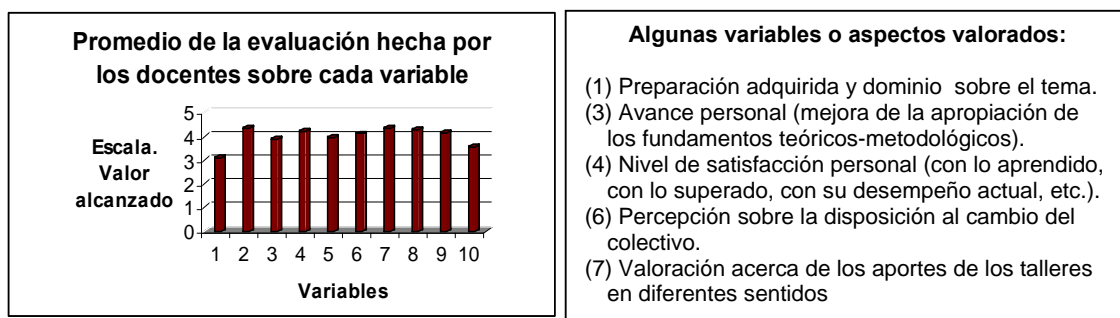


Figura 6

II. Incremento de otras Actividades Metodológicas (AM) sobre la evaluación.

A través de los integrantes del Proyecto “MEVALAP” y de muchos docentes que participaron en el Curso de Postgrado, fue posible multiplicar, generalizar, debatir lo aprendido y formular nuevas propuestas, con lo cual se incrementó el número de AM sobre el tema (ver [figura 7](#)) y con ello, la preparación del claustro en general.

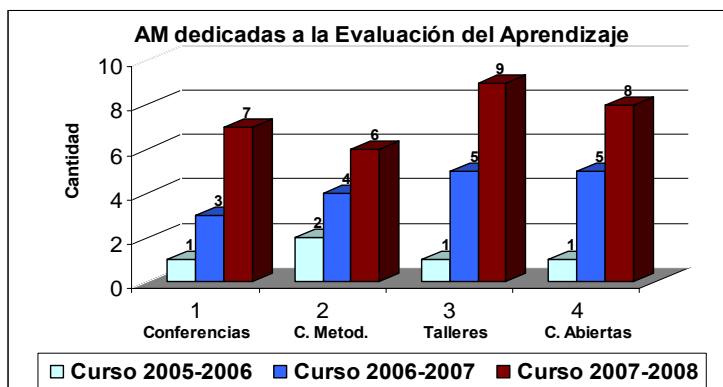


Figura 7

III. Creación de sitio WEB del Proyecto “MEVALAP”: espacio para el intercambio, apoyo, suministro de información y materiales especializados sobre la evaluación del aprendizaje a los docentes interesados en el tema.

IV. Elaboración consensuada e implementación de una estrategia evaluativa general: Surge a partir de lo aprendido y debatido en el Curso de Postgrado, los TCM y demás actividades metodológicas efectuadas en los departamentos.

La estrategia fue elaborada desde las tres dimensiones: académica, investigativa y laboral, constando esta de tres fases: 1) Proyección, análisis y aseguramiento teórico-metodológico, 2) Aplicación con reformulaciones constantes. Observación y control de procesos y resultados, y 3) Reajustes y perfeccionamiento. Durante tres talleres y con la participación de más del 60 % del claustro, la estrategia fue colegiada y enriquecida, para posteriormente ser aprobada por el Colectivo de Carrera. Ella sirve de guía y lineamiento para la práctica evaluativa en la EIEFD.

V. Tutorío, apoyo e impulso de la investigación y la producción científica sobre el tema: Se logran desarrollar más de catorce investigaciones, trabajos y elaboraciones individuales y colectivas desde diferentes temáticas ([ver anexo 5](#)), que presentan diferentes aportes teóricos-metodológicos y sirven a la mejora de la evaluación del aprendizaje, en los que están implicados más de 50 profesores (~51 % del claustro), con representación de todos los departamentos docentes. Actualmente se aplican o están en desarrollo más del 80 %.

VI. Desarrollo de intercambios de experiencias: 1er Taller íteruniversidades sobre la Evaluación del Aprendizaje en la Educación Superior.

Con gran éxito fue desarrollado este taller en el cual participaron facultades de 9 universidades. Con la intervención de 84 profesores, entre ellos doce doctores, treinta y ocho master, cuatro ingenieros, varios licenciados y estudiantes (el 40 % de la EIEFD). Fueron presentados 47 trabajos (investigaciones, proyectos e innovaciones (21 de la EIEFD: 44,6 %). Considerados la mayoría de ellos, de elevada calidad y viabilidad por los tribunales. Por la diversidad y la actualidad de las temáticas y por la profundidad de los debates desarrollados, el evento fue valorado muy positivamente por los participantes, sirviendo así de impulso al aprendizaje y a la investigación sobre el tema.

VII. Elaboración de un CDROOM: recoge las memorias del evento antes referido y publica 34 trabajos sobre la evaluación (16 de ellos, de profesores de la EIEFD). Lo cual constituye un producto concreto del trabajo desplegado por los docentes sobre el tema y un material de consulta de gran utilidad.

VIII. Incremento de la presentación de trabajos e investigaciones sobre el tema en eventos científicos.

El [anexo 6](#) muestra, cómo también la presentación de trabajos e investigaciones sobre el tema en eventos científicos, se incrementó en comparación con otros cursos, lo cual es una muestra del impulso de las investigaciones y del interés de los profesores por mejorar la evaluación del aprendizaje en la EIEFD.

Valoraciones relevantes sobre el impacto y resultados de la investigación:

Seguidamente, se presentan algunas valoraciones hechas por profesores, directivos pedagógicos (metodólogos) y estudiantes, con relación a la contribución, impactos y la calidad de los resultados obtenidos de las diferentes acciones implementadas.

- **Valoración de los profesores en entrevista efectuada al 58 % del claustro:** (ver [figuras 8 y 9](#)).

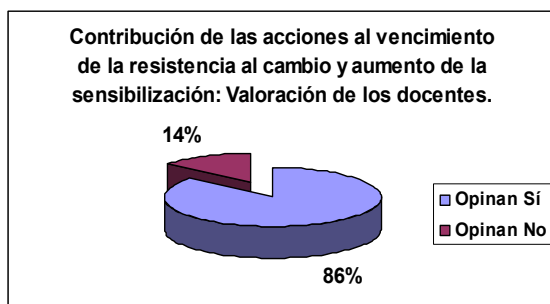


Figura 8

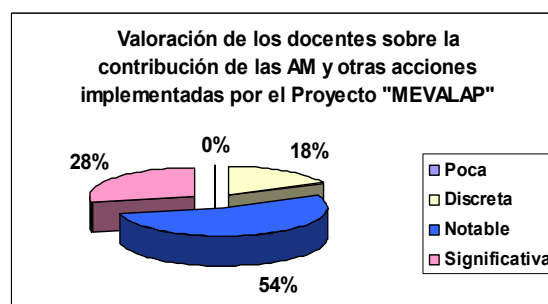


Figura 9

- **Valoración sobre el comportamiento de la evaluación del aprendizaje en los últimos cursos: del 2005-2006 al 2007-2008, tomando en cuenta aspectos de interés (ver anexo 7).**

Las valoraciones hechas por los estudiantes de 4to año y por metodólogos de la DDM aparecen recogidas en los [anexos 8 y 9](#) respectivamente.

Nótese que:

- Tanto la valoración de estudiantes como la de los metodólogos es muy favorable: se considera que hay mejora en casi todos y todos los aspectos respectivamente
- Las peores valoraciones (“Mejora Nula”) corresponden al aspecto 8) Evaluación de actitudes y valores.
- Predomina el criterio de “mejora discreta”.

Resulta muy estimulante y positivo, que como refleja el gráfico de la [figura 10](#), haya una notable coincidencia entre estudiantes y metodólogos en que hay mejoras en la evaluación del aprendizaje practicada en la EIEFD, y que los primeros (estudiantes) evidencien ser más exigentes en los análisis realizados.

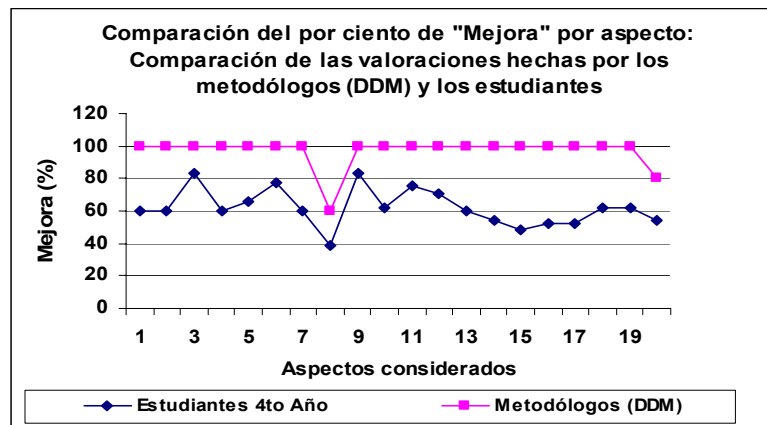


Figura 10

Conclusiones:

- Existen diversos problemas en la evaluación del aprendizaje. Muchos de los cuales están asociados a una estrechez teórico-conceptual, producto de una desactualización y poca capacitación de los docentes.
- Los resultados obtenidos en esta investigación son favorables e indican que se ha logrado un mejoramiento del proceso evaluativo en la EIEFD, que se sustenta en la transformación de las concepciones y las prácticas evaluativas de los docentes; constatado a partir de resultados y productos concretos.

- La mejora alcanzada en la evaluación, ha sido posible lograrla a partir de una preparación teórica-metodológica de un grupo de docentes acorde a sus necesidades reales, apoyado en el grupo de trabajo del proyecto, desde las concepciones de la evaluación educativa y utilizando la I-A como recurso metodológico.
- Se confirma que el mejoramiento del proceso evaluativo, depende en buena medida de cambios de mentalidad, de la ruptura de esquemas y prácticas tradicionales de los profesores (principales protagonistas del cambio); los que condicionan o derivan consecuentemente en cambios de postura y de actitud en torno a la evaluación.

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

Álvarez, I. y Artiles, K. (2001): La evaluación en la universidad. Un estudio preliminar. Aula Abierta No. 78, p. 29-46.

Álvarez Méndez J. M (2000): Evaluar para conocer, examinar para excluir; Ediciones Morata, Madrid.

Álvarez Méndez, J. M. (2003): *La evaluación a examen. Ensayos críticos*. Madrid, Miño y Dávila. Buenos Aires/ Madrid.

Antúnez, A. Z y Aranguren, C (2005): La evaluación de la educación física, los prototipos de enseñante y sus contextos. Revista Venezolana de Educación (Educere) vol.9 no.31 Meridad Dec. 2005.

Batalloso Navas, JM. (1995) “¿Es posible una evaluación democrática? O sobre la necesidad de evaluar educativamente”. *Aula*, 35 (73-77). Barcelona. Graó.

Bissonnette, R (2000): Tareas de evaluación en educación física. Paidotribo. España.

Blázquez, D (1999): Evaluar en Educación Física. Publicaciones INDE. Zaragoza. España.

Camilloni, A, Celman, S y otros (1998): La evaluación de los aprendizajes en el debate didáctico contemporáneo, Paidós, Buenos Aires.

Camilloni, A y cols (2005): La evaluación formativa y formadora. 4to Congreso Internacional de Educación. Buenos Aires. Argentina.

Castro Pimienta O. (1999); Evaluación integral: Del Paradigma a la práctica; Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.

- De Miguel, M. (2004). La evaluación de los aprendizajes de los alumnos. *Programa deformación inicial para la docencia universitaria*. ICE. Curso 2004-05. Universidad de Oviedo.
- Díaz Barriga, A. (1993): El problema de la teoría de la evaluación y la cuantificación del aprendizaje. En Díaz, B (comp): El examen: texto para su historia y debate. UNAM, México.
- Díaz Barriga, A (1994): Una polémica en torno al examen. *Revista Iberoamericana de educación*. No. 5, OIE.
- Ebbutt, D. y Elliott, J. (1990). *¿Por qué deben investigar los profesores?* En J. Elliott, *La investigación-acción en educación* (pp. 176-190). Madrid: Morata.
- Elliott, J (1990): *la investigación-acción en educación*. Ediciones Morata, S. A. Madrid.
- Elliott, J (2000): *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Ediciones Morata, S. L. Madrid.
- Gimeno Sacristán, J. y Pérez Gómez, A. (1992). *Comprender y transformar la enseñanza*. Madrid: Ediciones Morata, S. L.
- González Pérez, M. (2000); *La evaluación del aprendizaje en la enseñanza universitaria*; Editorial de la Universidad de Matanzas, Cuba.
- Gort, A (2008): *Diagnóstico y transformaciones en la evaluación del aprendizaje: un estudio en la Facultad de Biología de la Universidad de la Habana*. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas. CEPES. La Habana. Cuba.
- Hernández Nodarse, M (2008d): *Consideraciones teóricas-metodológicas necesarias para mejorar la evaluación del aprendizaje en el ámbito de la Educación Física y el Deporte*. En *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa 2008 - Vol 1, No. 2*. En <http://www.rinace.net/riee/numeros/vol1-num2/art11>. diciembre 26-2008.
- López Rodríguez, A y Vega, C. (2000). *Tendencias de la evaluación en educación física*. En *Tendencias contemporáneas de la clase de educación física*. Editorial Deportes. Cuba.
- López Rodríguez, A (2006): *Proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física*. Editorial Deportes. Editorial Científico-Técnica. La Habana.
- Martínez Martínez, J, E (2003): *Estudio de la Investigación – Acción como Estrategia de Análisis de la Práctica Educativa en la Asignatura “Diseño y Sociedad”*. Instituto Superior de Diseño Industrial. Cuba. Tesis doctoral.

- Molina, A. T. (2002): Estrategia de evaluación del aprendizaje para la contribución al desarrollo de la responsabilidad profesional. Tesis doctoral. ISPJAE. En Revista Pedagógica Universitaria. Vol. 7. No. 320. Disponible en:
<http://revistas.mes.edu.cu:9900/EDUNIV/03-Revistas-Científicas/Pedagogía-Universitaria/2002/3/189402302>
- Murillo, P. (1998). *Evaluación de actividades formativas e impacto en el cambio de perspectivas del profesorado: estudio de un caso*. Sevilla: C.E.P. de Alcalá de Guadaira.
- Nixon, J (ed) (1981): A Teachers Guide to Action Research. Grant McIntyre. Londres. Disponible en: <http://www.rieoei.org/deloslectores/540Rivas.PDF>
- Santos Guerra, M A. (1993a): "La evaluación: un proceso de diálogo, comprensión y mejora". Ed. Aljibe, España.
- Stenhouse, L (1970): The Humanities Project: the rationale Theory in to Practice 10.

ANEXOS

Anexo 1: Ciclos de la espiral de I-A. Modelo adoptado inspirado en los modelos de Kemmis y McTaggart, 1988, de Elliot (2000) y Martínez, J. E (2003).

- k. Controlar la calidad y eficacia del proceso de enseñanza que se realiza en la institución.
- l. Posibilitar al profesor evaluar críticamente su enseñanza y sentar las bases para su mejoramiento profesional.

Anexo 3: Argumentos que justifican o que respaldan dicha función, brindados a los docentes:

- a. Contribuye directamente a formar, a desarrollar y a perfeccionar en los estudiantes, estrategias de aprendizaje.
- b. Contribuye a la autovaloración y la autorregulación de los estudiantes.
- c. Propicia las valoraciones recíprocas de los estudiantes, dada a través de sus interacciones mutuas durante el PEA.
- d. Permite al estudiante corregir sus deficiencias y estimar el espacio existente entre lo logrado y lo aún por lograr, perfilando metas personales. Impulsa el aprendizaje.
- e. Contribuye a formar en los alumnos cualidades tales como: la autonomía, la reflexión, la responsabilidad ante sus decisiones, etc.
- f. Por su esencia misma, condiciona favorablemente la participación real y efectiva de los estudiantes en el proceso de evaluación.
- g. Coadyuva a clarificar y negociar las metas, comprender las intenciones, dar a conocer y discutir con los alumnos los objetivos, los criterios e indicadores que se asumen en la evaluación

Anexo 4: Relación de técnicas e instrumentos puesta a la consideración de los docentes.

1. Preguntas orales y escritas.
2. Observación de tareas y cuadernos de trabajo
3. Guías de Observación (o ficha de seguimiento).
4. Cuestionarios (Exámenes orales y escritos, con diferentes formatos, tipos de preguntas y grado de integración).
5. Proyectos Orientados a la solución de Problemas (POL) y Aprendizaje basado en Proyecto (ApP): situaciones con soluciones reales y abiertas
6. Evaluación por "Portafolio" (o Carpeta).
7. Mapas conceptuales.
8. Lluvia y Asociación de ideas.
9. Elaboración de definiciones provisorias.
10. Exposiciones y ponencias de trabajos.
11. Defensa oral o escrita de ideas o supuestos teóricos, metodológicos y prácticos.
12. Anecdóticos y redacciones personales.
13. Tests de diferente índole.

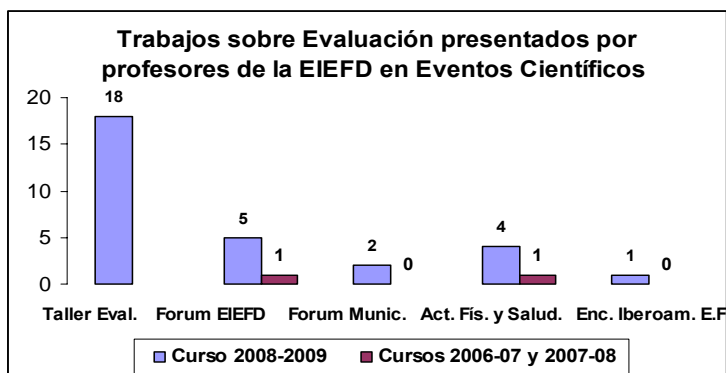
14. Construcción y/o análisis de situaciones (atendiendo a objetivos y fines diversos).

15. Ensayos

Anexo 5: Investigaciones, elaboraciones individuales y colectivas sobre la evaluación del aprendizaje en desarrollo y aplicación.

1. Evaluación del Español mediante tareas metacognitivas (Curso Preparatorio. Alumnos no hispanos).
2. Evaluación de objetivos educativos en clases de inglés (DDM) .
3. Examen integrador en asignaturas de la Disciplina FFSHEFD (F. General).
4. Evaluación del aprendizaje matemático mediante mapas conceptuales (F. general)
5. Evaluación del aprendizaje de la Química y la Biología en Curso Introductorio mediante mapas conceptuales (Ciencias Aplicadas).
6. Acciones para mejorar la evaluación del aprendizaje de la Bioquímica (C. Aplicadas)
7. Elaboración y aplicación de Examen Integrador en Didáctica General (C. Aplicadas).
8. Acciones para la realización de exámenes integradores, estableciendo relaciones interdisciplinarias en los primeros años de la carrera (DDM) .
9. La evaluación en el contexto de las situaciones simplificadas de los Juegos deportivos (C. Aplicadas).
10. Evaluación de la Formación de las Habilidades motrices deportivas de los Juegos Deportivos: (Juegos deportivos) .
11. Propuesta de bonificación basado en los incrementos al sistema de normas evaluativas en Preparación Física. (Deportes Básicos).
12. Evaluación de las habilidades tácticas del Fútbol: Fútbol (Juegos Deportivos).
13. Acciones para el mejoramiento de la evaluación de las habilidades motrices en la asignatura Fútbol Básico (Juegos Deportivos).
14. Diagnóstico de las habilidades técnicas para ingresar en la especialidad de Baloncesto (Juegos Deportivos).
15. Evaluación en Educación Física Especial mediante técnicas participativas (E. Física).

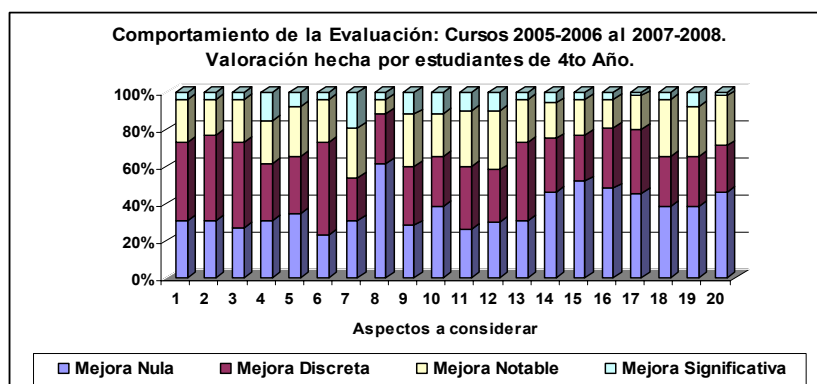
Anexo 6: Comportamiento de la presentación de trabajos sobre evaluación en eventos científicos.



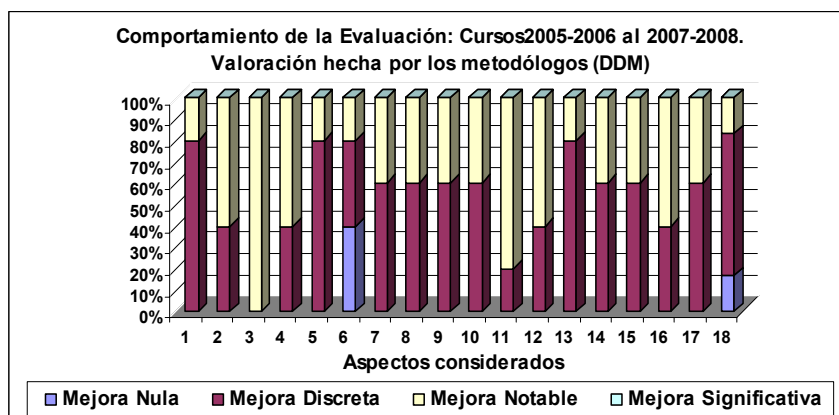
Anexo 7: Aspectos considerados para valorar el impacto y resultados de las implementaciones desarrolladas por “MEVALAP”.

Aspectos valorados
1. Esclarecimiento de los objetivos
1. Esclarecimiento de criterios de evaluación
2. Esclarecimiento de fines evaluativos
3. Esclarecimiento de indicadores y de habilidades a evaluar
4. Esclarecimiento de los contenidos de aprendizaje a evaluar
5. Evaluación de contenidos temáticos
6. Evaluación de procedimientos y habilidades
7. Evaluación de actitudes y valores
8. La actitud y proceder del profesor con relación a la evaluación
9. Exigencia cognitiva de las preguntas evaluativas (en los niveles productivo y creativo)
10. Variedad de las preguntas
11. Diseño y elaboración de exámenes
12. Variedad de técnicas e instrumentos utilizados para evaluar
13. Integralidad de la evaluación
14. Argumentación de las notas
15. Justeza de la calificación
16. Correspondencia de las notas con los conocimientos reales de los alumnos
17. Socialización de la evaluación
18. Empleo pertinente de la autoevaluación y la coevaluación
19. Efecto educativo de la evaluación: su contribución al aprendizaje, formación de los alumnos.

Anexo 8: Valoración realizada por 52 estudiantes de 4to Año (28 %).



Anexo 9: Valoración realizada por los 5 metodólogos que integran el DDM.



SÍNTESIS DEL CURRÍCULO CIENTÍFICO- TÉCNICO.

***MSc. Mario Hernández Nodarse.** Profesor Asistente y Principal de Bioquímica y Química.

Jefe del Proyecto investigativo "MEVALAP". Con más de catorce publicaciones en revistas nacionales (EIEFD) e Internacionales (Iberoamericana de Educación, Iberoamericana de Evaluación Educativa, efdeportes, etc.). Ha participado en numerosos eventos científicos como ponente y tribunal (Pedagogía 97, 05 y 07: Evento Provincial, Evento Provincial de Pedagogía Comparada. V Congreso Universidad 2006, Evento Provincial de EDUPAZ. 2006, 1er Taller Interuniversidades sobre la Evaluación del Aprendizaje en la Educación Superior, 2008 y otros). Ha impartido Cursos de Postgrados y de Maestría. Colaborador del ISPEJV en Sede de Guanabacoa.

Alternativas para el trabajo con el componente ortográfico

Martha M. Salermo Pupo

Instituto Superior de Cultura Física, Facultad de Holguín

Dora Katuska Suárez Cobas

Instituto Superior de Cultura Física, Facultad de Holguín

Inés Pérez Irón

Instituto Superior de Cultura Física, Facultad de Holguín

Teléfono: 425210

Resumen

Durante el periodo docente que comprende el curso escolar 2008-2009 se diseñaron un grupo de ejercicios para dar respuesta a las insuficiencias que presentan los estudiantes del primer año de la carrera Licenciatura en Cultura Física, sobre ortografía, constituyendo esto uno de los problemas cognitivos más comunes y recurrentes en nuestros estudiantes. Para el diseño de esta alternativa se tuvo en cuenta los resultados del diagnóstico inicial aplicado a los estudiantes el cual además de mostrar las carencias cognitivas sobre las reglas ortográficas, evidenció la necesidad de desarrollar la habilidad intelectual: reflexión, puesto que a partir de esta se puede llegar a elevar la apropiación de los conocimientos. Los ejercicios diseñados se aplicaron en el aula, y se acompañaron con complementos diseñados para realizar fuera del aula teniendo en consideración la modalidad semi-presencial, y de rotación. Con la elaboración de este grupo de ejercicios, y su aplicación se favoreció el desarrollo de habilidades idiomáticas de los estudiantes del primer año de la carrera, que les permitió un desarrollo más integral e independiente del futuro profesional de la Cultura Física de manera tal que en su labor profesional, como pedagogo de la actividad física su función sea más eficaz.

Introducción

La enseñanza de la lengua materna ha recibido una fuerte influencia de importantes teorías contemporáneas de las ciencias del lenguaje y de la comunicación. La mayoría de los enfoques didácticos de la ejercitación ortográfica actual se sustenta en la sobrevaloración de los estímulos sensoriales en detrimento de la integración y empleo de

conocimientos de la lengua sobre los que se fundamenta la ortografía y de elementales factores psicológicos y pedagógicos que intervienen en el proceso de su aprendizaje ,como resultado de la errática tendencia , muchos estudiantes terminan la enseñanza media e incluso la universitaria con un desmesurado y galopante coeficiente de errores ortográficos . A menudo la ejercitación de la ortografía es aburrida y repetitiva y debemos lograr que el estudiante aprenda y desarrolle habilidades ortográficas a través del análisis lingüístico, es decir deben tener un carácter cognitivo y analítico de manera práctica y objetiva. Los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física, acceden a la Educación Superior, con un nivel paupérrimo en el desarrollo de las habilidades idiomáticas, en el caso que nos aborda específicamente, el componente ortográfico, presenta insuficiencias gráficas, conceptuales y de aplicación que inciden directamente en la cadena escrita como elemento esencial en el proceso de comunicación y en el caso nuestro particularmente de vital importancia por ser la carrera de corte pedagógico, siendo necesario aplicar alternativas adecuadas que posibiliten le adquisición de conocimientos, así como su correcta utilización en el discurso escrito. En el diseño de las alternativas para el tratamiento del componente ortográfico se tuvo en cuenta que las mismas propiciaran un acercamiento a la reflexión, para de esta manera potenciar a nivel básico el desarrollo de las habilidades intelectuales, tales como: pensamiento crítico, valoración, resumir e interpretación, de esta forma el trabajo realizado responde a la formación integral.

En la última década, la escuela ha ido renovándose en la teoría y la práctica pedagógica bajo el impetuoso influjo de la informática y el desarrollo de las ciencias de la educación.

La enseñanza de la lengua materna, por su parte, es impulsada por el desarrollo de las ciencias del lenguaje y de la comunicación que, de manera general, le imprime un carácter comunicativo como no había tenido antes; sin embargo, la ortografía se mantiene a la zaga de las disciplinas del idioma, continúa presentándose como una materia árida, en exceso normativa, desvinculada de los necesarios saberes con que el individuo deberá desarrollar su ciclo vital en la vida. Para preservar el lugar que le corresponde a la ortografía en los conocimientos que debe poseer el hombre contemporáneo y del futuro, se requiere que la escuela asuma la enseñanza de esta materia de forma personalizada, dinámica e integradora.

La ortografía ocupa un lugar destacado en la enseñanza de la lengua materna porque mediante ella el alumno aprende a escribir las palabras de su vocabulario y usar los signos de puntuación de acuerdo con las normas vigentes que le permiten decodificar y

codificar textos, sin habilidades ortográficas aumenta la probabilidad de que el estudiante comprenda y redacte textos con significados dudosos u oscuros. La ortografía y su enseñanza no deben verse como asuntos aislados, el carácter funcional de la ortografía estará dado en la medida que satisfaga nuestras necesidades comunicativas, de estas necesidades nacen la motivación y el interés para aprenderla.

Según Donal Graves: La ortografía es un tipo de etiqueta que demuestra la preocupación del escritor respecto al lector. La falta de ortografía en una obra, es como asistir a un banquete en cuyas mesas quedan todavía grasas y restos de comida anterior.

Por lo anteriormente expresado el trabajo tiene como objetivo lograr que los estudiantes desarrollen habilidades ortográficas a través de ejercicios que propicien las reflexiones, el análisis lingüístico con un carácter práctico y objetivo.

Aporte teórico: Los ejercicios en función de las necesidades de los estudiantes en el aprendizaje de la ortografía.

Novedad científica: Los ejercicios apoyados de medios de enseñanzas.

Desarrollo

La ortografía es un área del lenguaje sumamente compleja, la escuela se enfrenta a dos grandes grupos de problemas o dificultades. Los de la ortografía en sí y los que suelen presentar los alumnos.

En cuanto a la ortografía:

- 1-. La arbitrariedad del sistema de notación escrita con respecto al sistema oral
- 2-.El carácter contradictorio de muchas normas ortográficas, la mayoría de las cuales requiere de conocimientos gramaticales complementarias para ser asimilados
- .3-.Las reglas para la acentuación son muchas y con numerosas excepciones para ser reconocidas, recordadas y aplicadas.

Otros factores que están relacionados con el aprendizaje de la ortografía son:

- 1-. La funcionalidad de los programas
- 2-. Disponibilidad y empleo de materiales docentes (medios de enseñanzas, diccionarios, textos)
- 3-. Dominio y actualización de la ortografía, además que la ortografía como objeto de estudio carece del atractivo que puede tener otra asignatura por eso es importante la labor del profesor de la lengua materna y que el acatamiento de las normas ortográficas está dado por la disciplina , el amor y el respeto que tenga el estudiante por la lengua materna.

El profesor debe presentar ejercicios integradores ya que estos permiten que el conocimiento ortográfico pueda aplicarse en cada una de las palabras que se usan y en su relación con las demás en el texto, de esta manera se revela la utilidad y funcionalidad de la ortografía.

Una enseñanza de la ortografía en la que se entremezclen dinámicamente los diferentes componentes de la asignatura, incentiva la producción verbal, conduce hacia una mayor cultura del idioma y permite acceder a un aprendizaje ortográfico sobre bases lingüísticas. En la enseñanza de la ortografía se debe dominar el análisis, la síntesis, la solución de problemas, las independencias cognoscitivas.

La ortografía puede enseñarse mediante métodos generales, pero los hay particulares, propios de la materia, que permiten organizar la actividad de aprendizaje de los estudiantes de modo más eficiente.

El método de enseñanza está constituido por un sistema de acciones estructurado conscientemente por el maestro para organizar y dirigir la actividad cognoscitiva y práctica del estudiante, con el propósito de asegurar la asimilación de conocimientos y el desarrollo de hábitos y habilidades.

MÉTODO DE CARÁCTER SENSORIAL.

VISO - AUDIO - GNÓSTICO - MOTOR.

Este se basa en la observación visual y su simultaneidad con las impresiones auditivas, motrices y articulatorias, para ello se requiere que el alumno vea, oiga, entienda y escriba. Se destacan cuatro momentos.

Momento visual. La búsqueda del vocablo objeto de estudio, constituye un ejercicio muy útil.

Momento auditivo. (Oír y pronunciar)

Son útiles las lecturas en voz alta, los juegos de pronunciación.

Momento gnóstico.

Comprender significa poder formar familias de palabras, derivar reglas, reconocer el papel y el lugar que le corresponde a cada término.

Momento motor.

En el acto de escribir participan la atención, la memoria la percepción global de la palabra y la capacidad creadora.

MÉTODO DE CARÁCTER REPRODUCTIVO

Método de análisis lingüístico.

Puede estar referido al nivel del sintagma, al sintáctico, al fonético o al morfológico.

OTROS METODOS

Método de trabajo independiente.

Permite organizar, dirigir y controlar la asimilación de los conocimientos de manera efectiva y permite desarrollar el pensamiento creador, la asimilación y la consolidación del contenido, el desarrollo de hábitos y habilidades.

EJERCICIOS

1. Lectura del texto.

Leer es una coraza contra todo tipo de manipulación, moviliza las conciencias ,nuestro principal instrumento de lucha frente al poder devastador de las armas modernas que posee el imperio, desarrolla la mente y fortalece la inteligencia, del mismo modo que caminar fortalece los músculos de las piernas, estimula el sentido crítico y es un antídoto contra los instintos egoístas del ser humano.

Fidel Castro.

Comprensión

Extraer del mismo:

Un sustantivo con acentuación ortográfica y clasificarlo por la ley de la acentuación.

Un sustantivo con acentuación prosódica y clasificarlo por la ley de la acentuación.

Una pareja de sustantivo y adjetivo que cumpla con los siguientes requisitos.

Sustantivo acentuado prosódicamente y el adjetivo ortográficamente .Explica el por qué de tu elección y la clasificación según la ley de la acentuación. Establece la concordancia entre ellos.

Redacta un texto teniendo en cuenta la idea central. No olvides ponerle título.

Ejercicio 2

Clasifica gramaticalmente las siguientes palabras:

Confundir Comprender Convertir repartir Atender

Forma sustantivos de estos verbos con la terminación Ción - Sión

Explica por qué utilizaste esta terminación.

Redacta un texto en el que utilices algunas de estas palabras.

Explicar:

Los verbos terminados der , dir . ter ,tir , forman sustantivos con estas terminaciones, cuando en el proceso se pierde la D o T la terminación se escribe con S y, si se mantiene, se escribe con C.

Este ejercicio está apoyado de un medio de enseñanza.

Ejercicio 3

Busca palabras terminadas en Sión que se correspondan con las definiciones que se detallan a continuación y que comiencen con las letras indicadas. (puedes apoyarte del diccionario).

Con a -- Repugnancia, antipatía, odio.

Con c -- Choque, golpe.

Lástima por la desgracia ajena.

Con D -- Pérdida de la ilusión, desengaño, decepción

Con I -- Irrupción hecha en un país por una fuerza militar, ocupación de un lugar.

Redacta un texto en el que utilices algunas de estas palabras, las ideas deben girar alrededor de la siguiente tesis.

Cuba, ejemplo de dignidad.

Pueden incluirse otros ejercicios en los que se trabajen los restantes grafemas

Conclusiones

1. La ortografía queramos o no, es una nuestra carta de presentación cuando escribimos, porque el que lea lo escrito por nosotros asumirá de inmediato una actitud valorativa con relación con nuestro dominio del idioma, y por ende, de nuestro nivel cultural. En ocasiones un error ortográfico es una limitación para la comunicación efectiva.

2. El desarrollo de habilidades ortográficas no es algo excepcional, inalcanzable, todo lo contrario, cada día puedes escalar un peldaño más y llegar a dominar mejor las técnicas de la escritura pero para lograr este objetivo el estudiante debe esforzarse, ejercitar intensamente, leer los todos los días, ser cuidadosos de la escritura solo así obtendrás éxito.

3. Un país como el nuestro, que se enorgullece de una educación de la calidad en ascenso, al alcance de todos, puede demostrar que la defensa del idioma, es decir, de nuestra identidad, incluye la atención esmerada a la ortografía.

Bibliografía

1. Osvaldo Balmaceda Negra: *Enseñar y aprender Ortografía*. Editorial Pueblo Nuevo.
2. Francisco Alvero Francés: *Lo esencial en la Ortografía*. Editorial Pueblo Nuevo.
3. Jesús Rodríguez Izquierdo: "Cuaderno de Trabajo". Editorial Pueblo y Educación.
4. Martín Vivaldi: *Curso de Redacción*.
5. Cabrero Oreste: *Temas de redacción y Lenguaje*.
6. Rodolfo Alpízar Castillo: *Para expresarnos Mejor*.
7. José Alberto Díaz: *.Cuaderno de Ortografía*.

La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte: un reflejo de la Política Educacional Deportiva Cubana

Belkys Eva Sánchez Mesa.

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, La Habana

belkissem@eiefd.co.cu

Resumen

El presente trabajo surge ante la necesidad de dar a conocer, todo el resultado desplegado en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte como reflejo de la política deportiva cubana, de gran reconocimiento, son los resultados que se han alcanzado hasta la fecha, que avisan una perspectiva ante el mundo, y declara, como objetivo de esta investigación revelar con una visión histórica, la trayectoria de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, única institución creada en Cuba y en el mundo donde se forman futuros profesionales de diversas latitudes del planeta, carentes de recursos materiales y de posibilidades en sus países.

Un profundo trabajo de pesquizaje y recopilación de datos, de documentos de carácter jurídico que acreditan la oficialización de la escuela y convenios de colaboración con países, entrevistas a estudiantes, al personal que labora allí y hasta testimonios a personalidades que vivieron muy de cerca la creación de ese proyecto de la Revolución Cubana, avalan el empleo de los métodos histórico-comparativo, descriptivo - lógico, análisis documental y entrevistas utilizados en esta investigación.

Introducción

Las Universidades son, en su origen, instituciones autónomas que se desarrollaron al margen del poder político, sin embargo, desde los inicios del siglo XIX se advierte una creciente propensión de los Estados a ejercer una influencia cada vez más protagónica. Esta práctica se deriva del progresivo reconocimiento de la Universidad y constituye un medio para conseguir determinados fines científico-sociales, de los que ha dependido en gran medida su estructura y funciones en los procesos de adquisición y transmisión de conocimientos.

Hoy las universidades son eficaces instrumentos de política económica y social, pero sin sofocar su papel en los procesos de innovación y de crítica social. En este sentido, la Declaración Mundial sobre Educación Superior para el siglo XXI, adoptada en la Conferencia Mundial de la UNESCO (París 5-9 de octubre 1998) afirma: “La relevancia de la Educación Superior debe evaluarse según la correspondencia entre lo que espera la sociedad de las instituciones y lo que ellas hacen. Ello requiere visión ética, imparcialidad política, capacidad crítica y al mismo tiempo, una mejor articulación con los problemas de la sociedad y del mundo del trabajo, basando las orientaciones a largo plazo en las necesidades y finalidades de la sociedad, incluyendo, el respeto a la cultura y a la protección ambiental.

El mundo de hoy, exige una universidad que tenga como misión la producción y disseminación del conocimiento, para ello es necesario que entre sus funciones estén la transmisión de la cultura, la investigación científica, la educación de nuevos hombres de ciencia y cultura, la formación profesional, la prestación de servicios de extensión universitaria y más recientemente la articulación de la universidad con los sectores productivos.

“La Educación Superior ha dado amplias pruebas de su viabilidad en el transcurso de los siglos y de su habilidad para transformarse e inducir cambios y progresos en la sociedad. Debido al fin y al ritmo de estas transformaciones, la sociedad tiende paulatinamente a transformarse en una sociedad de conocimiento, de modo que la Educación Superior y la investigación actúan como componentes esenciales del desarrollo cultural y socioeconómico de individuos, comunidades y naciones”.

El proyecto EIEFD (Escuela Internacional de Educación Física y Deporte) no está exenta de estas declaraciones hechas por las UNESCO, nuestra universidad aspirante a centro de referencia mundial por ser única, pretende que sus profesionales una vez egresados, lleven la luz de la enseñanza y el conocimiento y que sean capaces de transformar sobre principios nobles la Educación Física y el Deporte en sus países de origen, para ello el esfuerzo arduo y tenaz de estudiantes y trabajadores se ha hecho visible en estos primeros cinco años de existencia que no por pocos merecen todo un reconocimiento para que sean recogidos como inicio de la historia de una universidad sui géneris, en plena formación. La ausencia de una dependencia

en la escuela encargada de gestionar la información motivó que durante cinco años todo un trabajo desplegado así como resultados alcanzados no se vean recogidos en un documento que lo avale hecho este que da lugar a la presente investigación.

La formación de profesionales de la Cultura Física

La vida universitaria en el Siglo XX se ha caracterizado por formar profesionales de calidad, de influir de manera decisiva sobre los sectores culturales y productivos de cada país, de cada estado, respondiendo de esta forma a la sociedad.

La formación de un profesional se sitúa entonces no solo apto para el dominio de la técnica correspondiente con las habilidades y destrezas apropiadas en el marco de su profesión, sino mucho más, una persona y un ciudadano responsable, que pueda tener en cuenta las necesidades de la sociedad en que vive y pueda trabajar en función de su solución, con sentido de pertinencia.

Antecedentes al surgimiento de la EIEFD

... y al igual que hicimos en el campo de la medicina, en la que también somos ya una potencia, no solo contribuiremos al desarrollo del deporte con la cooperación de especialistas cubanos, sino que estamos considerando seriamente la creación de una Facultad Latinoamericana y Caribeña de Educación Física y Deporte para formar sus propios especialistas que impulsen esta noble y sana actividad en sus países de origen, algún día, los indios con levita demostraremos lo que somos y lo que podemos hacer...(22)

A partir de este momento la dirección del INDER logra consignar la **Misión de la escuela: Formar profesionales cuyo valor esencial sea la solidaridad, capaces de transformar la Educación Física y el Deporte en sus países.**

...los objetivos iniciales fueron formar profesionales en la esfera de la Educación Física y el Deporte, inspirados en la idea que se había elaborado en la Escuela Latinoamericana de Medicina, de trabajar en la calidad de vida de los humildes de nuestro continente...

Al finalizar el año 1999 a través de la coordinación del INDER con los movimientos deportivos de las diferentes áreas geográficas se realiza una proyección de matrícula por años y de retención escolar de la EIEFD.

En el año 2001 se crea la Organización Estudiantil que se perfila con una nueva concepción pues de sus propias filas sale la propuesta de activar sus frentes ante los problemas de la institución. Colabora entonces, en la conducción de la escuela, muestra mayor interés por la marcha de todo el proceso interno, tal es así, que abarca a todas las Vicerrektorías, organiza actividades deportivas, culturales, recreativas y apoya a la docencia.

La estructura interna de esta Organización Estudiantil la conforman once miembros distribuidos en: un presidente, un secretario y nueve vicepresidentes que responden a diferentes áreas funcionales de la escuela tales como: docencia, residencia, aseguramiento, deporte, cultura, recreación, relaciones internacionales, medio ambiente, divulgación e informática.

La formación del profesional se ha modelado de acuerdo con el criterio del perfil amplio, por lo que tendrá una sólida base de conocimientos que le posibilitará realizar funciones en una amplia gama de actividades que se desarrollarán en los eslabones de la Cultura Física en los países de origen de los egresados.

Por tal razón se precisa la formación de un modo de actuación en el que se combinen armónicamente elementos pedagógicos, biológicos, psicológicos y sociológicos que permitan la integración de acciones metodológicas y organizativas, tanto en el orden teórico como en el práctico.

Se exige del egresado el dominio de técnicas expresadas en habilidades profesionales de aplicación no solo mediante acciones diseñadas por generaciones precedentes, sino con otras nuevas creadas por él en el presente y sustentadas en el acervo científico, tecnológico y cultural adquirido y consolidado durante la carrera.

Sus esferas de actuación serán:

1. Educación Física en el Sistema Nacional de la Comunidad.
2. El deporte a nivel de las áreas deportivas masivas.
3. Las actividades físicas con fines terapéuticos y profilácticos.
4. La Recreación Física.

Conclusiones

- El desarrollo de la universidad en Cuba, sus transformaciones institucionales, está determinada por un proceso de engranaje que abarca desde el interés del Estado en un perfeccionamiento educacional hasta que los participantes en este caso alumnos y profesores sean sujetos definidores de la propia educación, sean capaces de crear y recrear, capaces de producir y aportar de manera eficaz los conocimientos, valores y procesos que contribuyan al perfeccionamiento de la sociedad en su conjunto y en todas las dimensiones posibles.
- La EIEFD se caracteriza por un momento de gestación dinámico en permanente cambio y movimiento en el que se relacionan de forma contradictoria factores objetivos y subjetivos, Los resultados esperados o inesperados que van surgiendo trazan la perspectiva de la institución que ha cumplido su misión y constituye una representación genuina y auténtica del sentimiento internacionalista, solidario y de colaboración de Cuba y de su movimiento deportivo por lo que es imprescindible su inclusión en la historia del deporte revolucionario cubano.

Recomendaciones

- Divulgar el trabajo para que pueda servir como consulta para el conocimiento histórico de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.
- El estudio trajo a la luz problemas que engendra el propio decursar de una institución sui generis y se considera que buena parte de ellos merecen nuevas investigaciones, autorreflexión, autocrítica, toda vez que este trabajo no los agota.

Bibliografía

- ANGELES GUTIERREZ, OFELIA: "Una alternativa para la orientación educativa del futuro". *Revista de la Educación Superior* (México) Vol. XX, No. I, (77), enero, 1991. P.43
- AGUILERA GARCIA, L. O.: *La Articulación Universidad–Sociedad*. Tesis Doctoral. Universidad de Holguín. Holguín 2000.
- ALEMANY RAMOS, SONIA. *Evaluación Institucional en las Universidades Cubanas: premisas y objetivos de la Acreditación*. Seminario taller sobre Educación Superior y Acreditación Universitaria en los Países Miembros del Convenio Andrés Bello. La Habana. MES, agosto 1998. P.43.
- ÁLVAREZ DE ZAYAS, C. M.: *La Universidad como Institución Social*. Editorial Academia. La Habana, 1996.
- ALVAREZ DE ZAYAS, C. M.: *Diseño Curricular*. Editora Pueblo y Educación. La Habana. Cuba. P.118.
- _____ . *La Escuela en la Vida*. Editorial Felix Varela. La Habana, 1998.
- ANDERSON, C. A.: *El contexto social de la planificación de la Educación*. Editora UNESCO. París, 1971.
- BRINGAS LINARES, J.: *Propuesta de Modelo de Planificación Estratégica Universitaria*. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona. La Habana 1999.
- _____: *Bases para la transformación de la Educación Superior en A. Latina y el Caribe*. Ed. Cresalc. Caracas, 1996.

La concepción sistémica del proceso de organización y desarrollo de la superación de los recursos humanos

Grisell de la C. González de la Torre

ISCF "Manuel Fajardo"

Correo electrónico: grisell@inder.cu, grisellgt@iscf.cu, grisellgonzalez2005@yahoo.es,

Resumen

El constante perfeccionamiento y renovación del proceso educativo del hombre determinado entre otros factores por la acelerada dinámica de los avances de la ciencia, la técnica y el arte, reclama del enriquecimiento de las experiencias prácticas acumuladas en Cuba en estos años sobre la organización y desarrollo de los sistemas de superación de los recursos humanos (Stolick, Añorga, González de la Torre, 1986). Las regularidades de este proceso educativo ejercen una influencia decisiva en el encargo social de las instituciones responsabilizadas en la formación y superación de hombres con una sólida preparación básica y especializada, con conocimientos, habilidades y capacidades que les permitan resolver los problemas profesionales que se presentan, de manera rápida, flexible y con espíritu creador unido de forma insoslayable a la formación ciudadana y para la vida, aspiración suprema del modelo educativo cubano en plena correspondencia con la sociedad Socialista que estamos empeñados en construir a pesar de la adversas circunstancias del mundo actual. El reconocido crecimiento del papel de los recursos humanos en el desarrollo sostenible de la sociedad contemporánea como alternativa para la competitividad reproduce las necesidades de su educación y es por ello que los objetivos de nuestro trabajo están encaminados al estudio de los fundamentos teóricos que regulan el proceso de organización y desarrollo de los sistemas de superación y la instrumentación didáctica para contribuir a su perfeccionamiento con la aplicación de una concepción sistémica y ofrecer una propuesta curricular de diplomado dirigida a la preparación de los gestores de los proyectos educativos, como figura esencial, que facilite enfrentar de forma racional, coherente y auténtica el reto que en esta dirección impone la educación de los recursos humanos hacia el siglo XXI. El estudio se sustenta en las

ricas experiencias pedagógicas que han sido posible desarrollar dadas las favorables condiciones que solo un país que construye el socialismo ha propiciado, al colocar la problemática educacional en un primer orden, en las ideas Marxistas Leninistas y Martianas, en los aportes de las ciencias pedagógicas en general, de la pedagogía cubana en particular y especialmente en el paradigma científico que ofrece la Educación Avanzada, su aparato conceptual, principios, enfoques, formas y tecnologías, a la cual los resultados alcanzados contribuyen a consolidar y reafirmar.

Palabras claves: educación avanzada, superación de los recursos humanos, proyectos educativos

ESTUDIO SOBRE EL PROCESO DE MUNICIPALIZACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACION NACIONAL ACTIVIDAD FISICA Y SALUD DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL DEPORTE.

Autora: M. Sc. Irma Elena Vera Pérez.

Correo electronico: irmagenesis1@yahoo.es

Institución: **UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL DEPORTE**

País: Republica Bolivariana de Venezuela

RESUMEN

El trabajo recoge las principales experiencias obtenidas en la organización y desarrollo del proceso de municipalización del Programa de Formación Académica "Actividad Física y Salud" de la Universidad Iberoamericana del Deporte a través de la Misión Sucre.

Esta universidad fue fundada el 09 de febrero del 2006 por el presidente Hugo Rafael Chávez Frías con el encargo de formar los nuevos profesionales que se constituyan auténticos ciudadanos, copartícipes en los procesos de construcción de la nueva sociedad que se está gestando y responden a la demanda del imperativo constitucional para la consolidación del Sistema Nacional Bolivariano del Deporte, del cual se aspira que la actividad física y el deporte y sus áreas afines sean un patrimonio de todas y todos los venezolanos. La Misión Sucre pretende dar respuesta inmediata con procesos innovadores más allá de lo tradicional enmarcado en los principios de pertenencia, equidad y calidad. Se ha logrado constituir aldeas universitarias en diez (10) Estados del país con una cifra de matriculados de alrededor de 5.500 estudiantes (triunfadores) en el Programa de Actividad Física y Salud. La elaboración de los programas de las unidades curriculares y los materiales instruccionales, el desarrollo de las jornadas de inducción de los facilitadores, el papel los asesores regionales por parte de la Misión Sucre de conjunto con los profesores de la U.I.D. En el proceso y desarrollo de tan loable gestión evidencian que ante el gran reto asumido, cuando se suman voluntades es posible alcanzar las metas.

Introducción:

Debido a la insatisfacción de la población por no tener acceso a la Educación Superior, ya sea por las pruebas de Actitud Académicas, las pruebas internas de cada universidad y/o la distancia geográfica de las sedes universitarias y las ofertas Académicas, situación ésta que motivó a desarrollar una táctica que permitiera la incorporación de los ciudadanos y ciudadanas venezolanas al Sistema de Educación Superior, la cuál el ciudadano presidente Hugo Rafael Chávez Frías denominó Misión Sucre, que ha sido diseñada como la estrategia para romper, por la vía de la Educación Superior los círculos de exclusión, apegados a la Constitución, esto es, sin más limitación que las que se derivan de sus aptitudes, vocación y aspiraciones.

Es así como se hace el llamado a la población para que acuda a las plazas Bolívar de todo el país para hacer un censo nacional (el 21 de septiembre del 2003) encaminado a poder canalizar las apetencias académicas del pueblo. Culminado este proceso y en medio de toda una organización y plataforma académica nacional en la que participaron muchas instituciones del Estado Venezolano, incluyendo ministerios, institutos autónomos, instituciones de educación superior, Fuerza Armada Nacional, así como un número muy importante de voluntarios se acometieron desde las tareas organizativas y de logística, hasta las de diseño técnico de programas y las docentes propiamente dichas.

Luego de todo este proceso, el ciudadano presidente Hugo Rafael Chávez Frías en la juramentación de los coordinadores regionales de la Misión Sucre el 11 de octubre de 2003 expresó:

“LA MISIÓN SUCRE SE PROYECTA HACIA EL FUTURO...”“...LA DIMENSIÒN DE LA MISIÒN SUCRE: ES UNA MISIÒN DE UN ALTO NIVEL MORAL, POLÌTICO, IDEOLÒGICO, CULTURAL, EDUCATIVO, NACIONAL E INTERNACIONAL.”

En el compendio documental básico de la Misión Sucre (2005) se plantea; La **Misión Sucre** es un plan extraordinario del gobierno venezolano, de carácter estratégico, no permanente, orientado a facilitar la incorporación y prosecución de estudios en la educación superior de todos los bachilleres y bachilleras que, a pesar de sus legítimas aspiraciones y plenos derechos, no

han sido admitidos o admitidas en ninguna institución de educación superior oficial, en correspondencia con el mandato constitucional de garantizar el derecho a la educación de todos los venezolanos y venezolanas.

La Misión Sucre se despliega de acuerdo a las siguientes directrices básicas:

- Movilización Social
- Universalización
- Diferenciación en las trayectorias formativas
- Municipalización
- Innovación y flexibilización académica
- Sentido de propósito y trascendencia de la formación
- Construcción de ciudadanía
- Transformación institucional

Dos de las directrices antes mencionadas tiene gran relevancia y son puntales de la Misión Sucre, ellas son la Universalización y la Municipalización.

En el caso de la **Universalización** pretende que todo aquel que sea bachiller y desee ingresar y/o continuar estudios universitarios pueda incorporarse al sistema de educación superior. Consiste en universalizar la educación superior a través de la desconcentración del sistema y la creación de nuevas modalidades alternativas y oportunidades de estudio, en todo el territorio nacional.

La Municipalización, por su parte, supone orientar la educación superior hacia lo regional, hacia lo local, tomando como punto de referencia la cultura específica de las poblaciones con sus necesidades, problemas, acervos, exigencias y potencialidades. Se trata de propiciar estudios superiores con pertinencia social, con sentido de arraigo y propósito, inmersos en geografías concretas pero con visión global, que los espacios educativos se expandan a todos los ámbitos de la vida social y no se restrinjan a las aulas.

En la “Declaración mundial sobre la educación superior en el siglo XXI: visión y acción” (UNESCO, 1998) cuyo espíritu se recoge en los propósitos de la Misión Sucre se exponen ideas básicas contenidas en el preámbulo y en

varios de los artículos aprobados que permiten establecer los vínculos entre ambos elementos.

PREÀMBULO:

“...La educación Superior ha dado sobradas pruebas de su viabilidad a lo largo de los siglos y de su capacidad para transformarse y propiciar el cambio y el progreso de la sociedad...”

Declaración Mundial:

“...Convencidos de que la educación es uno de los pilares fundamentales de los derechos humanos, la democracia, el desarrollo sostenible y la paz, por lo que deberá ser accesible para todos a lo largo de toda la vida y de que se necesitan medidas para asegurar la coordinación y cooperación entre los diversos sectores y dentro de cada uno de ellos...”

Proclama lo siguiente:

Misiones y funciones de la educación superior

Artículo 1. La misión de educar, formar y realizar investigaciones

b. “Constituir un espacio abierto para la formación superior que propicie el aprendizaje permanente...”

Forjar una nueva visión de la educación superior

Artículo 3. Igualdad de acceso

- a. “...en el acceso a la educación superior no se podrá admitir ninguna discriminación fundada en la raza, el sexo, el idioma, la religión, o en consideraciones económicas, culturales o sociales, ni en incapacidades físicas.”

Artículo 9. Métodos educativos innovadores: pensamiento crítico y creatividad

- a. “En un mundo en rápido cambio, se percibe la necesidad de una nueva visión y un nuevo modelo de enseñanza superior, que debería estar centrado en el estudiante, lo cual exige, en la mayor parte de los países, reformas en profundidad y una política de ampliación del acceso, para acoger a categorías de personas cada vez mas

diversificadas, así como una renovación de los contenidos, métodos, prácticas y medios de transmisión del saber, que han de basarse en nuevos tipos de vínculos y de colaboración con la comunidad y con los mas amplios sectores de la sociedad.”

Artículo 12. El potencial y los desafíos de la tecnología

“...las nuevas tecnologías brindan posibilidades de renovar el contenido de los cursos y los métodos pedagógicos, y de ampliar el acceso a la educación superior. No hay que olvidar, sin embargo, que la nueva tecnología de la información no hace que los docentes dejen de ser indispensables, sino que modifica su papel en relación con el proceso de aprendizaje...”

- b. Crear nuevos entornos pedagógicos, que van desde los servicios de educación a distancia hasta los establecimientos y sistemas “virtuales” de enseñanza superior, capaces de salvar las distancias y establecer sistemas de educación de alta calidad...”
- d. Adaptar estas nuevas tecnologías a las necesidades nacionales y locales, velando porque los sistemas técnicos, educativos, institucionales y de gestión las apoyen.”

La constitución de la Republica Bolivariana de Venezuela aprobada en el año 1999, que es la base fundamental de la Misión Sucre, señala en su artículo 103 sobre el alcance de las obligaciones del Estado para con la Educación:

Toda persona tiene derecho a una educación integral, de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones.

Dar respuesta a un contingente de compatriotas en espera de la inclusión universitaria, contribuir a la formación académica de estudiantes ligados al área de la Actividad Física Y Salud, acondicionar y crear mecanismos que permitan la municipalización de la Licenciatura ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD, diseñar programas y/o módulos de aplicación para hacer efectivo el proceso de la municipalización de la Licenciatura ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD, participación activa de la población estudiantil de todo el país, que quiera

incorporarse a la Licenciatura ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD a través de la Misión Sucre, dando respuesta educativa a un contingente de estudiantes interesados en profesionalizarse, sin tener que desplazarse de una ciudad a otra, en busca de casa de estudio, logrando la justicia social, vinculando valores como compromisos y solidaridad.

En la necesidad de investigar el desarrollo de este proceso de municipalización de los estudios universitarios mediante la MISION SUCRE se plantea la siguiente interrogante cognitiva:

¿Cuales son los fundamentos teóricos, metodológicos y las principales experiencias prácticas que sustentan la municipalización del Programa de Formación Nacional Actividad Física y Salud?

El objetivo que se persigue con la investigación es :

Sistematizar los fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos que sustentan la concepción, organización y desarrollo del proceso de municipalización del programa de formación nacional actividad física y salud en la UID.

JUSTIFICACION

La UID fue fundada el 09 de febrero del 2006 por el presidente Hugo Rafael Chávez Frías con el encargo de formar los nuevos profesionales que se constituyan auténticos ciudadanos, copartícipes en los procesos de construcción de la nueva sociedad que se está gestando y responden a la demanda del imperativo constitucional para la consolidación del Sistema Nacional Bolivariano del Deporte, del cual se aspira que la actividad física y el deporte y sus áreas afines sean un patrimonio de todas y todos los venezolanos.

La Misión Sucre pretende dar respuesta inmediata con procesos innovadores más allá de lo tradicional enmarcado en los principios de pertenencia, equidad y calidad. Se ha logrado constituir aldeas universitarias en diez (10) Estados del país con una cifra de matriculados de alrededor de 5.500 estudiantes (triunfadores) en el Programa de Actividad Física y Salud.

La elaboración de los programas de las unidades curriculares y los materiales instruccionales, el desarrollo de las jornadas de inducción de los facilitadores,

el papel los asesores regionales por parte de la Misión Sucre de conjunto con los profesores de la U.I.D. han permitido el desarrollo del proceso, no obstante, requieren de una evaluación y sistematización para alcanzar una mayor calidad y optimización en los resultados.

BIBLIOGRAFÍA:

MISIÓN SUCRE COMPENDIO DOCUMENTAL BÁSICO.

Ministerio de Educación Sucre. Fondo editorial de la Universidad Nacional Experimental "Rafael María Baralt". Junio 2005

- **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA.**

Gaceta Oficial Extraordinaria N° 36.860 de fecha 30 de diciembre de 1.999

- **LEY DEL DEPORTE.**

Gaceta Oficial N° 4.975 Extraordinario de fecha 25 de septiembre de 1995

- **LEY NACIONAL DE JUVENTUD.**
- **Decreto de la Asamblea Nacional**
- **LEY ORGÁNICA DE LA EDUCACIÓN**

Gaceta Oficial N° 2.635 de fecha 28 de julio de 1980

- **EL REGLAMENTO GENERAL DE LA LEY ORGÁNICA DE LA EDUCACIÓN,**

Gaceta Oficial N° 36.787 de fecha 15 de septiembre de 1999

- **UNESCO. Declaración Mundial sobre la educación superior en el siglo XXI : visión y acción .1998**
- **Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social de la Republica Bolivariana de Venezuela para el 2001-2007**
- **Políticas y estrategias para el desarrollo de la educación superior en Venezuela 2000-2006. Ministerio de Educación Cultura y Deportes .Diciembre 2001**

Diagnóstico e implementación de motivaciones de la Actividad Deportiva-Cultural para el perfeccionamiento de su desarrollo en la UCCFD. Análisis de sus resultados.

M. Sc. Reinerio Fonseca Castillo.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

M. Sc. José Ramón Sanabrias Navarro.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Dr. C. René Romero Esquivel.

Alto Rendimiento. INDER

M. Sc. Eros Bernal Morales.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Lic. Nivia Sánchez.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Lic. Araisá Doestres.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

Cuba

Resumen

Como parte del perfeccionamiento de la labor de Extensión Universitaria en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes (UCCFD) la Vicerrectoría de Actividades Deportivas y Extensión Universitaria diseñó un diagnóstico para conocer las motivaciones e intereses sobre la práctica del deporte y las diferentes manifestaciones culturales.

Este diagnóstico fue el punto de partida para elaborar una estrategia que lograra perfeccionar la atención a los estudiantes de nuestra universidad y prepararlos para participar con altos resultados en los juegos deportivos provinciales, eventos zonales y IX Universiada Nacional, así como en el Festival de artistas aficionados de Ciudad Habana para convertirnos en universidad de referencia.

Como principales resultados se encuestó a 500 estudiantes del curso regular diurno definiéndose sus motivaciones en el ámbito del deporte y las manifestaciones culturales, se diseñó una estrategia que respondiera al desarrollo sistemático de las actividades elegidas obteniéndose el primer lugar de los Juegos Provinciales Universitarios "Giraldillos" en 10 deportes, clasificándose en los eventos zonales a todos los equipos de la UCCFD a la IX Universiada Nacional.

Se incrementó significativamente la participación de manifestaciones en el Festival de artistas aficionados de la Universidad y se obtuvo medallas de oro, plata, bronce y mención especial en el evento provincial como consecuencia de la aplicación de técnicas de dirección.

Percepción del Modelo de Responsabilidad

Anthony Meléndez

University of North Carolina at Greensboro, Estados Unidos

a_melend@uncg.edu

Resumen

El programa extracurricular Proyecto Esfuerzo atiende las necesidades de niños y jóvenes que residen en zona urbana. El Modelo de Responsabilidad sirve como base para el programa. Este modelo permite combinar la enseñanza de valores y destrezas deportivas. El propósito de este estudio fue analizar cómo el modelo de responsabilidad utilizado en el programa Proyecto Esfuerzo fue percibido a través de cuatro dominios curriculares (ideológico, formal, percepción del maestro(a), experiencia de los estudiantes). Específicamente, cómo los cinco niveles del modelo de responsabilidad (respeto, esfuerzo, autonomía, ayudar a otros, aplicación de lo aprendido en otro contexto) fueron percibidos por todos los participantes. Un total de 5 sujetos participaron en esta investigación. Cada sujeto fue entrevistado y observado durante su participación en el programa. Los resultados de esta investigación nos indican que el modelo de responsabilidad fue percibido de manera diferente a través de los dominios curriculares evaluados. En gran parte, la percepción de los estudiantes fue diferente a la percepción del resto de los sujetos. Como esperado, los participantes (estudiantes) del programa percibieron el modelo de responsabilidad desde un punto de vista moral y no desde un punto de vista programático como fue percibido por el personal administrativo.

Introducción

Al principio de los años noventa, los programas extracurriculares (fuera del horario escolar) en los Estados Unidos no eran considerados beneficiosos para el desarrollo de los jóvenes que residen en zonas urbanas. Para el final de la década, los programas extracurriculares cogieron auge y fueron visto como uno de las respuestas más prometedoras para confrontar los desafíos que la comunidades y juventud urbana estaban sufriendo (Halpern, 2003). El programa extracurricular Proyecto Esfuerzo fue desarrollado por Tom Martinek hace 14 años en respuesta a peticiones hechas por funcionarios de escuelas y maestros para crear un programa alternativo que atendiera las necesidades personales y sociales de los jóvenes de la comunidad urbana de Greensboro, Carolina del Norte. Schilling y Martinek (2000) explican que el programa Proyecto Esfuerzo, cuya base es la enseñanza de valores a través del deporte, ayuda a desarrollar destrezas personales y sociales en los niños. El Modelo de Responsabilidad creado por Don Hellison sirve como base para el programa. Este modelo permite combinar la enseñanza de valores y destrezas deportivas.

Modelo de Responsabilidad

El Modelo de Responsabilidad se divide en cinco niveles que ayudan a los participantes a asumir responsabilidades para su desarrollo personal y social (Hellison, 1995). Respetar los derechos, sentimientos e individualidad de las personas es el primer nivel del modelo de responsabilidad. Hellison explica que para que el programa funcione efectivamente, los derechos y sentimientos de todos los participantes deben ser protegidos. En este nivel los niños deben aprender a auto controlarse y a resolver conflictos de una manera pacífica. El segundo nivel es esfuerzo; Hellison cree que el esfuerzo es fundamental para crecer como ser humano. La meta de este nivel es que los participantes mejoren por cuenta propia, se auto motiven y que desarrollen la cualidad de no darse por vencido. El tercer nivel es que los participantes sean auto suficientes. Este nivel se implementa después de que los participantes comprenden y apliquen los primeros dos niveles (respeto y esfuerzo) del modelo de

responsabilidad. Este nivel exige que los participantes trabajen por sí mismo. También este nivel reta a los participantes a trabajar en metas personales que ellos mismo se han trazado. Ayudar a los demás es el cuarto nivel. Este nivel es el más difícil de alcanzar. Se puede dar el caso en que haya participantes que nunca alcance este nivel ya que el mismo requiere que los participantes dejen a un lado sus propias necesidades para ayudar a otras personas. También, se espera que los participantes asuman roles de liderazgo que contribuyan al bienestar de sus compañeros y del programa. Aplicar los niveles aprendido en el programa en otros contextos (escuela, hogar, comunidad) es el último nivel del modelo de responsabilidad.

Dominios del Currículo

La teoría de Goodlad sobre los dominios del currículo (Goodlad, Klein and Tye, 1979) es usado en esta investigación como marco teórico para observar cómo el modelo de responsabilidad que se utiliza en el programa Proyecto Esfuerzo es percibido. Goodlad (1979) se refiere al dominio ideológico como la percepción del experto (creador del currículo) acerca del contenido de mayor importancia en un currículo. En este dominio, el currículo está influenciado por experiencias previas, valores, creencias, actitudes y competencia del experto. El próximo dominio que Goodlad nos menciona es el dominio formal. Este dominio refleja la percepción de las autoridades (Gobierno, juntas escolares, y otros institución educativa) sobre el contenido de mayor valor en los currículos. Luego Goodlad señala la percepción del maestro sobre el currículo como uno de los dominios más importantes porque los maestros son los que imparten el programa de estudio (currículo). Las creencias, actitudes, cultura, valores y experiencias de los maestros influyen directamente en como perciben el currículo. La percepción del estudiante sobre el currículo es el último dominio de la investigación del estudio. Este dominio refleja las experiencias del estudiante con el currículo y también nos ayuda a identificar si el currículo está siendo efectivo. Con una evaluación podemos saber si los estudiantes están aprendiendo, si el currículo es pertinente y cuáles son sus expectativas.

Objetivo

El objetivo de este estudio es analizar cómo el modelo de responsabilidad utilizado en el programa Proyecto Esfuerzo fue percibido a través de cuatro dominios curriculares (ideológico, formal, percepción del maestro(a), experiencia de los estudiantes). Específicamente, cómo los cinco niveles del modelo de responsabilidad (respeto, esfuerzo, autonomía, ayudar a otros, aplicación de lo aprendido en otro contexto) son percibido por todos los participantes (incluyendo personal administrativo).

Metodología

Sujetos

Un total de 5 sujetos participaron en esta investigación; todos fueron deliberadamente seleccionados. Tom Martinek, fundador y actual coordinador del programa Proyecto Esfuerzo fue seleccionado con el propósito de evaluar la percepción del modelo de responsabilidad desde el dominio formal. Jared Androzzi fue entrevistado con el objetivo de determinar cómo un líder (maestro) percibe el modelo de responsabilidad. Antonio, Jaquon y Tanisha participantes del programa Proyecto Esfuerzo fueron escogidos como sujetos para ver cómo perciben el modelo de responsabilidad.

Procedimiento y Colección de Datos

Todos los sujetos fueron contactados por el investigador durante su participación en el programa Proyecto Esfuerzo. Todos los participantes y los padres de los menores de edad (3 jóvenes) estuvieron de acuerdo en participar en la investigación. Procedía a observar la participación de los sujetos en el programa después de haber obtenido la autorización para realizar el estudio.

Además de las observaciones de campo, los sujetos participaron en una entrevista semi-estructurada. Las entrevistas fueron guiadas por unas series de preguntas relacionadas al modelo de responsabilidad. Una lista de preguntas fue creada específicamente para cada entrevistado con funciones distintas.

Este formato de entrevista semi-estructurada me dio flexibilidad como investigador para reaccionar y explorar temas inesperados.

Análisis de Datos

Para esta investigación se utilizó un “análisis temático” para evaluar los datos que se recopilaron en el estudio. Este proceso conlleva la codificación y segregación de datos por códigos y grupos para nuevas descripciones y análisis.

Resultados

Percepción del Modelo de Responsabilidad

Se analizó cómo se percibe el Modelo de Responsabilidad a través de 4 dominios curriculares: (1) ideológico, (2) formal, (3) percepción del maestro y (4) experiencias estudiantiles. El propósito de este análisis fue ver cómo cambia la percepción hacia el Modelo de Responsabilidad desde el dominio ideológico a las experiencias de los participantes.

Respetar los derechos, sentimientos y individualidad de las personas

Desde el dominio ideológico al dominio de la experiencia, el respeto fue percibido desde dos puntos de vista: (1) programático y (2) moral. Hellison y Martinek vieron la importancia del respeto desde una perspectiva programática y ambos están de acuerdo que la idea del “Respeto” debe establecerse para lograr los objetivos del programa. Antonio, uno de los participantes, percibió que el respetar a las personas en el programa sería necesario para poder permanecer en el programa. El Respeto también fue percibido desde un punto de vista moral, pero con una explicación diferente. Por ejemplo, una de las justificaciones de los participantes (Tanisha) para dar respeto, se basó en la percepción de los demás. Martinek cree que el punto de partida es llevarse los unos con los otros, demostrando respeto. La explicación de Jared sobre el respeto es diferente. Él entiende que respetar los sentimientos y derechos de los demás es importante porque ayuda a las personas a ser más empáticos,

compasivo y cuidadosos. Claramente, la percepción de “Respeto” varía a través del estudio.

Todo el mundo percibe que “Respeto” podría llevar a otros importantes valores y objetivos. Martinek y Androzzi comparten la misma perspectiva. Martinek cree que el respeto es la puerta de enlace para otros objetivos. Esto significa que para poder aprender, aplicar valores y destrezas de vida, los participantes necesitan respetarse a sí mismos y a los demás. De la misma manera, Androzzi considera que si los participantes se respetan a ellos mismos y a sus compañeros, el resultado es que los sujetos podrían ser más cooperadores, pacientes y estarían dispuestos a trabajar en equipo, en lugar de actuar como un individuo. La percepción de los participantes era diferente. Por ejemplo, Antonio piensa que el respeto lo puede ayudar a convertirse en una persona que entiende a los demás mejor y Tanisha cree que aprendiendo a respetar le ayudaría en su escuela y en su hogar.

Esfuerzo (Nivel 2)

Dar su mejor esfuerzo, aprender y tener la habilidad de no darse por vencidos fueron los temas identificados con “esfuerzo” a través de los dominios evaluados. Hellison, Martinek y Androzzi asociaron esfuerzo con la habilidad de no darse por vencido. Martinek cree que enseñar a los participantes a esforzarse es importante porque le permite a los niños afrontar y superar retos con éxito. La percepción de Androzzi es similar a la de Martinek. Éste considera que es importante para los participantes dar lo mejor de sí mismo y poner esfuerzo en cada tarea que haga en el programa. Dos de los participantes entienden que dar su mejor esfuerzo es lo correcto e importante. Antonio asoció esfuerzo con aprendizaje y Tanisha lo relacionó con dar lo mejor de sí misma. Jaquon expresó que él no ha aprendido nada acerca de esfuerzo.

Todos los sujetos, excepto Jaquoun, consideraron que dar su mejor esfuerzo podría conducir a otros valores o metas. Desde una perspectiva programática, Martinek explicó que el esfuerzo (Nivel 2) sirve como enlace para que los participantes logren convertirse en autosuficientes (nivel 3). Martinek estableció

que intentar y no abandonar las tareas, llevan a un pensar más independiente (nivel 3) y a tratar cosas por su cuenta. Martinek y Androzzi conectaron el esfuerzo con la confianza en sí mismo. Androzzi cree que mientras más los participantes intenten (esfuerzo), la probabilidad de que tenga éxito es mayor. Experiencias positivas conducirán a una mayor confianza y actos más independientes.

Auto-suficiente (Nivel 3)

Autonomía y establecer metas fueron los temas identificados a través de los cuatro dominios evaluados que se relacionan con la auto-suficiencia. Todos los sujetos excepto Tanisha, percibe que ser auto-suficiente es importante. Hellison y Martinek creen que los niños deben ser capaces de trabajar por su propia dirección (autonomía) y establecer sus propios objetivos. De otra manera, Androzzi hace una conexión entre auto-suficiencia y la identidad del individuo. Éste entiende que los participantes deben ser auto-suficientes para comprender sus propias identidades, quiénes son, y adónde quieren estar. Antonio y Jaquon consideran que establecer sus propias metas y el trabajar en éstas es sumamente importante. Por ejemplo, la meta del Jaquon es convertirse en un mejor jugador de baloncesto y él entiende que tiene que trabajar por sí solo si él quiere lograr sus objetivos y metas.

La mayoría de los sujetos estuvieron de acuerdo que ser auto-suficiente pueden llevarlos a adquirir nuevos valores y cumplir metas. Martinek percibe autonomía como una vía para otras cosas en la vida. Explicó que ser auto-suficiente pueden despertar ciertas habilidades que los sujetos anteriormente no creían capaz de hacer. Por otra parte, Androzzi cree que la auto-suficiencia lleva a los participantes a ser más reflexivo sobre sí mismos. Similar a la percepción del esfuerzo, miembros del club perciben que siendo auto-dirigidos podría llevar a alcanzar los objetivos. Por ejemplo, Jaquon dijo que en la escuela trabaja por cuenta propia para obtener mejores notas.

Ayudar a los demás (Nivel 4)

Todos los sujetos perciben que ayudar a otros es importante. Las percepciones de Martinek, Androzzi y Hellison en este nivel de responsabilidad son similares. Todos creen que los participantes pueden ser un obstáculo para ayudar a los demás. Hellison explicó que para que los participantes alcancen este nivel necesitan echar a un lado sus propias necesidades. Martinek cree que los niños antes de ayudar a otros necesitan satisfacer sus necesidades en primer lugar. Androzzi expone que antes de ayudar a los demás el sujeto debe ser auto-suficiente. Martinek y Hellison están de acuerdo de que para ayudar a otros, los participantes deben desarrollar un sentido de responsabilidad de cuidado hacia los demás. Jaquoun, también, hace referencia en a ayudar a otros. Explicó que ayudar a los demás es importante por la sencilla razón de que no desea que alguien que necesite ayuda no la reciba. Antonio, percibe que el ayudar a los demás es una relación recíproca; para recibir auxilio, se debe estar dispuesta a proveer ayuda.

Aplicar todos los niveles aprendido en el programa en otros contextos (Nivel 5)
Todos los sujetos en el estudio, excepto Jaquon, consideró que este nivel es muy importante, pero la justificación para sus creencias eran diferentes. Martinek considera que es importante aplicar los conocimientos adquiridos en el programa porque puede ayudar a los niños reconocer el hecho de que ellos son una parte importante de la sociedad y que pueden tener éxito en ésta. Androzzi percibe este nivel desde una perspectiva del programa. Es importante para los participantes transferir todos los valores y habilidades aprendidas en el programa al mundo real, mientras más se pueda transferir lo aprendido (del gimnasio a la sociedad) más posibilidades de éxito tendrán en la sociedad.

Conclusión

El modelo de responsabilidad fue percibido de manera diferente a través de los dominios curriculares evaluados. En gran parte, la percepción de los estudiantes fue diferente a la percepción del resto de los sujetos. Como esperado, los participantes (estudiantes) del programa percibieron el modelo de

responsabilidad desde un punto de vista moral y no desde un punto de vista programático como fue percibido por el personal administrativo.

Referencias:

1. Ennis, C. D., et. al., "Domain specifications and content representativeness of the revised Value orientation inventory". *Research Quarterly for Exercise & Sport* v. 64 (December 1993) p. 436-46
2. Goodlad, J. I., Klein, M. F., & Tye, K. A. (1979): "The domains of curriculum and their study". In j. I. Goodlad (ED.). *Curriculum inquiry*. New York: Mcgraw-Hill.
3. Halpern, R. (2003): *Making Play Work*. Chapert NY: Teachers College Press.
4. Hellison, D. et al. (2000): *Youth Development and Physical Activity* (Champaign , IL: Human Kinetics).
5. Martinek, T. J., et. al., "Project Effort:_teaching_responsibility_beyond_the_gym". *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* v. 70 no. 6 (August 1999) p. 59-65
6. Noddings, N. (1992): *The challenge to care in schools: an alternative approach to education*. New York: Teacher College Press.
7. Owens, L. M., et. al.: "The Ethic of Care in Teaching: An Overview of Supportive Literature". *Quest (Champaign, Ill.)* v. 57 no. 4, November 2005. p. 392-425
8. Schiling, T., Martinek, T.J., et. al.: "Learning Through Leading in the Project Effort Youth Leader Corps". *Community Youth Development Journal* v.1 no. 3 (Summer 2000) p. 24-30

Camino hacia una medalla olímpica

José G. Viloría A.¹

Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez, Venezuela

viloriajg@gmail.com

Resumen

En esta ponencia se ofrecen una serie de reflexiones que pretenden fijar una postura sobre el desarrollo de las actividades físicas, sus prácticas y alcance sociales. El movimiento corporal es mucho más que moverse, para su desarrollo armónico la comunidad humana durante el ejercicio de la educación ha incorporado cómo educar a los hombres para este asunto, que pareciera transformar y cambiar su condición innata. Un modo de expresar y manifestar las perfecciones del moverse se perciben en las actividades deportivas. Tanto que algunos países otorgan un valor significativo a los logros deportivos, y se han asumido como estrategias para recibir beneficios que van desde el lucro económico, hasta los cupos en los centros de educación superior. La intención es reflexionar sobre la masificación de la Práctica Deportiva, la Educación y la Pedagogía Social, en procura del Bienestar.

Palabras Clave: Actividad Física, Deporte, Pedagogía Social, Bienestar.

¹ Profesor de Educación Física. Doctor Ciencias de la Educación. Coordinador de la Línea de Investigación Estudios Políticos y Sociales en Educación, UNESR Los Teques. Coordinador Académico Línea de Investigación Dinámicas Psico-Sociales y Ambientes de Aprendizaje, UNESR Post Grado Caracas. Miembro de Línea de Investigación Laboratorio Socio Educativo, Instituto Pedagógico de Caracas. Coordinador de Investigación Centro de Estudios Superiores e Investigación Deportiva, Comité Olímpico Venezolano.

PROBLEMÁTICA A INVESTIGAR

La Ruta y el destino

Este proyecto se orienta hacia la indagación y búsqueda de los elementos y factores que han limitado los espacios de convivencia social, y su reducida vinculación a las realidades sociales del colectivo. Se pretende poner en escena para su discusión cómo el poder, y su puesta en práctica por los hombres, desvirtúa el sentido integrador y sinérgico del quehacer humano que facilita el logro del bienestar que conduce hacia una mejor calidad de vida. De ésta realidad no escapa el Deporte como práctica humana, por ello se pretende conocer cómo el hombre desde su ejecución se encamina hacia el bienestar que hace comfortable la vida. Asumiendo que ese tránsito se inicia desde la concepción, transcurre en la evolución y madurez del ser humano, hasta alcanzar el ejercicio especializado en las diferentes disciplinas deportivas, y tiene su mayor expresión y aspiración en participar como atleta en unos Juegos Olímpicos.

Indagar cómo este escenario fue vivido, disfrutado y padecido por los Actores Sociales es una tarea por demás interesante. En especial conocer desde las voces de sus protagonistas (Atletas, Entrenadores, Profesores de Educación Física, Dirigentes Deportivos, Otros Ciudadanos), cómo vivieron sus tiempos y desempeños, los significados de esas prácticas, hasta dónde llega la trascendencia de sus miradas opacadas por ambiciones mezquinas de otros, la promoción social, etcétera.

Para alcanzar esta intención se plantea que, así como los Atletas cumplen con los rituales del Entrenarse para competir y lograr una participación digna de su esfuerzo, se metaforiza este hacer desde las consideraciones que harán del recorrido un espacio ameno, educativo y sobre todo reflexivo. Y ofrecer una mirada diferente desde la re-escritura de los relatos, narraciones, experiencias y registros que evidencian los hechos ocurridos.

METODOLOGÍA

Ciclo Investigativo

Durante el desarrollo del proceso de investigación, se procurará mantener un ritmo sostenido e intenso en la búsqueda de información de primera fuente para profundizar en la interpretación de las realidades que los informantes clave suministren. Este esfuerzo se asume desde un enfoque fenomenológico-interpretativo, ya que se abordará la realidad vivida por cada actor social que sirva de informante clave, se realizará una búsqueda de documentos oficiales e informativos sobre el devenir que se ha vivido en lo atinente al Deporte y su asociación y relación con lo educativo.

Como ya se indicó el fuerte del trabajo se soporta en Informantes Clave, por ello el espacio de tiempo para el estudio se tomará desde 1952, ello en virtud de ser en este año durante los Juegos Olímpicos de Helsinki, que Asnoldo Devonish logró para Venezuela su Primera Medalla Olímpica. Las técnicas investigativas se integrarán de la Entrevista en Profundidad, Historias Orales y Documentos Personales. Por lo que se pretende desarrollar como método el Etnográfico, asumiendo lo que señala Ghasarian (2008), cuando indica que, «..., el término “etnografía” se refiere al estudio de una cultura más o menos compartida por un grupo dado de individuos». (p. 19) La triangulación de la información recabada se desarrollará desde un ejercicio hermenéutico para su interpretación y teorización. Para lograr un escrito que ofrezca la mayor proximidad y legitimidad del estudio, como dice el citado autor (Ob. Cit.), “Cada texto escrito por investigadores en ciencias humanas no es el reflejo de una realidad, sino más bien el de una sensibilidad. Entonces, un fenómeno social puedes ser el objeto de una pluralidad de descripciones.” (p. 19)

OBJETIVOS

Atendiendo a lo señalado en los apartes anteriores, se recorrerán las siguientes Estaciones de Entrenamiento Investigativo:

Estaciones Preliminares

- Describir las diferentes manifestaciones de la Actividad Física, el Movimiento y el Deporte, y su sentido en el camino hacia el Bienestar del Hombre.
- Conocer el significado de la Actividad Física y el Movimiento desde la óptica de Deportistas, Educadores y Otros Humanos.
- Identificar el significado de las características de los Juegos Olímpicos y las implicaciones de una Medalla Olímpica.
- Interpretar el sentido-destino de las manifestaciones humanas desde las prácticas motrices en la configuración del colectivo social.

La Corona de Laurel

- Comprender la trascendencia de la Actividad Física y el Movimiento como elementos constitutivos de las relaciones sociales y la configuración de comunidad, bajo la sombra de una Medalla Olímpica.

FUNDAMENTACIÓN Y VIABILIDAD

Movimientos Iniciales

En este documento se ofrecen una serie de reflexiones que pretenden brindar una opinión sobre el desarrollo de las actividades físicas, sus prácticas y alcance sociales. El movimiento corporal es mucho más que moverse, para su desarrollo armónico la comunidad humana durante el ejercicio de la educación, ha incorporado cómo educar el moverse y desde allí cómo se configuró en buena medida la dinámica social en el mundo que vivió y vive.

Uno de los momentos que registró un giro drástico en la vida cotidiana de la humanidad ocurrió luego de culminar la Segunda Guerra Mundial (1945). Reconstruir las comunidades de los países involucrados directamente en el

hecho bélico, continúa siendo una tarea política de envergadura. En los países que no participaron directamente, esta vivencia de la Europa y Asia de entonces, propició el aprendizaje de una lección sobre lo que significa este tipo de confrontaciones.

Estos acontecimientos dieron origen a la creación de organizaciones que facilitaran el encuentro entre los países para reducir, en lo posible, las diferencias que pudieran incubar movimientos bélicos y de confrontación. Es así como en Octubre de 1945 se constituye la Organización de las Naciones Unidas (ONU), y en 1949 la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN) Se procuró, dentro del desempeño de estas organizaciones, el establecimiento del diálogo como base y fundamento para el entendimiento y superar las diferencias.

Es necesario precisar que tiempos antes de que ocurrieran estos procesos de integración de Naciones, ya se conocía de una Organización que intentaba profundizar las relaciones positivas entre países. Integración que se basaba en el respeto a las diferencias y a una confrontación que ofrecía igualdad de condiciones a quienes a este evento acudieran. Se trata del Comité Olímpico Internacional (COI), este organismo fue creado el 23 de Junio de 1894, por el Barón Pierre de Coubertin en la ciudad de París.

Esto se inició como un sueño que hiciera posible reunir a los Atletas del Mundo, quienes estarían representando a sus Países. El Barón de Coubertein visualizó la posibilidad de una “gran comunidad” unida alrededor de la expresión del deporte. Manifestación que ordenada y estructurada desde un cuerpo de reglas y normas, ofreciera igualdad de oportunidades y posibilidades de participar a los representantes de los Países inscritos en el mismo.

Las regulaciones de este magno encuentro precisaron una integración sistemática de las formas, modos y maneras de practicar cada actividad deportiva con elementos de convivencia, integración, solidaridad y respeto. De manera que el Deporte resultó ser un escenario de prácticas físicas, científicas, intelectuales y políticas como mediador de buenas relaciones entre Naciones,

pero sobre todo entre los hombres. Es probable que ésta bondadosa condición del Deporte, le haya otorgado esa complicada situación de no contar con una única definición.

Podemos observar que el Deporte, entre tantas definiciones que de y sobre él se han emitido, básicamente es la manifestación organizada y regulada de acciones motrices de la humanidad, que connota múltiples dimensiones de participación. Es vital indicar que las habilidades y destrezas motoras, que conforman e integran las diversas prácticas deportivas, son las movilidades corporales que le garantizaron al hombre vivir, sobrevivir y subsistir en el medio natural donde él representaba la especie más débil y menos dotada en el medio natural. Hablamos de correr, lanzar, saltar, desplazarse sobre las superficies fluviales y combatir con y contra sus semejantes.

Cada Deporte en su desarrollo y práctica disciplinar tiene como esencia la Actividad Física. Ya sea para lanzar, correr, saltar, nadar, luchar, etcétera. Ahora bien, el desempeño de cada Actividad Física, según cada Deporte, responde a una intencionalidad que está definida por el rendimiento que garantice el éxito en el Deporte que la contiene. Vale decir que la Actividad Física innata que resultó de significación para preservar la vida de la especie, cuenta ahora con una reglamentación que controla su práctica colectiva y es intermediaria de relaciones entre los hombres, añadiendo a esto que se debió Educar al colectivo humano para tal fin.

Ya entonces el Deporte, cualquiera de las disciplinas, se convirtió en una práctica educativa que facilitó al colectivo aprender cómo hacer uso adecuado de las Actividades Físicas que configuraban cada uno, y participar en y desde su práctica. La expresión más antigua en este orden, y que es harto conocida, son los Juegos Olímpicos de Grecia. Donde el reconocimiento al esfuerzo y por supuesto al triunfo se traducían en otorgar las Coronas de Laureles que identificaba a los vencedores. Hecho que hacía del triunfador un Casi Dios, lo que convirtió las Olimpiadas en un evento anhelado por atletas y comunidades. Era una vía hacia la inmortalidad de los hombres y los pueblos.

Tal vez, a partir de este momento, la Actividad Física de los seres humanos además de integrar las disciplinas Deportivas, configuraron escenarios para el desarrollo de aprendizajes, y por supuesto prácticas educativas para lograr habilidades y destrezas motoras. Todo esto conllevó a la constitución de asuntos de común interés para las comunidades y se dio inicio sistemático a la colectividad.

Desde la colectividad se conjugaron y entretajeron una serie de comportamientos que facilitaron la “urbanidad”, de manera que ella definió el espacio o escenario para el desarrollo del convivir y la moral, como lo dice Comte-Sponville (2005), “La urbanidad es anterior a la moral y hace que ésta sea posible” (p. 23). Y También precisa que, “La urbanidad no es suficiente y, por otra parte, no es educado ser suficiente” (p. 25) Y afortunadamente es un algo que no se agota y debemos permanecer activos físicamente y en movimiento.

Progresivamente: movimiento a movimiento.

Desde los tiempos Olímpicos en Grecia, pasando por la instauración del Imperio Romano, la Invasión de los Barbaros, las Conquista en Japón y China, un factor común han sido las expresiones y manifestaciones bélicas. Donde además de los portentos armamentistas surgieron como creación del hombre, las condiciones físicas de los guerreros representaban la expresión y manifestación de los ejércitos que combatían en dichas confrontaciones, bien para conquistar o defender espacios controlados.

Es evidente que en la preparación de los guerreros, el desarrollo de habilidades y destrezas físicas era vital. Observamos una vez más, que la Actividad Física es puesta de manifiesto desde los Deportes de Combate y se hace presente en tiempos de guerrear.

Durante estos periodos de belicidad, conquista y defensa territorial y política, entre las actividades que identificaron las culturas de los pueblos se encontraban las Actividades Físicas de y para la preparación guerrera. Estas en

algunos casos llegaron a configurar Prácticas Deportivas, por ejemplo la equitación, la esgrima, el tiro con arco, las luchas cuerpo a cuerpo; hasta lograr normar en el colectivo dichas prácticas.

Así como se configuraron en elementos culturales, evidentemente formaron parte del acervo educativo que facilitó la perpetuidad de la cultura de una generación a otra, y la transfiguración cultural entre comunidades. Y todo esto tiene sus inicios en la Actividad Física de los humanos. Este evento, la Actividad Física y/o el Deporte, ha contado con diversas formas y maneras de participación por parte de los hombres; básicamente se habla de dos dimensiones directa o activa e indirecta o pasiva.

Desde que se conoce el registro sobre el desarrollo de los Deportes, la Actividad Física se asume como lo obvio, y en oportunidades desplazada de su lugar privilegiado de ser base y fundamento de los Deportes. Pero vayamos a las dimensiones de participación; la directa o activa es la que consagra sus escenarios y espacios al desempeño de los Atletas, Competidores, “Guerreros” que dan vida a las normas y regulaciones al modo/forma de hacer del Deporte un acto concreto de expresión humana acordada desde las reglas definidas. Aquí también entran en escena los Preparadores, Entrenadores, Asistentes, Equipos de Salud, Técnicos Especialistas y Personal de Servicio.

La participación indirecta o pasiva por otro lado, aglutina un importante grupo humano que desde esta da vida a las acciones del Deporte. En este grupo se encuentran los Fanáticos, Espectadores, Comunicadores Sociales, Promotores Comerciales, Creadores Artísticos y todos los conexos. Claro que estamos haciendo referencia a lo que ocurre hoy, donde el Deporte es un factor de alto interés para las industrias, el mercado. Y desde estas dimensiones debemos afirmar junto a Castro (2005) que, “El desarrollo humano, se concibe entonces, como un proceso activo de constitución del sujeto en sus dimensiones individual y social, el cual se realiza en contextos y en situaciones de interacción.” (p. 52)

Participar en y desde la Actividad Física es un derecho, y se constituye en la Educación Física y el Deporte. Según lo señala la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (1978). Que dice:

Artículo 1: La práctica de la Educación Física y el Deporte es un derecho fundamental para todos.

1.1 Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como el de los demás aspectos de la vida social.

Y se complementa según el Comité Olímpico Internacional (COI) (2004) en los Principios Fundamentales del Olimpismo:

4º La práctica deportiva es un derecho humano. Toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de fair play. La organización, administración y gestión del deporte deben ser controladas por organizaciones deportivas independientes.

Oportunidades y Tiempos

El tiempo y su transcurrir son inclementes con la permanencia de los hechos en lo cotidiano del vivir, transcurre el tiempo y el olvido de las cosas ocurridas se hace presente, los hechos vividos retornan como recuerdos gracias a la memoria que, permanece presente en lo vivido y cómo recordarlo.

Esta reflexión es una invitación para revisar lo siguiente; el hombre es un animal superior que ha logrado desarrollar una capacidad intelectual con la que superó su debilidad como animal. No sólo prolongó su tiempo de vida, sino que además ha logrado transformar algunos elementos naturales para mejorar su

calidad de vida, dominando y domesticando a los animales inferiores para servirse de ellos y lograr su comodidad. Cómo logró esta titánica tarea. Veamos estas consideraciones:

- Mejoró el desarrollo y práctica de las Actividades Físicas, las perfeccionó.
- Valiéndose de su habilidad y destreza transformadora modificó elementos naturales y se valió de ellos.
- Inventó la rueda.
- Logró controlar el fuego.
- Cultivó la tierra.
- Domesticó animales.
- Proyectó a registros las imágenes de hechos vividos.
- Creó la Cultura como expresión y manifestación de su presencia.

Estos aspectos entre tantos otros, le permitieron a la humanidad dar cuenta de su presencia y proyección en el mundo. Pero sobre todo siempre mantuvo la Actividad Física como elemento común y presente en todos los demás. Como lo precisa Ángel (2004), “Si hacemos un análisis crítico de la historia, ésta se sucede a través del ejercicio permanente entre los cuerpos, los contextos y el entorno.” (p. 11) Sobre este aspecto y con énfasis en lo cronológico del movimiento corporal y la Actividad Física, Diem (1979) dice que, “Todo individuo sano posee, por lo menos, la facultad de moverse.” (p. 25) Y que moverse es relacionarse con ese mundo que lo rodea y define cómo moverse, cuándo hacerlo y las razones que lo conjugan. Señalando la autora (Ob. Cit.) que “Cuanto más diversificadas son sus posibilidades de percibir, distinguir y disponer, tanto más podrá perfeccionar sus facultades motrices y tanto más se desarrollará su capacidad de aprendizaje.” (p. 25)

En atención al proceso de aprender, el Deporte, como ese hacer donde lo fundamental es la Actividad Física nos indica Hahn (1988), “...no es sólo un campo de actividades de tiempo libre, sino también un ámbito que desarrolla de

forma objetivada la personalidad.” (p. 10) Ya no se trata únicamente del momento presente, durante el cual se da la Actividad Física o práctica del Deporte, sino que se trata del futuro de ese sujeto y por supuesto de su colectivo.

Bien apunta Ángel (Ob. Cit.) que, “Podría decir, entonces, que un cuerpo encierra en sí varios cuerpos y en esa multicorporalidad, que obedece a su educación sentimental y a la apropiación espacial, asume diferentes posiciones, usos y posibilidades de interpretación, sea desde la cercanía o la lejanía.” (p. 12) Como se ha referido en párrafos anteriores **la Actividad Física, moverse es mucho más que movimiento**, los autores citados nos ofrecen una visión profunda y amplia de lo que significa y ha significado este aspecto a la humanidad.

La configuración de las sociedades, en importante medida, han estado sujetas a la mayor o menor capacidad o posibilidad de desarrollar procesos educativos y de formación, donde se aprecie un equilibrio sustentado entre lo físico y lo intelectual. Evidencia de esto es que lo que el hombre ha creado o inventado siempre mantiene como constante una estrecha relación con su cuerpo y la movilidad del mismo. Veamos algunos ejemplos, La Rueda además de aligerar el desplazamiento de cargas ha servido para la movilidad del hombre. El Vestido fue creado para la protección del cuerpo y su preservación. El Techo-La Casa, el resguardo de los hechos naturales como la lluvia, el sol. El Calzado desde sus primeras expresiones hasta hoy pasó de una protección de los pies a un confort al caminar. Por ello Ángel (Ob. Cit.) tiene razón al indicar que “...todo lo construido por el hombre es para su cuerpo, que el mundo de los objetos lo hacemos a imagen y semejanza nuestra...” (p. 13)

De manera adicional vale mencionar, que además de construir cosas como extensión de su cuerpo, sus movimientos no sólo han servido para desplazarse sino que también para imitar. Imitaciones que han permitido esa extraña relación entre él y los eventos naturales como el viento, la brisa, el sol, la lluvia. Pero también para simular la existencia del mar, los árboles y otros animales,

ello lo comunica desde la danza. Como lo indica el citado autor (Ob. Cit.), "...el hombre no sólo camina sino que, al detenerse, danza. Y en el baile, donde copia los movimientos del viento, del mar, de los árboles y de algunos animales, el cuerpo se poetiza, es decir, asume la creación que los poetas accionan en las palabras." (p. 15)

Educarse es moverse y moverse es educarse

La Educación es uno de los fenómenos que más ocupa tiempo del hombre. No sólo porque lo educa y desde esa vivencia cambia y transforma su vida, sino que además de su estrecha relación con la Educación siente la inquietud de conocer más y más sobre ella. Lo anterior guarda sintonía con Cajiao (2001), quien dice que, "La educación seguramente tendrá que ayudar ahora a reflexionar, a volver al eje de los universos personales donde toda ésta riqueza exterior puede adquirir sentido." (p. 33) Precisa el autor que ya la Educación, trasciende lo que convencionalmente la sociedad a través del tiempo endosó a este atractivo y hermoso ejercicio de transformar y cambiar permanentemente la vida social de los hombres.

La primera manifestación que da a conocer que un humano está vivo, que tiene vida, es el movimiento. Esto porque es percibido por otros desde una dimensión sensorial, cuando una mujer se encuentra en estado de gestación, el modo y proceso de ella mantener comunicación con ese ser que lleva dentro es de tipo sensorial. Ella estimula a su hijo ofreciendo eventos que este percibe desde las ondas que él captura sensorialmente. Música, la voz al hablarle, caricias que sobre su vientre ofrece para estimularlo y hacerle saber que lo están esperando.

Justo es decir que, la Actividad Física y el Movimiento son elementos que conjugan importantes escenarios de aprendizaje y por supuesto de Educación. Tanto se mueva una persona o tan variada sea su posibilidad de desarrollar Actividad Física, tendrá potenciales posibilidades de aprender y educarse. Sobre este particular Diem (Ob. Cit.) señala que,

Los niños físicamente torpes no nacen torpes; se los “hace” torpes. Las causas de esa torpeza son la falta de juegos de movimiento, de experiencias y de posibilidades de actividad espontánea. Mediante el ***ejercicio de las facultades de movimiento*** en la primera fase de la vida podría alcanzarse con frecuencia un nivel muy avanzado de la capacidad de aprendizaje. (p. 40)

Insiste además la autora (Ob. Cit.), en que “el pequeño aprende mientras juega y juega mientras aprende.” (p. 45) Pero debe quedar claro que esto no es una exclusividad para los niños, Martín Olalla (2008) nos dice que,

...el ejercicio físico regular desarrollado por la persona mayor contribuye a mejorar tanto su bienestar físico, entendido este como la dimensión más individual o personal de la calidad de vida; como a favorecer su integración social (bienestar social) a través de su contribución más que notable a la mejora de la relación con su entorno social.

Observamos entonces que como hemos estado señalando la Actividad Física, el Movimiento y el Deporte evidencian su condición de escenarios para el desarrollo de un modo de Educación, y la Educación es una realidad necesaria a lo largo de toda la vida, no cabe duda que la actividad Física, el Movimiento y el Deporte constituyen necesidades vitales a lo largo de toda la vida. Compartiendo plenamente lo que expresa Ortega (2005),

La educación a lo largo de la vida es un continuum que abarca desde que el hombre nace hasta que muere, y que no sólo es un espacio total, global y vital, sino también un «constructo» conceptual que trasciende la idea de la educación circunscrita a un espacio delimitado de la vida que, desde, al menos, la Ilustración, se enmarcaba en el ámbito institucional de la escuela. (p. 172)

Y ratifica esto al puntualizar que, “La educación a lo largo de la vida..., es una dimensión de la vida misma en la que la comunicación y la comprensión de los demás son lo más útil y crucial.” (p. 172) En ésta línea, y ratificando lo anterior, Yubero (2003) dice, “... la educación es una construcción social y cultural, que posee una dimensión de relación social y una función socializadora, siendo la clave que explica las relaciones entre el desarrollo, el aprendizaje y la cultura.” (p. 14) Se pierde de vista el alcance y trascendencia de la Educación y la vida de los hombres.

Educarse, aprender, ganar una medalla

El desarrollo de la educación y sus logros han transitado diversas posiciones, dimensiones donde ha recibido influencia de diversas ideologías. Tal ha sido la movilidad, cambio y transformación que ha vivido la Educación que ésta ciencia cuenta con una variedad de Teorías de la Educación; es un fenómeno que demanda una atención, interpretación y comprensión que desde una única visión es imposible estudiarla. Todo esto hace de la Educación, una experiencia pluridimensional que en todos los escenarios donde participa el hombre se requiere de atender, respetar y valorar las diferencias y diversidades del quehacer humano.

Entre esas diferencias y diversas dimensiones, la Actividad Física y el Movimiento representan la base de los Juegos y Deportes en los que participa el hombre. Adicionalmente, el desarrollo de procesos sociales e identificación de los humanos se inicia con el reconocimiento del cuerpo con el que establecemos nuestros primeros contactos con el entorno.

Por ello ha de considerarse lo que esgrime Castro (Ob. Cit.), “..., la motricidad y la actividad física, tienen presencia en la vida cotidiana de las personas en los momentos de tiempo libre, transporte, trabajo, ocio y actividades de la vida diaria, acompañada siempre de una intencionalidad significativa.” (p. 55) De manera que cualquier evento que cuente con la presencia humana, tendrá como parte de ella el cuerpo y sus expresiones desde las que se manifiesta.

En tiempos recientes, la Educación se ha convertido en uno de los temas de mayor trascendencia y discusión para la definición del modo/forma que habrá de asumir la humanidad para construir su futuro. Y una de las aristas lo representa el quién educa y a quién se educa. Actualmente parece haber un consenso alrededor de lo colectivo del educar y educarse, pero desde ópticas diferentes. Por un lado los gobiernos se encuentran redefiniendo y consolidando el asunto del Estado Docente, la responsabilidad política y social de los poderes gubernamentales orientan el sentido y destino del proceso de educar; y por otro la colectividad definida como sociedad asumen la Sociedad Educadora como la mediadora para la definición de las políticas y responsabilidades educativas necesarias para su consolidación como colectivo humano.

Ambas posturas pugnan por un dominio del hecho y acto de educar, pero lo importante es que las ofertas presentadas, por ambas posiciones, tienen más coincidencias que diferencias en el fondo del asunto; y es la construcción y configuración del futuro humano desde una participación activa y dinámica del colectivo. Lo que se traduce en la responsabilidad social de país/nación que hacemos.

El Deporte desde la práctica de Actividades Físicas y el Movimiento, es un escenario que posibilita ver con claridad cómo las diferencias de posiciones de poder y opinión política, se reducen significativamente. Ello es posible, porque el interés común del colectivo es obtener una destacada participación en este tipo de eventos-encuentros. Lo lamentable es que ese momento de coincidencias parece llegar hasta allí, la continuidad de las mejoras en las prácticas deportivas debe trascender al igual que la Educación y pasar a ser una responsabilidad de todos, resulta complicado.

De manera que, ha de procurarse y revisar que esa destacada participación de los atletas no se reduzca a una presea, y se entienda que los beneficios físicos, fisiológicos, sociales, recreativos y educativos que se aportaron para alcanzar el podio, se traduzcan en desarrollos colectivos de ese Deporte y todas

aquellas que beneficien al colectivo, es decir al País. Como lo indica Coca (1993), "Hablemos de lo que hablemos, de competición deportiva, de actividades físico-deportiva, de recreación, de pedagogía del ocio, serán en definitiva el aprendizaje." (p. 22)

POSIBLES RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Logros

Se estima poder re-escribir la historia de las vivencias, experiencias y aprendizajes de los Informantes Clave, desde donde se ofrezca una nueva y distinta visión de los significados de la Educación, La Pedagogía, El Bienestar y los Caminos Hacia Una Medalla Olímpica

Bibliografía

Ángel R., J. (2004): "El cuerpo, el mundo y la historia (Un ensayo sobre el movimiento humano)" *Educación Física y Deporte* Universidad de Antioquia. Volumen 23, N° 2 Colombia.

Cajiao, F. (2001): "La Sociedad Educadora". *Revista Ibero-Americana de Educación*. N° 26.

Castro C., J (2005): "Promoción de estilos de vida". *Educación Física y Deporte*. Universidad de Antioquia. Volumen 24, N° 2 Colombia.

Coca, S. (1993): *El hombre deportivo*. Alianza Editorial, S.A., Madrid.

Comité Olímpico Internacional (2004): *Carta Olímpica*. Disponible en: http://www.olimpicocrc.org/Carta_olimpica2004.pdf Consultado Febrero (2009).

Comte-Sponville, A. (2005): *Pequeño tratado de las grandes virtudes*. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Barcelona.

Diem, L. (1979): *El Deporte en la Infancia*. Editorial PAIDOS. Buenos Aires.

Ghasarian C. (2008): "Por los caminos de la etnografía reflexiva". *De la etnografía a la antropología reflexiva. Nuevos campos, nuevas prácticas, nuevas apuestas*. (Compiladores) Ghasarian C. Ediciones Colihue S.R.L.

Hahn, E. (1988): *Entrenamiento con Niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Ediciones Martínez Roca, S.A.

Martín Olalla, C. (2008): *Mejora de la calidad de vida a través de la actividad física en personas mayo*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd118/actividad-fisica-en-personas-mayores.htm>. Consultado Marzo 2009.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (1978): *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte*. Disponible en: http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

Consultado en Junio 2009.

Ortega E., J. (2005): “La educación a lo largo de la vida: la educación social, la educación escolar, la educación continua... todas son educaciones formales”. *Revista de Educación* # 338. Disponible en: http://www.revistaeducacion.mec.es/re338/re338_11.pdf Consultado Octubre 2008.

Yubero S. (2003): “¿De qué hablamos cuando decimos educación?” *La Sociedad Educadora*. [Coordinadores] Yubero, Llarrañaga y Morales. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca, España.

Ética profesional en el desarrollo del educador físico: propuesta para su implementación

Jaime Mora Abarca

Universidad de Costa Rica

jpmora16@yahoo.com.mx

Resumen

En el proceso de enseñanza y aprendizaje la labor del docente como elemento de la educación es vital, pues es quien ejerce la acción educativa, influye o intercede en otros con propósitos definidos, y en su personalidad radica la eficiencia de la educación.

Por otro lado, es evidente que vivimos en un mundo de hechos, objetos, procesos lo que se conoce como el mundo del ser, pero existe otro que no es tan obvio, pero de igual importancia, y se trata del deber ser, por cuanto en el medio en que convivimos existen normas para prácticamente cualquier actividad humana, y en el plano del educador físico no es la excepción. Estas normas establecen el comportamiento en cierto ámbito de acción, prescribiendo y no describiendo el modelo al cual se debe ajustar la conducta y esta conducta se puede calificar en términos morales. Al referirse al término moral, no se puede abordar sin el término de ética, puesto que éstos se complementan y existen pocas diferencias entre ambos. El elemento ético es un componente inseparable de la actuación profesional, por lo que es necesario reconocer su importancia en la praxis educativa. En términos generales, darse cuenta como sin ella (ética) la vida, la labor profesional, se vuelve insegura, menos satisfactoria y sometible a su propio control y como con ella, la vida y la profesión se torna más digna de ser vivida, al permitirnos convivir y cooperar, desarrollar nuestros talentos y capacidades, teniendo un acceso a un nivel de vida superior.

En el caso de los educadores físicos, debido a la delicada misión que le compete, coadyuvar en la formación integral del individuo (educandos), se hace necesario involucrar en la praxis educativa la moral y la ética profesional, y en el caso de la Educación Física, se requiere de un Código de Ética específico, debido a la inexistencia del mismo, que norme las conductas, ofrezca

directrices y principios que se espera utilicen y pongan en práctica en la labor profesional.

Palabras: Ética profesional, educación física, labor docente.

Alternativas pedagógicas interactivas para la educación en valores en el Polo Acuático juvenil

Mayra C del Toro Alonso

Institución: Facultad de Cultura Física Villa Clara

Resumen

El trabajo estudia la Educación en Valores, de tanta relevancia para la formación del hombre integral al que aspira la sociedad cubana, haciendo una derivación de lo general a lo particular para incursionar en el ámbito deportivo de este proceso en el polo acuático juvenil.

Es una investigación pertinente, por la sostenida preocupación del INDER con relación a la formación integral de los deportistas en valores socialmente aceptados y los propios del ideal olímpico.

Se desarrolló en tres etapas interrelacionadas: una fase diagnóstica acerca de la educación en valores que posibilitaría la segunda de un proceso interactivo para el diseño de alternativas pedagógicas y una tercera en la que se valoran las alternativas diseñadas.

La tesis postula la concepción de acceder a la educación en valores desde el interior mismo de este proceso formativo, con la perspectiva de los sujetos participantes fundada en la Educación Popular que postula el triple diagnóstico de la realidad. En el orden práctico el trabajo aporta aspectos metodológicos para el proceso de educación en valores en la actividad deportiva, materiales digitales e impresos, técnicas de participación para interaccionar en este proceso, generalizables a diversos ámbitos formativos del deporte juvenil.

La fase diagnóstica permitió constatar en lo oficial la declaratoria de valores sociales y la ausencia de vías para acceder a su educación. En relación los profesores deportivos se destaca la concepción pedagógica centrada en la figura del profesor y sus limitaciones cognitivas y metodológicas, mientras que los estudiantes atletas confirman en sus declaratorias su implicación con la actividad que realizan y el reconocimiento de valores fundamentalmente morales que asumen especial relevancia en sus relaciones cotidianas.

Síntesis

Introducción

En el mundo de hoy el tema de los valores cobra una gran importancia en los destinos del género humano, asumiendo una relevancia teórico práctica en la paradójica situación que nos ha tocado vivir, la presencia de altos niveles de desarrollo económico y tecnológico que lejos de prodigar bonanza y estabilidad a los hombres, lanzan sobre ellos los más amenazantes peligros que jamás hayan tenido que enfrentar, por lo que se reconoce la existencia de una crisis de valores

Nuestro país que desde el triunfo de la Revolución según lo expresado por Cintio Vitier (1996) tuvo como principal acontecimiento pedagógico a la Revolución misma, fue promovido en la década del 90 por una crisis de valores asociada fundamentalmente al derrumbe del campo socialista y a la crisis económica por la que atravesaba nuestro país.

El estudio se hace relevante porque como ya se apuntó, existe una crisis de valores expresada en los más disímiles ámbitos de la actividad humana, de lo cual no se excluye el deporte que en la actual globalización posmoderna, ha asumido caracteres muchas veces contrapuestos a la ética del olimpismo, perfilándose mayormente a su carácter de espectáculo y de lucro.

La situación internacional actual de la política deportiva unida a las preocupaciones y realidades de la sociedad cubana, ha condicionado que el organismo declare como estrategia maestra principal la formación de valores políticos ideológicos y humanos, de la cual se deriva el programa de Formación Integral del Deportista con el objetivo de garantizar la formación y preparación integral de los atletas.

Resultado de esta aspiración devenida en necesidad, es el proyecto “La Formación de valores en los Deportista Cubanos”, que responde al programa ramal “La Preparación del Atleta Cubano en la Pirámide de Alto Rendimiento”, el cual dirige la autora y en el que se inserta su investigación dirigida a la elaboración de alternativas pedagógicas para la educación en valores en el Polo Acuático Juvenil.

Las carencias y necesidades derivadas de las exigencias sociales e individuales en el polo acuático, que requieren del obligado paso a un proceso de sistematización, condicionan el problema científico: ¿Cómo diseñar

alternativas pedagógicas para la educación en valores en el deporte de polo acuático juvenil?

Objetivo General: Diseñar alternativas pedagógicas desde posiciones interactivas para la educación en valores en el polo acuático juvenil.

Objetivos específicos:

1. Valorar el estado actual de la educación en valores en el deporte de Polo Acuático juvenil.
2. Fundamentar las alternativas diseñadas.
3. Valorar el proceso de génesis y desarrollo de las alternativas para la educación en valores en el Polo Acuático juvenil.

Existen en el mundo diferentes experiencias de alternativas pedagógicas, las cuales son recogidas en el Centro de Documentación de las Alternativas Pedagógicas cuya característica fundamental radica en que sus diseños responden a las exigencias de los entornos y necesidades de los sujetos hacia los que se dirigen, hasta donde nos ha sido posible revisar, podemos afirmar que no hemos apreciado alternativas diseñadas para el proceso de educación en valores en deportes específicos, lo cual justifica de partida la novedad de nuestra investigación dirigida a enfocar el problema de la educación en valores desde alternativas pedagógicas construidas de conjunto con los facilitadores del proceso y dirigidas a la participación activa de sus actores fundamentales, profesores deportivos y estudiantes atletas es la novedad científica de la investigación.

El aporte teórico se centra en la concepción esencial de las alternativas, expresada en el protagonismo de los sujetos participantes en el diseño de las situaciones de aprendizaje para la educación en valores en la actividad deportiva. Enfocar el tratamiento educativo de los valores contraponiéndonos a las visiones atomistas, fragmentarias y eminentemente declarativas que han signado este trabajo, es otra de las concepciones que significan aportes teóricos de la tesis.

A la práctica del proceso de educación en valores en la actividad deportiva, el trabajo aporta un conjunto de técnicas participativas que potencian acciones educativas desde perspectivas dialogadas, metodología para el desarrollo de las asambleas de formación integral y un folleto de autosuperación que

enfocando problemas teóricos de los valores, sirve de guía a los entrenadores deportivos para el tratamiento de tan complejo problema pedagógico.

Fundamentos filosóficos, psicopedagógicos y contextuales deportivos de la educación en valores.

Enfoque filosófico para el tratamiento de los valores

Asumir la concepción marxista de los valores, significa su interpretación desde un enfoque dialéctico materialista que establece la necesidad del análisis objetivo de los valores, a partir del principio del determinismo aplicado a la sociedad, reconociendo que los valores existen, no porque sean objeto del reflejo cognoscitivo, sino como resultado de la actividad práctica de los hombres. Este enfoque permite establecer el carácter objetivo de los valores.

Los valores solo surgen y se desarrollan en el proceso de la interacción hombre mundo, moviéndose en dos esferas fundamentales: la material y la espiritual, donde el principal valor lo constituye el hombre.

Fabelo analiza los valores como un problema complejo teniendo en cuenta su polisemantia y pluridimensionalidad porque portan una doble relación subjetivo objetivo y adoptan en ocasiones visiones instituidas y oficiales. A su criterio sobre la complejidad de este proceso se añade, su carácter multifactorial, al ser objeto de atención, análisis e intervención de la sociedad, la escuela y la familia.

Nos afiliamos a la posición de los filósofos cubanos marxistas contemporáneos con un análisis de los valores desde la perspectiva objetiva subjetiva.

En este capítulo se definen diversos conceptos de valor, para asumir la definición de Fabelo, (1988:186) como:” la determinación funcional de los objetos y fenómenos de la realidad circundante consistente en su capacidad (o posibilidad) de satisfacer determinadas necesidades humanas y de servir a la actividad práctica del hombre”.

La interpretación y análisis de los valores desde la cosmovisión marxista se centra en la relación que el hombre mediante su actividad establece con el mundo, en la cual tiene una marcada influencia, el contexto histórico social, la posición de clase y el individuo, aspectos que determinan las escalas de valores sociales e individuales a partir de lo que se asume como positivo o negativo.

La Educación en Valores

La educación en valores, es un proceso complejo, debido no solo a la pluralidad de expresiones derivadas de su contenido, con un condicionamiento social y cosmovisivo, sino también porque está dirigido a la educación y formación de la personalidad. Deberá atender objetiva y dialécticamente, las diferentes dimensiones en los que se movilizan los valores: objetivo, subjetivo, instituido u oficial, propiciando que la intervención multifactorial escuela, familia y sociedad, se realice desde las exigencias socioculturales y las características y necesidades de los individuos.

Los autores coinciden en reconocer la necesidad de la educación, como un proceso que en esencia está dirigido a la formación de un hombre integral. La educación en valores plasma el criterio de que la enseñanza se presenta como una práctica de carácter axiológico que tiene presente en su concepción, la dimensionalidad, multifactorialidad y procesos de interiorización del valor.

El proceso de educación en valores tiene presente las tesis de la significación de la unidad de lo afectivo y lo racional; unidad de la actividad con la comunicación; de lo instructivo y lo educativo; elevación del carácter científico del contenido; carácter contradictorio en la asimilación individual del sujeto en condiciones colectivas y la interacción de la educación con la vida social y el trabajo. (García Batista 1996).

Los autores (Báxter, 2001, Rodríguez, 2000, Ortega, 2004 y García, 1996) coinciden en reconocer la importancia de los aspectos cognitivos y afectivos-volitivos en el proceso de interiorización del valor, así como en la unidad existente entre ellos. Requisito importante para el desarrollo de la educación en valores es la adecuada selección y articulación sistémica de los métodos que constituyen la vía para lograr el objetivo planteado. Asumimos la concepción de Amador (Cit. por Báxter 1999: 6) cuando expresa que: “estos deben orientarse en tres planos fundamentales: los dirigidos a la conciencia, a la actividad y a la valoración”, por ser estos métodos los que posibilitan la actuación protagónica del alumno.

Fundamentos psicológicos de la Educación en Valores

La psicología aborda el concepto de valores, centrando la atención en el mundo subjetivo de la personalidad. Se interpreta como subjetivo tanto lo que se ubica en la conciencia individual como en la social.

El enfoque de Vigotski articula la relación hombre-sociedad, al reconocer que todo desarrollo proviene de la realización entre personas en un contexto socio-cultural, lo cual se concreta en la ley enunciada acerca de que toda función aparece primero al nivel social (interpersonal) y después en el interior del individuo (intrapsicológica) enfatizando en que el acto de aprendizaje social se realiza en cualquiera de las relaciones que el individuo establece con el mundo. El enfoque histórico cultural evidencia la concepción marxista de los valores, que centra la atención en la relación hombre- mundo mediante la cual se produce la interacción objetivo- subjetivo, reconociendo el carácter activo del sujeto y la dimensionalidad de los valores: plano objetivo, subjetivo e instituido u oficial.

El proceso de educación en valores, atiende las exigencias sociales y las posibilidades del individuo para la internacionalización de los valores, las características psicológicas de la edad y el papel de la familia, elementos todos que se detallan en el documento tesis, debido a la importancia de contextualizar el proceso de educación en valores brindándole un marco psicológico.

El deporte en el proceso de educación de valores

La concepción del deporte como actividad formadora de valores, es un tema controvertido aun cuando es incuestionable el hecho, de que sus contenidos poseen amplias posibilidades actitudinales para el desarrollo de valores, los cuales se educan mediante diferentes vías como la clase, el ejercicio físico y el juego.

La actividad deportiva se dirige a obtener la excelencia deportiva asociada a la preparación física, técnico táctico, psicológica y teórica para lograr un hombre integralmente desarrollado. Posee un nivel de significación tanto para el profesor deportivo como para el atleta, fundamentado en las motivaciones, las cuales juegan un papel determinante en el comprometimiento con la ejecución de la actividad.

Además satisface necesidades afectivas y cognitivas que discurren desde la enseñanza, la preparación física, la instrucción, hasta la atención individualizada de los atletas, teniendo en cuenta aspectos sociales, económicos, emocionales y los relacionados con el deporte y la competencia.

Es una actividad generadora de valores, resultado de la interacción del hombre con el mundo.

Al compartir el criterio, de que el deporte es formador de valores, lo enfocamos también al entrenamiento deportivo en el que se articulan de manera sistémica, la enseñanza y el aprendizaje y posee como objeto el desarrollo de potencialidades físicas, psíquicas, sociales e intelectuales del ser humano a partir del ejercicio físico..

El acto educativo depende del pensamiento pedagógico que lo soporta y de sus fundamentos filosóficos. Lo educativo del deporte no es el desarrollo de capacidades y habilidades, ni los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física, sino las condiciones del proceso, que permitan al sujeto comprometerse y movilizar sus capacidades de manera tal que esa experiencia, organice y structure su propio yo. Para ello es necesario que la intervención pedagógica establezca opciones facilitadoras de las decisiones, la reflexión individual y satisfaga las exigencias de crear una visión propia de esta experiencia.

El análisis teórico conceptual de los valores asociados al deporte, asume diferentes posiciones entre los estudiosos del tema, observándose como tendencia la consideración de que existe un grupo de valores (intrínsecos o endógenos) que lo caracterizan y se desprenden de sus contenidos y otro grupo de valores (extrínsecos o exógenos) como producto del influjo social cultural en el que se desarrollan. Nos adscribimos a la clasificación que aporta Gómez Rijo, que los agrupa en valores extrínsecos e intrínsecos, bajo la idea de que es necesario establecer un deslinde entre los propios de la actividad físico-deportiva y los abordables desde cualquier otro ámbito.

“Los valores extrínsecos son aquellos que desde fuera le atribuimos a la práctica deportiva, son los que culturalmente podemos encontrar en esta actividad y que se desprenden por tanto de la sociedad y su cultura. De ellos podemos señalar la solidaridad, fraternidad, respeto, socialización, comunicación, nobleza, perseverancia y altruismo “. (Seirul, 1992: 3)

“Los valores intrínsecos son aquellos que el sujeto experimenta constantemente en la realización de la actividad físico deportiva y que solo ella los transmite. Considerando como valores intrínsecos el agonístico, el hedonístico, el lúdico y el higiénico “(Seirul, 1992: 14).

Aun cuando nos adscribimos a la clasificación de valores de Gómez Rijo, asumimos que valores intrínsecos constituyen áreas de significados en las que se agrupan diferentes valores, cualidades y actitudes asociadas a estos significados y que se relacionan dialécticamente. De igual manera, hay valores con una doble connotación intrínseco-extrínseca debido a que son universales, pero con gran relevancia en el deporte, tales como el humanismo, la solidaridad, disciplina y la responsabilidad.

Presupuestos metodológicos y fácticos de las alternativas pedagógicas

Etapas de la investigación. Metodología empleada

El trabajo se desarrolló en tres etapas (diagnóstico, diseño y valoración) en las que el diagnóstico efectuado por diversas fuentes y métodos, constituye el fundamento de las alternativas pedagógicas para el tratamiento de los valores.

El estudio se realizó con los equipos masculino y femenino de Polo Acuático Juvenil de la ESPA Provincial Marcelo Salado, que forman parte de los deportes investigados en el proyecto nacional, de valores dirigido por la autora. Integra estudiantes atletas y profesores deportivos de ambos equipos.

Para controlar la validez de los resultados se utilizó la triangulación por el método y por las fuentes.

Para la realización del diagnóstico se utilizaron métodos y técnicas de revisión documental, encuesta, entrevista, observación, diez deseos, composición y completamiento de frases.

Las alternativas se construyeron utilizando métodos analítico- sintéticos, inducción y generalización y dinámicas grupales. Las alternativas se valoraron con métodos y técnicas de opinión: composiciones y completamientos de frases y la propia dinámica generada en los talleres.

Los datos se procesaron combinando procedimientos cuantitativos y cualitativos. Los de naturaleza textual, mediante el análisis de contenido, los cuantitativos, mediante distribuciones empíricas de frecuencia y tablas de contingencia, con el programa SAVAD..

Diagnóstico en torno a las potencialidades del trabajo para la Educación en valores. Generalizaciones

La caracterización del proceso de educación en valores, se realizó en dos planos de análisis: la proyección oficial y las de los actores principales, estudiantes atletas y profesores deportivos.

Las principales insuficiencias se aprecian en torno al trabajo de los profesores deportivos, mientras que las principales potencialidades y aperturas se constatan en las expresiones y aprehensiones realizadas por los estudiantes atletas acerca de los valores, destacándose los siguientes aspectos:

Insuficientes orientaciones metodológicas para el trabajo de educación en valores en los documentos oficiales; limitaciones en el conocimiento de los estudiantes atletas: dinámica positiva de las relaciones en que la principal prioridad le es adjudicada al entrenador; reconocimiento de la práctica deportiva como la principal aspiración de sus vidas; aceptación de la asamblea de formación integral, como la más importante actividad educativa; implicación afectiva con el deporte; reconocimiento de las posibilidades actitudinales de los contenidos de la actividad deportiva; en las orientaciones valorativas de los estudiantes atletas están presente valores fundamentalmente morales; no se explotan las potencialidades actitudinales de los contenidos; los profesores deportivos limitan el trabajo de la educación en valores a actividades políticas; insuficiencias en la preparación teórica y metodológica de los profesores para enfrentar el proceso de educación en valores; estilo pedagógico centrado en la figura del entrenador.

Las alternativas pedagógicas como opción para el tratamiento de los valores en la actividad deportiva con enfoque participativo

Precisiones generales sobre las alternativas y definición adoptada.

El análisis semántico del término alternativa, apunta hacia un elemento común en las definiciones registradas, en todos los casos se define como una opción. Las alternativas pedagógicas, constituyen expresiones concretas de un accionar que implica una constante reconcepción y toma de posiciones en relación con la educación de la personalidad, reflejando las características de los entornos pedagógicos en las que se desarrollan.

Asumimos la alternativas como una opción educativa sustentada en posiciones cosmovisivas y pedagógicas, para la transformación de la realidad desde posiciones participativas desde las identidades de los entornos y sujetos.

Génesis y construcción grupal de las alternativas

El proceso de construcción de las alternativas tuvo como condición fundamental, impulsar la acción educativa desde el interior de la práctica. Se accedió a la transformación, mediante el triple diagnóstico postulado por la teoría de la Educación Popular (1998) en el cual partimos de los elementos que caracterizan el entorno pedagógico en el que se desarrolla la práctica, transitando por un proceso de teorización para regresar a una práctica enriquecida

Organizamos talleres dirigidos a los profesores deportivos, los cuales tuvieron como punto de partida el conocimiento y experiencias sobre la educación en valores, para acceder a un proceso de teorización a partir de la práctica y no sobre ella.

El proceso de superación fue concebido con una concepción integradora, derivando del diagnóstico el tema central de la superación de los profesores deportivos asociado al proceso de educación en valores. De manera consensuada se determinaron los diferentes temas objeto de reflexión y debate, quedando definido el programa de superación, en el cual se articularon talleres dirigidos a la reflexión teórica y a las vías para acceder a la educación en valores.

La reflexión teórica se dirigió a establecer los principales núcleos del proceso de educación en valores, asociados a fundamentos comovisivos, valores sociales a desarrollarse; estilo de conducción, comunicación, potencialidades actitudinales de los contenidos y valores derivados de los contenidos.

Se destinaron talleres al manejo teórico y a la concepción metodológica, para facilitar el tratamiento pedagógico de los valores en la actividad deportiva, en este caso el tratamiento que se le brinda al tema y el proceso de análisis de los contenidos condiciona la selección, elaboración y aplicación de acciones a desarrollar desde diferentes espacios fundamentales en la formación del deportista, la clase de entrenamiento y las asambleas de formación integral. En tal sentido quedaron definidas las principales exigencias de la clase de entrenamiento y acciones conducentes a la educación en valores, se contextualizo y enriqueció la metodología para el desarrollo de las asambleas de formación integral.

En los talleres realizados con los profesores deportivos, se reconoció la necesidad de acceder a la participación utilizando para ello técnicas participativas, que posibilitaran un espacio interactivo que fortaleciera la dinámica grupal necesaria en este deporte, la socialización de experiencias, la clarificación de conceptos y los procesos de valoración y autovaloración. Para tales fines se contextualizaron técnicas participativas resultado del trabajo grupal guiado por la autora.

En la concepción de las técnicas participativas, se tuvo en cuenta que posibilitaran la activación de lo cognitivo, lo afectivo-volitivo, la experiencia acumulada y la orientación ideológica, porque se consideran elementos necesarios en el proceso de interiorización subjetiva de los valores.

Las técnicas cumplen una doble función, de diagnóstico e intervención.

Diagnóstica ya que permiten conocer, analizar y evaluar la realidad para tomar decisiones y ofrecer vías que posibiliten el cambio **Intervención** ya que permiten la participación para la generación de conocimientos, socialización de experiencias vivenciadas en escenarios cotidianos y deportivos las proyecciones individuales y grupales para la conciliación de las percepciones en torno a los valores

La evaluación del proceso de superación asumió la forma de coevaluación que propició la valoración y estimulación del aprendizaje de los profesores deportivos.

Los criterios de los profesores deportivos al concluir los talleres de superación, fueron recogidos en las composiciones que tuvieron por consigna “En el taller vivencié...”. En las mismas se registran expresiones asociadas a “la necesidad de ampliar los conocimientos”, “la posibilidad que tuvieron de realizar un análisis crítico de sus prácticas pedagógicas”, “confeccionar herramientas que facilitan su trabajo” y de “perfeccionar la concepción pedagógica de las diferentes actividades”.

Las alternativas se fueron construyendo en el proceso de superación en el que se precisaron los aspectos teóricos, metodológicos y su carácter procesal que aduce a la articulación dialéctica de espacios, sujetos y procesos fundamentales.

Fundamentación de las alternativas

La propuesta posee como fundamento cosmovisivo la concepción marxista de los valores en la que se asume su carácter objetivo-subjetivo enfrentando su tratamiento como un proceso holístico en el que se articulan valores exógenos, socialmente aceptados y endógenos propios de la actividad deportiva.

El tratamiento de los valores expresado en la propuesta ofrece una nueva forma de enfrentarlos en la que el componente afectivo cognitivo desempeña un lugar fundamental. La concepción asumida constituye una opción más que se une a los enfoques sobre el desarrollo ético, sistematizados en la actividad deportiva, asociados al aprendizaje social y el del desarrollo estructural.

Las alternativas buscan integrar las percepciones individuales con las socialmente aceptadas, en un ambiente grupal como vía de interacción educativa. Se articulan en el tratamiento los diferentes planos en los que se movilizan los valores, con la intención de evitar una concepción atomizada, que centre la atención solo en uno de ellos, lo cual afectaría la integralidad del proceso educativo y su objetividad..

Conclusiones

En el proyecto educativo cubano se estimula sistemáticamente la educación en valores, con énfasis en los morales, lo cual se expresa en los documentos oficiales sin lograr trascender una visión declarativa, asumida por diferentes actores del proceso.

El trabajo pedagógico en los equipos estudiados continúa eminentemente centrado en la figura del entrenador deportivo, lo cual se expresa en un contenido de matices tradicionales.

En la jerarquía de valores, de los estudiantes atletas se destacan valores socialmente aceptados, de carácter moral y que poseen significación en sus relaciones cotidianas.

El proceso de construcción de las alternativas desde posiciones interactivas, se fundamenta en los criterios dialéctico materialista de la educación popular, en el concepto vigoskiano del trabajo en zona de desarrollo próximo y en el protagonismo de los sujetos involucrados en las alternativas.

Las alternativas pedagógicas presentan una estructura dirigida a las secuencias espacio temporales de la sesión de entrenamiento, la asamblea de formación integral y los talleres en que se produce la interacción, declara a

profesores deportivos y estudiantes atletas en los roles protagónicos del proceso de entrenamiento deportivo pues son el resultado de una construcción interactiva enmarcada en enfoques de superación y autosuperación.

Los profesores deportivos y estudiantes atletas de los equipos estudiados expresan satisfactorias opiniones en torno a los estilos interactivo de trabajo desarrollados en el proceso de educación en valores en el entrenamiento deportivo y en el entorno en el que este se inserta.

Recomendaciones:

Diseñar nuevas acciones de superación, dirigidas a aspectos metodológicos de la educación en valores, como una manera de continuar perfeccionando este importante proceso pedagógico.

Propiciar la creación de nuevos espacios interactivos con los estudiantes atletas para enriquecer el tratamiento de los valores endógenos de la actividad deportiva.

Bibliografía

Báxter Pérez, Esther (2002): *¿Cuándo y cómo educar en valores?* (formato digital), ICCP, La Habana.

Chacón Arteaga, Nancy (2004): *Dimensiones éticas de la educación*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

CIE Graciela Bustillos Asociación de pedagogos de Cuba (1998): *Selección de Lecturas sobre Metodología de la Educación Popular*. ONG "Pan para el mundo". La Habana.

Fabelo Corzo, José R. (2003): *Los valores y sus desafíos actuales*. Editorial José Martí. La Habana.

Fabelo Corzo, J y col. (1996): *La formación de valores en las nuevas generaciones*. Editorial de Ciencias Sociales. La Habana. Págs 78-79.

García Gómez, Teresa (2004): "El turno de la Educación dominada: El Nudo de la Red". *Revista de cultura, asociacionismo y movimientos sociales* (Madrid) 3-4: 3-9.

Gutiérrez Sanmartín, Melchor (1995): *Valores Sociales y Deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales..* GYMNOS, Editorial Deportiva, SL. Madrid.

Gómez Rijo, Antonio (2001): "Deporte y Moral: los valores educativos del deporte escolar". *Revista Digital* No31 Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> consultado 12 de mayo 2002.

Seirul-lo Vargas, Francisco (1992): "Valores Educativos del Deporte". *Revista Digital* No44 Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> consultado 27 de junio 2005.

Filosofía y Ciencia como referentes en la investigación científica de la Actividad Física

Reynier Rodríguez González

Centro de procedencia: Facultad de Cultura Física Camagüey

Resumen

La historia del conocimiento acredita que la realidad objetiva posee una existencia completamente independiente de la conciencia humana. Este principio filosófico precisa con claridad que la relación hombre – mundo no está dada a partir de que el mundo lo haya creado el hombre, sea producto de su conciencia o un acto de su voluntad. El hombre puede conocer el mundo. Entre el hombre y el mundo se establece un proceso de cognoscibilidad. De manera que a través del tiempo crece con mayor profundidad y precisión el conocimiento del hombre de esa realidad objetiva. El término “**comunidad**” en las ciencias sociales es uno de los más utilizados en la investigación científica. Tanto en el lenguaje común, como en el lenguaje científico, este término está orientado a diferentes de realidades, su definición, organización y clasificación se hacen complejas para su estudio.

Introducción.

A través de la historia se ha podido constatar como los conocimientos filosóficos y científicos, han ido ocupando su nivel correspondiente (Cortés Morató, Jordi y Martínez Riu, Antoni: 1999). Con razón Marx expone que la ciencia “no tiene una amplia vía magna, y las cumbres resplandecientes de ella solo las puede alcanzar el que, sin temer al cansancio, escala sus senderos pedregosos” (Citado por Oizerman, Marx C. OC. t. 23, p. 25). En el ascenso científico el ser humano va creciendo en la verdad científica. A través del estudio de la Ciencia en la Historia se puede observar como su progreso “no ha sido uniforme en el tiempo y en el espacio. Los períodos de rápido progreso se han alternado con largos períodos de estancamiento o incluso de

decadencia” (D. Bernal, John.: 1986, 4)

Históricamente se puede comprobar en los fundadores del marxismo su intrépida admiración por la verdad. W. Liebknecht afirmó con razón que Marx “no conoció otro culto que no fuese el culto de la verdad”. (W. Liebknecht: 1896, 41)

La categoría verdad constituye el eje fundamental de la investigación científica. Su concepto tiene una relevancia importantísima porque constituye “...la categoría básica de la teoría del conocimiento y de la filosofía en general. Las otras categorías filosóficas (la materia, el ser, la existencia humana, etc.) suponen el concepto de verdad como su contenido o como objetivo de la investigación” (Oizerman. T 1983, 86)

Han existido y aun persisten ciertas tendencias filosóficas que suscitan un conflicto entre filosofía y ciencia defendiendo a ultranza la primicia de una sobre otra. Estas tendencias a partir del siglo XIX y XX cuestionaban la filosofía como la disciplina que dio lugar desde un comienzo al proceso científico. Por eso ha existido diferentes interrogantes ¿Es la filosofía algo ya anticuado y pasado de moda? ¿Cuál es su utilidad? En la primera mitad del siglo XIX, Auguste Comte (1798 - 1857) iniciador de la corriente de pensamiento nombrada positivismo expuso que había llegado el momento en que la ciencia finalmente reemplazaría a la filosofía. (Tejedor Campomanos, C.: 2000, 48)

Independientemente de lo antes expuesto, no deja de ser cierto que ciencia y filosofía tienen importantes puntos de encuentro, por lo que es oportuno preguntarse la necesidad de la filosofía para la ciencia. La filosofía como otras ciencias “estudia el mismo ser pero de manera diferente atendiendo a su objeto. No hay diferencia entre la naturaleza de los problemas cognoscitivos filosóficos y los científicos, su diferencia está en la delimitación o especialización de su objeto y en sus métodos.” (Machado Ramírez, E. F. 2003: 26)

La ciencia como forma de conciencia social debe impulsar el progreso. No es más que esa “esa esfera de la actividad investigativa, dirigida a adquirir nuevos

conocimientos sobre la naturaleza, la sociedad y el pensamiento” (Martínez de Osaba, Juan. A y Cruz Blanco, M.: 2008: 33) Es construida por los hombres, estos no quedan ajenos a su propia cosmovisión, de las relaciones personales, y de la forma en que conciben la teoría del conocimiento. Con razón José Martí expone “Es preciso formular el estudio de las ciencias como vía única para el conocimiento de las verdades” (Martí J, OC. t. 15, p.192).

¿Es posible un modo de conocimiento de la realidad que sea diferente de la ciencia? El conocimiento como proceso socio – histórico de la actividad creadora del hombre, ya sea de carácter científico o filosófico, puede ser estructurado a partir de dos niveles fundamentales: empírico y teórico. En ambos existe una unidad indisoluble en lo que respecta al proceso cognoscitivo (Jólod, S.: 1989: 31). También en cada uno de los estos niveles se dan formas distintas de relación con la realidad. En el nivel empírico, la correspondencia es inmediata, mientras que en el nivel teórico del conocimiento, la relación es no inmediata.

El conocimiento empírico está dado por la experiencia cotidiana acumulada en el hombre, pero este tipo de conocimiento también se hace presente en la ciencia.

El conocimiento teórico, es particular de la ciencia y de la filosofía, su objeto “consiste en establecer las relaciones esenciales, necesarias en el interior de cada objeto o en sus interacciones con los demás componentes de la realidad objetiva. Estas relaciones se dan en la observación. Hay que arrancar los datos de la realidad que se posee. Evidentemente aquí la profundidad de la actividad mental es mayor” (Valdés, H: 1988: 26) Es un conocimiento que no se reduce a la mera constatación y asimilación de los hechos. El nivel teórico es otro nivel de la investigación, distinto del empírico. En este nivel, el objeto “se refleja desde el punto de vista de los nexos y regularidades obtenidos no sólo en la vía experimental, sino también de manera directa mediante el pensamiento abstracto” (Konstantinov, F: 1986: 214)

Ambos niveles tienen un vínculo estrecho, el nivel teórico: “solo puede aparecer cuando es posible el análisis y la síntesis de una gran cantidad de

datos empíricos“(Valdés, H: 1988: 26)

La filosofía posee un valor metodológico para la investigación científica porque constituye el su método y por tanto nos facilita un grupo de acciones materiales y (o) mentales que permiten obtener ciertos objetivos. La filosofía estudia “el mismo mundo que las ciencias particulares especiales. Pero se ocupa de nexos y relaciones más generales que las ciencias particulares” (Konstantinov, F: 1986: 18)

Cuando se conoce a profundidad las soluciones generales que brinda la filosofía, se concretan de mejor forma las condiciones para establecer una correcta exégesis de los resultados de nuestras investigaciones científicas y determinados problemas que afloran en el proceso de investigación científica. En esta medida la filosofía constituye un valor metodológico importante para la investigación científica.

La filosofía para enunciar la realidad objetiva en movimiento y desarrollo necesita todas sus categorías en estrecha relación. En la presente investigación se ha hecho uso de ellas ya que se encuentran en constante desarrollo por su estrecha vinculación al pensamiento científico.

Se reconoce que la filosofía tiene una gran importancia ya que influye en la percepción del mundo en una forma determinada, sobre todo a partir de sus categorías, ya que las mismas son formas de concientización en los conceptos de los modos universales del vínculo hombre–mundo, que reflejan las propiedades y leyes más generales y esenciales de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento. Las categorías filosóficas construyen la síntesis y la generalidad de las diferentes exposiciones filosóficas que se constatan reflejadas en los presupuestos teóricos, porque los principios y las categorías a partir de su relación dialéctica, expresan ambos, vínculos y formulaciones con niveles altos de generalización. Las categorías filosóficas determinan la investigación científica de cada época porque son “los conceptos más generales que reflejan las propiedades y regularidades básicas de los fenómenos de la realidad objetiva y determinan el carácter del pensamiento científico – técnico” (Jólod, S.: 1989: 20)

La historia del conocimiento acredita que la realidad objetiva posee una existencia completamente independiente de la conciencia humana. Este principio filosófico precisa con claridad que la relación hombre – mundo no está dada a partir de que el mundo lo haya creado el hombre, sea producto de su conciencia o un acto de su voluntad. El hombre puede conocer el mundo. Entre el hombre y el mundo se establece un proceso de cognoscibilidad. De manera que a través del tiempo crece con mayor profundidad y precisión el conocimiento del hombre de esa realidad objetiva.

Relaciones filosofía – investigación científica:

1. La investigación científica al igual que la filosofía constituye una forma de conocer la realidad objetiva. Ya que el proceso de investigación científica se justifica por el principio filosófico de la cognoscibilidad del mundo.
2. Como el hombre conoce, es preciso utilizar las herramientas filosóficas necesarias para que los resultados del proceso de la investigación científica constituya un reflejo fiel de la realidad objetiva investigada. Esto constituye el principal objetivo de la Metodología de la Investigación Científica.
3. A partir de las relaciones que se establecen entre investigador, objeto que se estudia y su estado interno, podremos determinar con precisión las relaciones de determinación que se encuentran.

2. Concepto de comunidad. Su significado social.

La etimología de la palabra **comunidad** tiene su origen del latín *communitas*, comunidad, estado común, de *communis*, que procede de *moenia*, murallas, de donde la idea de defensa común, o de *munus*, oficio, cargo, con la idea de una compromiso entre quien lo recibe y quien lo concede, y de la preposición *cum*, con.

El término “comunidad” en las ciencias sociales es uno de los más utilizados en la investigación científica. Tanto en el lenguaje común, como en el lenguaje científico, este término está orientado a diferentes de realidades, su definición, organización y clasificación se hacen complejas para su estudio.

Diferentes fuentes consultadas aseveran una variedad en lo referido a la definición de **comunidad**, que están establecidos a partir del período histórico en que diferentes investigadores realizaron un estudio de la comunidad, también han influido los fines investigativos, a si como la experiencia investigativa, y su utilización como tema de investigación por diferentes ciencias. También la definición alcanza un cambio notable con la modernidad y el surgimiento del fenómeno urbano (Arias, 1994).

El concepto de comunidad ha sido definido por muchos autores desde diferentes puntos de vistas y han establecido disímiles de clasificaciones a partir de la gran variabilidad de elementos que se subrayan para conceptualizarla.

Respectos a los diferentes puntos de vistas depende en gran medida la arista específica en que se aborde: antropológica, psicológica, sociológica, del trabajo social, o de disciplinas derivadas de las anteriores.

Entre los elementos podemos señalar:

- 1 Intereses comunes.
- 2 Territorialidad compartida.
- 3 Rasgos culturales.
- 4 Religiosos.
- 5 Ocupacionales.
- 6 Otros.

Son muchos los autores que subrayan rasgos singulares para definir el término de comunidad, a los efectos de investigación mencionamos los siguientes:

Definición de comunidad

Diferentes investigadores han contribuido a conformar una definición holística de la comunidad, asumiendo diferentes criterios e indicadores que conforman parte del fin propio de la investigación que han llevado acabo en el momento histórico que vivieron, a continuación exponemos diferentes criterios históricos, por lo que:

Augusto Comte (1942): para este autor, la reestructuración de la comunidad es un tema de premura moral. En sus reflexiones sobre la familia, la Iglesia, y la ciudad, se evidencia su apasionamiento por la comunidad moral en todos los peldaños de la estratificación social. Se resiste con ímpetu a la percepción individualista de algunos pensadores contemporáneos, porque desde su perspectiva social, la sociedad solo es reducible a componentes que participan de su esencia, a grupos sociales y comunidades sociales.

Robert Mcleever: establece como comunidad “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”. (Mcleever , 1944:46).

- Se puede llamar comunidad a un grupo tribal, a una aldea, a una ciudad, a una nación.

- Acuña una comunidad como el espacio donde la propia vida puede ser vivida en su totalidad dentro de ella.

Robert Nisbet: describe la comunidad como un medio en su obra argumentando como “desde aquella época, la comunidad se convirtió en el medio o la vía para señalar la legitimidad de instituciones tan diversas como el Estado, la Iglesia, la familia, los sindicatos, los movimientos revolucionarios, la profesión, la cooperativa”. (Nisbet, 1966:24).

Salvador Giner (1995): expone que las comunidades son como formaciones sociales de carácter emocional, fundamentadas sin lugar a dudas en el sentimiento, en las mismas cada uno de sus miembros considera a los demás como un fin en sí mismo, en las cuales los miembros alcanzan un conocimiento en el orden personal, participan recíprocamente en sus vidas privadas. Los miembros que pertenecen a estas formaciones estiman en suma medida su relación intrínseca, por ellos mismos, por su autonomía.

Giner explicita que para una comunidad es vital los sentimientos lo cuales adquieren un lugar primordial para el grupo. Porque en el grupo coexisten vivencias que se entrelazan con el destino individual de sus miembros.

Entre los disímiles conceptos de comunidad expuestos es importante citar a René Koinig, quien la define como: "una sociedad global de un tipo, que tiene unidad local, con un número definido de instituciones, grupos sociales y otros fenómenos internos y además una gran variedad de formas de asociación que operan dentro de los mencionados agrupamientos y también los esenciales contactos organizados desde el exterior de carácter sociales, económicos, legales, administrativos, etc.". (Citado por Anderson, 1965:44).

Pozas, R (1994): expone que el concepto de comunidad "se utiliza para nombrar unidades sociales con ciertas características sociales que le dan una organización dentro de un área determinada" (Citado por Arias, 1965:8).

F. Violich (1971): precisa que la comunidad es un "grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos". (Violich, 1971: 43)

Otros investigadores también se han resaltado la perspectiva geográfica comunidad y todos concluyen: que comunidad territorial esta formada por el grupo de miembros que tiene como factor determinante una comunidad de vínculos referidos a territorio establecido en el orden económico, político y social.

Es correcto señalar que la comunidad territorial también congrega a sus miembros con características sociales comunes, independiente de cualquier diversidad en lo referente a clases sociales, profesiones, demografía, religión, etc.

Estas percepciones respecto a la comunidad como realidad investigada tienen en común el factor territorialidad como determinante, a tono con esta percepción está la definición del colectivo de autores cubanos, que efectúa un Proyecto de Programa sobre Trabajo Comunitario Integral en Cuba.

El espacio físico-ambiental constituye el fundamento de la definición de comunidad para este colectivo de investigadores, donde su síntesis está muy influenciada por el enfoque psicologista y modernista. Estos autores proponen el como concepto de comunidad: "el espacio físico- ambiental,

geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones históricas e identidad propias que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes”. (Colectivo de autores, 1996:1).

Estos autores plantean como aspectos esenciales de la vida comunitaria:

- La actividad económica, sobre todo por la connotación que tiene la vida diaria.
- Las necesidades sociales como la educación, la salud pública, la cultura, el deporte, la recreación, etc.

También se puede constatar en la bibliografía cubana, además de la definición antes indicada, la de Héctor Arranz González (1996) donde explica que la comunidad es: “una agrupación de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, objetivo, o función común, con conciencia de participante, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto”. (Arranz.1996:2).

Este autor señala que la definición de **comunidad** tiene como objetivo esencial alcanzar un diálogo que posibilite una reciprocidad de experiencias y criterios respecto a la materia que permita un mayor conocimiento de la realidad estudiada, así cómo establecer un correcto estudio a partir del trabajo en la comunidad y a partir la comunidad. Negando cualquier estudio teórico sin un fundamento práctico adecuado.

Héctor Arias (1995): expone que la comunidad, es un organismo social que está establecido en un espacio geográfico específico. Con un marcada influencia de la sociedad, de la cual es un subsistema, también funciona como un sistema, con grado de organización equilibrada, formando desde si otros sistemas de menor grado – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que se enriquecen a partir de la confluencia relacional, y a través de sus particulares e intercambios conforman el aspecto

subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez intervienen, de una forma u otra, en el aspecto objetivo, material, sometiéndose a una distribución específica y su posición – activa o pasiva – en afinidad a las circunstancias materiales donde acontece toda la realidad comunitaria.

E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994): asumen que una comunidad se distingue por estos criterios:

- a) Está formada por un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.
- b) Comparten intereses, sentimientos, creencias, actitudes.
- c) Residen en un territorio geográficamente terminado.
- d) Poseen determinado nivel de organización.

Tres de los principios anteriormente expuestos concuerdan con el concepto de Violich, pero señalan un elemento de suma importancia, la presencia de un determinado nivel de organización.

El colectivo de autores cubanos formado por: M. Fuentes, M. Sorin y otros establecen como elementos para delimitar la esfera comunitaria, los siguientes:

- 1) Está constituida por una unidad social, formada por grupos que se ubican en lo que podríamos nombrar la base de la organización social.
- 2) Esta agrupación esta fundamentada a partir de razones donde se vinculan los problemas de la vida cotidiana, como: miembros con intereses y necesidades comunes: nutrición, habitad, trabajo, servicios y tiempo libre.
- 3) Esta enclavada en un marco geográfico específico, cuya diversidad de personas confluyen más entre sí que en otro contexto de igual significación.
- 4) De lo antes expuesto se derivan tareas y acciones en común, que responden a una conciencia de identificación cuyo nivel puede modificarse.
- 5) Sus integrantes comparten criterios valorativos con una tendencia a la homogenización y regulación de una conducta semejante.
- 6) Participa de la organización social y está influida por las diversas la determinación institucional y de la sociedad en general, porque no existen **comunidades islas.**

Esta definición establece los elementos con más amplitud y más totalidad que la anterior, porque los agrupa de forma estructural y funcional, pero como indicadores positivos más relevantes se pueden señalar los siguientes:

- Contiene la correspondencia entre comunidad – sociedad – país, en sus elementos primero y sexto. Por lo que la coloca dentro de una parte de la organización social más general, lo cual es de vital importancia, porque el tipo de sociedad donde está enclavada la comunidad es lo determinante, pues le configura una serie de características propias e influye notablemente en los problemas y tareas esenciales de la comunidad.

- Aclara que la relación de los individuos está fundamentada a partir de los problemas de la vida cotidiana.

- Puntualiza como la “conciencia de pertenencia” constituye un fundamento que no debe ser ignorado y que debe ofrecérsele mucha atención al definir el concepto comunidad en las presentes investigaciones.

Por lo antes expuesto se consideran en esta investigación cinco los elementos esenciales para definir y estudiar la comunidad como fenómeno social.

PRIMERO: la comunidad está establecida en un lugar físico-ambiental, definida y ubicada geográficamente.

SEGUNDO: se origina en ese espacio físico-ambiental como un sistema de interacciones sociales, políticas, económicas y religiosas que conllevan a un conjunto de relaciones interpersonales sobre el fundamento de las necesidades básicas de sus miembros.

TERCERO: se estructura en el de cursar del tiempo hasta lograr una identidad de sus miembros en relación, expresándose así un sentido de pertenencia.

CUARTO: es ostensible una expresión sociocultural precisa, por medio de diversas formas de conductas, de comunicarse y la estructuración de un universo ideológico - simbólico.

QUINTO: es muy importante señalar la función de los diferentes líderes, también la estructuración de la comunidad que dirigen o congregan, así como a los diversos factores que intervienen en el logro del bien común.

Toda comunidad está estructurada por una diversidad de grupos sociales que se diferencian entre si de forma notable, tanto por sus fines como por las relaciones sociales y económicas que la condicionan.

En el presente, los estudios sobre la comunidad como fenómeno social constituyen un tema atención constante por los investigadores de las ciencias sociales, en disímiles zonas geográficas y especialmente en Cuba.

Este marcado interés por el tema ha posibilitado acercamientos teóricos pero aun persisten dificultades en una definición teórica absoluta.

Para esta investigación asumimos el siguiente concepto de comunidad:

“un grupo o conjunto de personas que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica, estatus social, roles” (Álvarez, R. 2007)

Tipos de comunidades

La clasificación de las comunidades a partir de una tipología depende en gran medida del criterio de cada investigador. En Introducción a la Sociología de la Educación Antonio Blanco Pérez establece la tipología siguiente:

Por forma de agrupación de la población, las comunidades pueden ser:

- 1 Urbanas (ciudades)
- 2 Suburbanas (periféricas)
- 3 Rurales (aldeanas)

Por la actividad fundamental que la sustenta, pueden ser:

- 1 Industriales.
- 2 Agroindustriales.
- 3 Agrícolas.
- 4 Comerciales o de Servicio.
- 5 Residenciales.
- 6 Otros.

Por composición de la población puede ser:

2. Permanentes temporales.
3. Autóctonas o de inmigrantes.

Bibliografía

1. Almaguer, Roberto (1996): *Democracia y localidad en Cuba: Los Consejos Populares*. Universidad de La Habana. (Tesis de Maestría).
2. Ardenson, Nils (1965): *Sociología de la comunidad urbana. Una Perspectiva mundial*. D. F. Fondo de Cultura Económica, México.
3. Arés, Patricia (1992): *El trabajo grupal. Colección educación popular de Cuba*. La Habana, editorial Caminos.
4. Arias, Héctor (1994): *Espacio y Comunidad*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana,
5. _____ (1995): *La comunidad y su estudio*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana.
6. Arranz, Héctor (1996): *Participación social. Desarrollo urbano y Comunitario*. 1er. Taller de Desarrollo Urbano y Participación. Universidad de La Habana, diciembre.
7. Azcuy, Rafael (1997): "En el Consejo popular Hnos. Cruz". *Guerrillero*, Pinar del Río, 19 de mayo.
8. *Bases para la organización y funcionamiento de los Consejos Populares. Asamblea Nacional del Poder Popular*, La Habana, 1995.
9. Bell Lara, José (1983): *Poder Popular: participación y planificación, ponencia presentada en el Taller Científico, en Hacia una alternativa propla en Centro América y el Caribe*, La Habana.
10. Bermudes Morris, Raquel (2002): *Dinámica de grupo en educación: su facilitación*. La Habana, Ed Pueblo Educación.
11. Bernal, J. D. (1986): *Historia Social de la Ciencia I*. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
12. _____ (1986): *Historia Social de la Ciencia II*. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
13. Betancourt, M. J. y L. Saíinz (1992): *La dinámica grupal para la solución creativa de problemas*. La Habana, Ed. Academia de Ciencias,.
14. Betancourt, J. (1997): *La creatividad y sus implicaciones*, La Habana. Ed. Academia.

15. Casales, Julio, C. (1989): *Psicología Social: contribución a su estudio*. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
16. Calviño, M (1998): *Trabajos en y con grupos. Experiencias y reflexiones Básicas*. La Habana. Ed. Academia.
17. Colectivo de autores (1984): *Pedagogía*. La Habana. Ed. Pueblo y Educación.
18. Comte, Augusto (1942): *Sistema de política positiva*. México, D.F. Fondo de la Cultura Económica.
19. Caño, María del C. (1996): *Grupos familiares como factores sociales: exigencias del desarrollo urbano comunitario*. 1er Taller de Desarrollo Urbano y Participación. Universidad de La Habana, diciembre.
20. Colectivo de autores (1996): *Trabajo Comunitario Integrado*. Proyecto de Programa.
21. _____ (1987): *El perfeccionamiento de la División Político Administrativa en Cuba: los Consejos populares*, Ciudad de la Habana.
22. _____ (1992): *Acerca de los Consejos Populares en Revista Cubana de Derecho*, La Habana.
23. *Constitución de la República de Cuba*. Editora Política, La Habana, 1992.
24. Cortés Morató, J. y Martínez Riu, A (1999): *Diccionario de filosofía* Herder S.A., Barcelona.
25. Dilla, Haroldo y otros (1996): *Movimientos Comunitarios y Municipales en Cuba: Conflictos y Cooperación. Informe preliminar*, La Habana, octubre.
26. _____ (1993): *Participación popular y desarrollo en los municipios cubanos*. Centro de Estudios de América, La Habana.
27. _____ (1990): *Cultura política y participación popular en Cuadernos de Nuestra América*, La Habana, Vol. VII, #15, julio-diciembre.
28. Díaz, David (1998): *La participación popular en cuatro experiencias de los Órganos Locales de gobierno en Cuba*, La Habana, julio. (Tesis de doctorado).

29. Dirección Municipal de Planificación Física de Pinar del Río (1999).
30. Estévez Cullell, M. (2004): *La investigación científica en la actividad física: su Metodología*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
31. Hernández Sampier, R. (2003): *Metodología de la Investigación 1*. La Habana: Editorial Félix Varela.
32. Fals Borda, Orlando (1992): *La investigación participativa y la intervención social*, Bogotá, Colombia.
33. Fernández, Olga (1996): *Cuba: participación popular y sociedad*. Ediciones Centro de Estudios de América. (CEA), La Habana.
34. Fernández-Rubio, A. (1985): *El proceso de institucionalización de la Revolución Cubana*. Ediciones Jurídicas. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
35. García, Domingo (1981): *La organización Estatal en Cuba*. Editora de Ciencias Sociales, La Habana.
36. García, José (1996): "Cinco Tesis sobre los Consejos Populares". *Revista Cubana de Ciencias Sociales*. No. 31, La Habana.
37. Garófalo, Nicolás y otros. (1994): *Historia de la Revolución Cubana*. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana.
38. Giner, Salvador (1994): *Sociología*. Editores Península, Barcelona, España.
39. Hernández Sampier, R. (2003): *Metodología de la Investigación 2*. La Habana: Editorial Félix Varela.
40. Hernecker, Marta (1997): *Fraguando el porvenir. Escuela y comunidad*. Material editado por el MEPLA, La Habana, enero.
41. *Investigaciones sobre desarrollo humano y equidad en Cuba 1999*. (2000) Caguayo SA. La Habana.
42. Konstantinov, F (1986): *Fundamentos de la filosofía marxista*. Primera parte. Editorial Pueblo y Educación.
43. Jara, Oscar. (1985): *Investigación Participativa: Una dimensión integrante del proceso de Educación Popular*. Nicaragua.
44. Jólod, S. (1989): *¿Qué es...Diccionario?* Editorial Progreso.

45. Jordán (1979): *Desarrollo humano en Cuba*. La Habana. Ed. Científico Técnica,.
46. Linares, Cecilia y otros (1996): *Participación: Solución o problema*. Centro de Investigación y Desarrollo de la cultura Cubana, Juan Merinello. Ciudad de La Habana.
47. Martí J, *Obras Completas*. t. 15.
48. Martínez de Osaba, Juan. A y Cruz Blanco, M. (2008): *Pequeña Enciclopedia Olímpica y de la Cultura Física*. Editorial Científico Técnica. La Habana.
49. Maslow, A. (1982): *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Barcelona. Ed. Kairón.
50. Mclever, Robert (1993): *La pequeña comunidad*. Editorial El Colegio de México. México DF.
51. Meinel, Kart (1977): *Didáctica del Movimiento*. Habana: Editorial Orbe.
52. Mirabal, Anía (1998): *Participación y comunidad: La rehabilitación del Barrio San Isidro*, Ciudad de La Habana. (Trabajo de Diploma).
53. Neffa, J. C. (1998): *El proceso de trabajo y la economía del tiempo*. Humanitas. Buenos Aires.

Los valores en la dirección en el ISCF “Manuel Fajardo”

Noris Tamayo Casamayor

ISCF “Manuel Fajardo”

Felipe Estrada Gómez

ISCF “Manuel Fajardo”

Resumen

Nuestro trabajo está encaminado al diagnóstico de los valores en la dirección en el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, para ello nos apoyamos en la concepción general y contemporánea de la dirección y en una visión filosófica de los valores entendida como una problemática que llama a la reflexión e investigación para el perfeccionamiento de la labor de la dirección lo que deviene en algo de vital importancia para la sociedad cubana actual y su sistema educacional.

Desde el punto de vista teórico consideramos válido el enfoque de los valores expuesto por José Ramón Fabelo pues interpretar su manifestación en esfera de la dirección nos permitió llevar a vías de hecho el objetivo propuesto para en nuestra investigación.

En relación a los valores en la dirección asumimos la concepción de Salvador García y Simón Dolan que la definen como una forma de dirección basada en valores los cuales se convierten en herramientas para desarrollar continuamente la cultura de una organización generando compromisos colectivos para alcanzar rendimiento profesional de alta calidad. Así como la concepción de valores compartidos considerados los pocos valores críticos que deben servir de “eje” en el funcionamiento de cada entidad son los “pocos” valores críticos que tiene mayor peso o más impactan la Misión y la Visión de la organización.

En el proceso investigativo se utilizaron diferentes métodos para arribar a los resultados expuestos, la muestra con un carácter intencional permitió tener un grado de significación que responda a los objetivos propuestos.

El tema es de actualidad práctica y científico-metodológica ya que el mismo no ha sido abordado desde el ámbito de la dirección en nuestro centro donde el estilo de dirección que se aplica está orientado a la dirección por objetivos e indicadores de desempeño y al analizar los resultados de los instrumentos de investigación aplicados y el análisis de las actas de consejos de dirección resultan evidentes las dificultades que se presentan para lograr el cumplimiento de los objetivos propuestos que al finalizar determinados períodos de trabajo revelan la necesidad de proyectar acciones y planes de medidas, en ocasiones emergentes, para poder alcanzar los resultados deseados.

La pertinencia social del trabajo está dada porque responde al Programa del Comité Central del PCC, al Programa Ramal del INDER y al Programa Ciclo Olímpico, de igual forma la necesidad social del tema se sustenta en las condiciones económicas y sociopolíticas del mundo contemporáneo ha conducido a una crisis cultural.(global), la incidencia de los efectos de la globalización neoliberal.(regional), a incidencia de los efectos sociales de la crisis a partir de los años 90. El carácter del proyecto social que construimos que se asienta en valores.

Nuestro contexto resulta marco propicio para introducir gradualmente la el trabajo con los valores en la dirección pues el encargo social con un sustento ante todo educativo contribuye directamente a que el trabajo con los valores se convierta en una herramienta necesaria para el logro de los objetivos propuestos, es por esta razón que uno de los requisitos que consideramos se deben tener en cuenta en nuestra investigación es utilizar la condición de centro de enseñanza superior y de institución social que responde a las políticas establecidas por nuestro proyecto social donde los valores ocupan un lugar esencial.

Es en este sentido que al proponernos como una de las tareas de investigación el diagnóstico de la dirección por valores en el instituto consideramos necesario ante todo contextualizar el mismo y apoyarnos fundamentalmente en las técnicas de investigación como las encuestas a miembros del consejo de dirección y las entrevistas a trabajadores y expertos evidentemente demostraron que aunque la dirección se proyecta a trabajar con

los valores todavía resulta insuficiente el trabajo pues los resultados no lo demuestran totalmente en la práctica.

Consideramos importante el papel que desempeñan los valores compartidos del instituto como valores esenciales para guiar e inspirar las conductas cotidianas como premisas que tributan al cumplimiento de la Misión y de la Visión del instituto para lo cual es necesario su promoción y divulgación entre los trabajadores de manera que se integren a la cultura cotidiana del instituto.

Introducción

La dirección es una actividad de influencia y práctica social, pero también es ciencia, puesto que estudia las leyes de la dirección, o sea, leyes relacionadas con el jefe –subordinado, como un fenómeno social concreto, complejo y unificado; es a su vez arte, ya que se encuentra en la esfera de la actividad creadora.

Es ciencia, la cual, se divide en dos partes: la teoría de guiar y el arte de dirigir, las cuales difieren sólo en sus métodos. Su objeto de estudio es el mismo: estudiar las leyes de la dirección.

Sin embargo, considerar su objeto de estudio nos permite introducir un concepto común para la teoría de guiar, el arte de dirigir, incluyendo la técnica, que le da a la dirección un carácter de ciencia.:

El propósito investigativo de realizar este trabajo en el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” responde a la concepción de ser esta una institución social que mantiene una interacción con la sociedad en general orientada a la formación de profesionales en la esfera de la educación con una función formadora y transformadora del contexto social.

Además la tarea de formar valores desde la dirección cohesiona el trabajo educativo y científico metodológico que permite la formación de un profesional competente altamente calificado y comprometido con el perfeccionamiento de nuestro proyecto social.

Dentro del sistema deportivo cubano nuestra institución constituye un área de resultado clave que debe garantizar la calidad y superación de los recursos

humanos vinculados a la dirección y desarrollo del sistema de Educación Física, Deporte y Recreación y en el desarrollo de valores éticos y políticos-ideológicos de la comunidad universitaria.

Es por ello que nos hemos interesado en nuestra investigación realizar un diagnóstico sobre la dirección por valores en el ISCF “Manuel Fajardo” considerado también una organización y que por su nivel de desarrollo científico investigativo y académico es un marco idóneo para llevarla a cabo.

Desde el punto de vista teórico

La investigación contribuye a enriquecer las bases de la dirección por valores en el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” a partir de la determinación de un grupo de acciones para su instrumentación en este ámbito específico, que tengan en cuenta como punto de partida los valores compartidos y su divulgación para el conocimiento y aplicación en la práctica cotidiana del centro.

Desde el punto de vista metodológico:

Aporta indicadores metodológicos en el desarrollo del proceso de dirección en un centro de enseñanza superior orientado a la formación profesional en el ámbito de la Cultura Física donde el trabajo a partir de los valores es indispensable por la necesidad de alcanzar un comportamiento que armonice con métodos educativos que fortalecen valores y desarrollan la ética profesional como herramienta útil y valiosa para este contexto.

La Novedad:

Radica en la identificación y articulación sistémica, fundamentada en un grupo de acciones que permiten potenciar en función de la dirección por valores siendo este un aspecto de gran interés y actualidad por ser una forma de dirección idónea para relacionar e integrar la dirección estratégica con la gestión de los recursos humanos que en nuestro entorno resulta viable para el cumplimiento de los objetivos estratégicos.

Además de constituir un acercamiento a la inserción de nuestro centro a técnicas de dirección que contemple el trabajo con los valores como forma humana de dirección.

Su actualidad:

Consiste en insertar transformaciones en las personas con una nueva concepción sobre como dirigir, aspecto de gran interés en las condiciones actuales además de constituir un proceso de perfeccionamiento en los métodos y estilos de trabajo que implica la necesidad de una cultura organizativa que lleve consigo el desarrollo de valores y cree condiciones para el logro de una excelencia en los resultados del trabajo.

Acerca de esta temática el compañero Fidel ha promovido la necesidad de que nuestro país se inserte en los modernos sistemas de dirección a fin de perfeccionar nuestras técnicas de dirección y gestión en todas las esferas sobre bases científicas,

En este sentido nos encontramos ante la siguiente situación problémica, en la actualidad el trabajo con los valores en la dirección es una tendencia que marca relevancia en su aplicación e implementación, de igual forma no se asume una concepción en relación a los valores, derivando en el siguiente problema científico No se evidencia en el trabajo con los valores conocimientos teóricos que permitan orientar el mismo lo cual conduce a un insuficiente grado de concreción.

Concepciones teóricas

Existen distintos criterios en la comprensión conceptual de los valores en la dirección, algunos resaltan más su aspecto filosófico, mientras que otros se centran en su aspecto ético, práctico psicológico, etcétera.

El marxismo no estuvo ajeno al estudio de la dirección y en este sentido Carlos Marx planteo en “El Capital” que la cooperación en el proceso de trabajo es la forma imperante en los comienzos de la civilización y que del proceso social de trabajo para la creación de un producto emergen las funciones de orientación, conducción, vigilancia y enlace que presuponen el desempeño de determinados roles de dirección.

Todo trabajo de carácter social o colectivo requiere en mayor o menor medida de una dirección que establezca una armonía entre las actividades individuales y las funciones generales, al respecto decía Marx “...un violinista solo se dirige

el mismo, pero una orquesta necesita un director...”

La Cultura Organizacional como concepto que adquiere importancia a finales de los años setenta y principios de los ochenta coincidiendo con la importancia que se le comienza a dar a los valores humanos. Igor Ansoff define la Cultura Organizacional como “...conjunto de normas y valores de un grupo social que determinan sus preferencias por un tipo concreto de comportamiento estratégico.”

Pettigrew planteo “La cultura de una empresa se manifiesta por sus símbolos, lenguaje, ritos, etc. que son creados y difundidos por ciertos directivos para influir sobre los comportamientos de los miembros de la empresa.”

Edgar Schein entiende por Cultura Organizacional “...un modelo de presunciones básicas, inventadas, descubiertas y desarrolladas por un grupo dado al ir aprendiendo a enfrentarse con sus problemas de adaptación externa e interna, que hayan ejercido la suficiente influencia como para ser considerados válidos y en consecuencia ser enseñados a los nuevos miembros como el modo correcto de percibir, pensar y sentir esos problemas”.

Para Menguzzato M. y Renau J. J. la Cultura Organizacional es “... el conjunto de valores, creencias, actitudes expectativas... comunes a todos o por lo menos a la gran mayoría de los miembros de la empresa y que son otras tantas normas implícitas que influyen sobre su comportamiento en el contexto de su trabajo.”

Al hablar de Cultura Organizacional se tiene en cuenta el factor humano y la disposición a modificar principios , valores, conductas y creencias orientadas al desarrollo y al diseño de nuevos estilos de trabajo, abiertos al cambio y fomentar la responsabilidad profesional hacia las metas organizativas.

En la Cultura Organizacional los valores se convierten en mecanismos de acción para el alcance de metas de excelencia, de calidad y legitiman las transformaciones orientadas a la solución de problemas complejos, por ello consideramos oportuno producir un acercamiento al análisis de los valores.

Los valores son objetivos porque objetiva es la actividad practico –material en la cual surgen y expresan las necesidades de la sociedad, acerca de esto Fabelo planteo que los valores tienen carácter universal y son concebidos por el individuo a partir de su significación para la vida.

La dialéctica materialista analiza los valores sobre la base de la relación entre lo universal y lo singular, donde lo universal no existe como algo abstracto sino solo y a través de lo singular. En este sentido los valores son cambiantes históricos y sociales y se concretan a partir de las relaciones económico-sociales que le sirven de fundamento.

Los años 90 del siglo XX incentivaron el estudio de la problemática de los valores desde distintas posiciones de la ciencia entre ellas la Psicología y la Sociología esta última enfatiza la concepción de los valores como la significación social que tienen los objetos y fenómenos de la realidad para el grupo social.

Desde el punto de vista sociológico los valores se definen a partir de los términos de orientación, de valor como planteó M. Perera (1991):

“La posición relativamente estable y socialmente condicionada ante fenómenos, procesos, formas de actividades sociales, ideales, imágenes conductoras, logros de la cultura material y espiritual que son objetivo y medio para la satisfacción de las necesidades de la personalidad”.

La Sociología de orientación marxista aborda el estudio de los valores a partir de la expresión objetiva de éstos y en su aparato conceptual y metodológico se manifiesta la tendencia a relacionar los valores con la visión dialéctica del desarrollo.

Esto permite comprender como surgen los nuevos valores sociales a partir de la contradicción entre las nuevas aspiraciones, necesidades y puntos de vista sobre la realidad que van surgiendo en devenir histórico y las viejas vías de satisfacción de las necesidades que no dan respuesta a las nuevas aspiraciones.

Nos parece interesante la nueva propuesta interpretativa de los valores a partir de una visión pluridimensional de los mismos, dada por (Fabelo José Ramón, 2004) al señalar conceptualmente tres dimensiones con conexión mutua entre ellos pero con “ precisiones categoriales correspondientes”

- Dimensión objetiva: entendiendo los valores como parte constitutiva de la realidad social, como relación de significación entre los distintos procesos

o acontecimientos de la vida social y las necesidades e intereses de la sociedad en su conjunto.

- Dimensión subjetiva: entendiéndose como la forma en que esa significación social es reflejada en la conciencia individual o colectiva.
- Dimensión instituida: como los valores oficialmente reconocidos que llegan por el discurso político, educativo, etc.

Otra concepción del valor es su dimensión ético-estratégica como la de Milton Rokeach de la Universidad de Michigan, al considerar el valor como “una convicción o creencia estable en el tiempo de que un determinado modo de conducta o una finalidad existencial es personal o socialmente preferible a su modo opuesto de conducta o a su finalidad existencial contraria”

En el proceso de dirección por valores una de las tareas más importantes es caracterizar el comportamiento del colectivo de trabajo, precisar formas de conducta que se producen en el colectivo y que pueden convertirse en estilos de trabajo. En este sentido la caracterización de las conductas y comportamientos de los miembros de una organización no puede perder de vista precisar los valores y el carácter que tienen, es decir, si son valores positivos o negativos.

Hay autores que al hacer caracterizaciones de este tipo, consideran necesario diagnosticar las conductas negativas y los comportamientos indeseados como antivalores contrapuestos a la conducta aprobada socialmente, a la acentuación aceptable entre ellos podemos mencionar:

- Desinterés
- Debilidad
- Falta de compañerismo
- El no trabajo en equipo
- El finalismo
- Rivalidad
- Rechazo
- Individualismo

Caracterizar el problema de los valores es una forma de orientarse al cambio en aras de un perfeccionamiento continuo, de desarrollar capacidades creativas que eviten un estancamiento cultural.

La cultura de una organización sustentada en la Misión y en la Visión de la entidad y teniendo en cuenta que los valores viabilizan el trabajo y fortalecen la personalidad de la organización.

Estudiosos de la conducta organizacional han sentido la falta de coherencia entre la teoría y la práctica, cuando los directivos afirman los principios que conforman sus acciones, existiendo una distancia entre los valores formalmente expuestos y los valores en acción, que manifestados en el día a día es fuente de confusión y de falta de compromiso.

Carlos Díaz LLorca plantea que "para trabajar los valores en la dirección es necesario rediseñar continuamente la cultura de la organización lo cual permite generar compromisos colectivos y convertirlos en proyectos nuevos e ilusionantes a partir de introducir la dimensión de las personas dentro del pensamiento directivo en la practica diaria".

La Dirección por valores tiene un elemento importante que no se puede perder de vista y es la coherencia de los directivos entre lo que dicen que piensan y lo que verdaderamente hacen, de ahí la importancia de dar moral y sentido para el trabajo profesional bien realizado.

Como parte de la necesidad de desarrollar una cultura organizacional en nuestro país se ha proyectado la planificación estratégica a partir de la dirección por objetivos pero sustentado en valores a lo cual nuestro centro no debe permanecer ajeno en tanto el sistema de dirección implantado por el INDER es la dirección por objetivos y para esta orientarnos hacia esa estrategia debemos considerar los valores compartidos como valores finales y fundamentales y que se corresponden con los valores compartidos del organismo a partir del objeto social del instituto.

Los Valores Compartidos

Las creencias y valores compartidos aportan la clave más importante para comprender y facilitar la conducta humana en el trabajo: la percepción de que este tenga sentido y valga la pena esforzarse profesionalmente por encima de lo

estrictamente obligado, lo cual se produce cuando las personas adoptan actitudes y conductas profesionales, no estrictamente laborales, y las organizaciones cuando aspiran a la excelencia en el servicio necesitan profesionales comprometidos.

En este sentido desempeña un papel importante la presencia de valores compartidos que den sentido moral al esfuerzo por el trabajo bien realizado, entre los que se encuentran el orgullo de hacer las cosas bien, con nivel de profesionalidad, la honestidad, la responsabilidad, la honradez, la expectativa por lograr buenos resultados y recompensa económica.

Los valores compartidos son enunciados esenciales, profundamente creíbles y están formados por aquellos “valores básicos” que deben guiar e inspirar las conductas cotidianas de todos en el centro sirviendo de mecanismo de autocontrol y cauce estratégico de los procesos cotidianos que se realizan en cada institución para tributar al cumplimiento de la Misión y de la Visión.

Los valores compartidos no solo dan sentido a la actividad fundamental del centro, sino que además le dan a cada institución una fuerza única y particular de carácter e identidad, dan pertinencia y caracterizan las ideas centrales alrededor de los cuales tiene que trabajar la institución.

Los valores compartidos constituyen el fundamento del conjunto de preceptos, normas, patrones de conductas que caracterizan la cultura organizacional y que condicionan o guían las conductas de los individuos y que son compartidos, consciente o inconscientemente por todos los miembros de la organización y se deben relacionar estrechamente con la Misión y la Visión.

El papel de los valores compartidos en nuestro centro se debe concebir como medios para encauzar los objetivos del centro, imprimiéndole sentido a los mismos y se enuncian en correspondencia con la Misión y la Visión, a decir de muchos autores, los valores compartidos son el complemento de los objetivos.

Si tenemos en cuenta las características del instituto como centro de enseñanza superior, hay valores esenciales para el desempeño de su encargo social que deben ser compartidos por todos directivos y miembros del mismo, que están en función de dar cumplimiento a la Misión y la Visión, que deben ser conocidos, y

trascender el límite de lo declarativo y convertirse en comportamientos de la práctica cotidiana.

Los valores compartidos deben ser manifestados en la forma de actuación diaria de

cada miembro del instituto, en este caso en el proceder diario de cada trabajador, en la

comunicación entre todos los dirigentes y los subordinados, entre trabajadores y estudiantes, entre profesores, entre trabajadores docentes y no docentes, a fin de convertirse en una cultura en la organización del trabajo en el centro.

Para algunos autores los valores compartidos por su grado de generalidad comprenden o abarcan valores por medio de los cuales se manifiestan y que ellos denominan valores instrumentales y responden al cómo comportarse con quienes nos rodean, por ser medios para alcanzar los valores esenciales del centro en la mayoría de los casos estos valores instrumentales se traducen en conductas, en ser las de las personas.

Los valores compartidos que el instituto debe tener en cuenta para dar cumplimiento a la Misión y la Visión y que se enmarcan en la concepción de centro de enseñanza superior son:

La Profesionalidad: Este valor de carácter ético comprende la forma en que trabajamos, nos relacionamos y procedemos diariamente, este valor tributa a dar sentido a la razón de ser del centro, por lo que nuestro comportamiento debe manifestarse y orientarse con profesionalidad.

Este valor compartido comprende y se manifiesta a través de valores instrumentales como la disciplina, la responsabilidad, la dedicación, en la educación con los demás, en el respeto con nuestros compañeros, en la honestidad, en la seriedad en labor que realizamos, en el compromiso consigo mismo y con el colectivo. Actuar con profesionalidad es revelar en la práctica la razón de ser como miembro que somos del instituto, es dar sentido a labor que desempeñamos.

Trabajo en equipo: Este valor adquiere en los marcos de la dirección una singularidad en tanto todo directivo para lograr el cumplimiento de los objetivos con profesionalidad, debe desarrollar el trabajo en equipo, de forma que todo el

colectivo desarrolle sus habilidades y conocimientos en función de los objetivos del equipo.

Este es uno de los valores que permiten el desempeño exitoso de la dirección pues revela cooperación, apoyo mutuo, cordialidad, comunicación, respeto, compartir información y conocimientos, accesibilidad, confianza profesional, educación en la conducta diaria y transparencia en las relaciones entre compañeros de trabajo.

Estos valores constituyen la base de la cultura organizacional existente y sostienen el proceso de toma de decisiones, ellos unen a las personas y las comprometen a trabajar unidas por objetivos comunes.

Desde el punto de vista ético el esfuerzo de toda institución por mejorar sus resultados es hacer interactuar principios de conducta compatibles con el respeto de todas las personas que de una forma u otra se relacionan con ella.

En este enfoque Jorge Rodríguez L (2001) considera importante el antivalor para la dirección por valores a partir del análisis de las consecuencias que estos antivalores provocan, comprobando si realmente se trata de un antivalor o no “y concientizar, precisar, consensuar, convencer, sobre el grado e importancia del daño que causan o pueden causar a la organización.”

Según este autor, de esta manera se propone un modelo general de solución a los problemas que cada antivalor genera y se orientan valores éticos estratégicos que deben ser adoptados por la institución y guiar el trabajo de los directivos y demás trabajadores.

Conjuntamente a este enfoque, esta el de los valores compartidos es decir aquellos valores que deben ser logrados con la mayor participación de los miembros de la organización, que deben ser consensuados y declarados en concordancia con el escenario donde se manifiesten las conductas y actitudes.

Estos valores son como valores esenciales y medios para alcanzar la Misión y la Visión de la institución que según Salvador García y Simon Dolan”... son valores operativos, esenciales y significativos, participativamente escogidos...”

Por su parte Carlos Díaz Llorca en su artículo “¿Qué hacer con los valores?” plantea “...para dirigir por valores tenemos que tener explícitamente definido en una organización los elementos siguientes: la Identidad del comportamiento de

esa organización, su Misión y su Visión Global, que conforman los llamados valores finales, además como núcleo básico de operación, hay que contar con los valores nucleares o compartidos, a los cuales se les describen sus correspondientes normas para que la gente pueda tomar una actitud ante ellos y deriven una conducta determinada...Dirigir por valores significa además, introducir en la práctica diaria las acciones que sean consecuentes con dichos valores. O lo que es lo mismo hay que implementar y operar con dichos valores en la práctica cotidiana..."

La Misión se define como la razón de ser de la institución, debe expresar para que exista pues ninguna organización existe por sí y para sí, sino para alguien, para satisfacer una necesidad.

La Misión debe ser una declaración breve, pero completa, que deberá establecer y mantener el, propósito de la organización, proporcionar un marco de referencia para tomar las decisiones y cumplir con las tareas más importantes que tomarán todos los miembros de la dirección y de las distintas áreas, obtener el compromiso de todos a través de una comunicación clara de la naturaleza y el objetivo fundamental de la institución, atraer la comprensión y apoyo de las personas externas que sean importantes para el éxito del centro.

La declaración de la Misión debe ser un documento visible que permita a todos enfocar sus esfuerzos para el logro del propósito de institución. Además ella destaca la identidad y los valores del centro de que constituya un parámetro de referencia para la dirección por valores.

La Visión se define "como una imagen de lo que los miembros de la institución quieren que esta sea, o llegue a ser". La Visión debe ser formulada con racionalidad para que los miembros de institución puedan creer en ella, tareas que sean posibles de alcanzar de manera inmediata y con el ideal proyectado por lo menos se trabaje para que resulten cumplidas de con la mejor calidad posible.

La Visión es la imagen del futuro deseado y garantiza el logro de una participación activa de los miembros de la organización de forma que permita promover en ellos el alcance de metas que reflejen calidad en el desempeño de las tareas más importantes del centro.

Acerca de esto, muchos especialistas consideran que el poder de la Visión se expresa en la medida que es conocida por la mayoría de los miembros de una organización, haciendo de ella un sentido común que motive a la realización de acciones emprendedoras.

Por eso no basta que una institución como la nuestra que cuente con profesionales de alto nivel científico y orientada a la formación de profesionales competentes en la esfera de la Cultura Física tenga definida su Misión y la Visión sino es necesario que además las haga conocer entre sus miembros y que estos a través de su encargo social tributen al cumplimiento de las mismas.

En nuestra institución los valores compartidos se fundamentan a partir de la concepción del deporte como una forma de actividad humana, la Misión y de la Visión, que al ser declarados en lo esencial se sustentan en conductas que fortalecen, dan sentido y cohesionan el esfuerzo para su puesta en práctica en la dinámica de la vida cultural y social en los distintos escenarios que comprende, en las unidades de actividad y en las áreas de resultado clave.

Sin embargo el estilo de dirección implantado en el INDER es la Dirección por objetivos por el se rige también el instituto y aunque no es objetivo nuestro compartimos el criterio de algunos teóricos de que los objetivos solo tienen sentido en la medida en que son consecuencia de determinadas creencias y valores que sean asumidos plenamente. aprovechar toda la dirección por objetivos para encauzar la dirección por valores es algo viable en las condiciones de nuestro proyecto social.

El Sistema Deportivo Cubano sustenta una de las características más importantes de la práctica deportiva en la actualidad y es el hecho de tener como centro del mismo al hombre, pero no en la concepción de un individuo considerado solo sujeto portador de aptitudes físicas para rendir y alcanzar victorias a cualquier costo sino el hombre como sujeto portador de cualidades, y valores que tributan al desarrollo de una personalidad integral en los atletas.

Si contextualizamos estas premisas en el ISCF "Manuel Fajardo" no podemos perder de vista que se trata de un centro universitario que tiene como encargo social la formación de profesionales de la Cultura Física y la superación científica y académica de profesionales y especialistas del organismo INDER,

siendo obvio que uno de los principios esenciales del proceso de enseñanza – aprendizaje en nuestro centro este dirigido a la formación de profesionales con un elevado compromiso social donde el saber científico no permanezca como patrimonio personal, sino – y a ellos debemos dirigir nuestros esfuerzos – que forme parte de la riqueza de nuestra sociedad, encaminados no solo a desarrollar los valores de nuestra cultura, sino ante todo a expresar su condición de profesionales activos, reflexivos, armados, de ideas justas, portadores de una conciencia política y moral, capaces de entender los procesos sociales del mundo contemporáneo, valorar su lugar en ellos e insertarse en su dinámica teniendo como premisa primordial que en el deporte lo más importante es el hombre.

Por ello asumir los valores desde la dirección en un centro de enseñanza superior como el nuestro donde convergen educación y deporte, exige el enfoque de los valores a partir de una concepción teórica amplia, dinámica y científica no de forma lineal sino con una visión dialéctica y compleja, que interactúe con los nuevos estilos de dirección y que sirva de herramienta necesaria y creativa que le permita a los miembros de la institución solucionar problemas de la práctica social, que tribute a alcanzar altos niveles de profesionalidad y compromisos en el desempeño del encargo social del centro, que forme y capacite líderes eficientes que se identifiquen con las tareas y el equipo que dirigen y que revelen en su personalidad valores humanos , que cambien junto al entorno social ,que utilicen los valores compartidos para el cumplimiento de los objetivos propuestos y que a la vez sustenten conductas y comportamientos asociados a las exigencias de los más diversos escenarios.

En la esfera del deporte el proceso de puesta en práctica de los valores en el proceso de dirección resulta un instrumento que viabiliza el cumplimiento de los objetivos, en este sentido validamos el criterio de algunos especialistas que consideran posible relacionar la dirección por objetivos y los valores en la dirección porque la dirección por objetivos constituye una herramienta de trabajo que ha sido introducida en los estilos de trabajo del organismo y del instituto en particular en aras de lograr mayores resultados.

De esta forma es posible a través de la dirección por objetivos convertir las necesidades de la institución en objetivos de las personas apoyándonos en valores que motiven a los trabajadores, estudiantes y atletas en el cumplimiento de los objetivos, le corresponde a la dirección buscar la motivación por medio de los valores bien orientados para alcanzar los resultados que se propone la institución concibiendo los valores como cauce estratégico para cumplir los objetivos.

Resulta por lo tanto indispensable tener en cuenta los valores compartidos por el INDER y su correspondientes conductas asociadas, que además forman parte de nuestra cultura como son el patriotismo, el sentido de pertenencia y la fidelidad, de igual forma resulta útil para orientar la dirección por valores en el centro considerar también los valores deseados por el organismo al cual nos insertamos entre ellos:

La profesionalidad: concebida como la excelencia en los servicios del sistema de Cultura Física y Deporte, la actitud profesional en todas las actividades manifiestas entre compañeros, dirigentes, atletas y población, discreción educación, cultura y ética profesional en el desempeño individual y colectivo.

Que como conductas asociadas precisa de:

- Máxima calidad en el servicio que presta, la ética profesional en su desempeño, la discreción.
- Ética profesional en su desempeño.
- Discreción.
- Educados, modestos, cultos y respetuosos.

La **disciplina:** entendida como cumplimiento cabal de las obligaciones y deberes de cada cual en su actividad con honestidad, responsabilidad y sencillez. Ajenos al fraude, nepotismo, lucro y otras manifestaciones contrarias a nuestros principios y como conducta se evidencia en:

- El cumplimiento de obligaciones y deberes establecidos en cada lugar
- Adecuado porte y aspecto personal.
- Cuidar la propiedad social y los recursos puestos a su disposición.

La **honestidad**: significa ser honrados, sinceros actuar de mutuo respeto, con transparencia en el pensar y en la actuación, siendo ejemplos en el cumplimiento de la legalidad y deberes, con un enfrentamiento a toda manifestación de fraude, corrupción, indisciplina y doble moral y como conductas asociadas se precisa:

- No mentir.
- Identificación entre el pensamiento y la actuación.
- No cometer ni permitir actos delictivos o de corrupción.

La **solidaridad**: concebida como sentido de compañerismo y fortalecimiento el espíritu de colaboración. Solución colectiva sin anteponer los intereses personales. Críticos y solidarios con los compañeros. Disposición para brindar apoyo y conocimientos a otros pueblos hermanos. Este valor tiene como conductas asociadas se destacan las siguientes:

- Ayuda incondicional a los compañeros
- Interés colectivo por encima del individual
- Profesionalidad en el cumplimiento de la colaboración internacional

Conclusiones

Luego de la realización de nuestra investigación y los resultados de las técnicas aplicadas, así como dar respuesta al problema planteado, se concluyó que:

- 1.- La consulta bibliográfica que guió la investigación fundamenta que se reconocen los valores en la dirección como complemento de la dirección por objetivos.
- 2.- El resultado de la investigación reveló que hay desconocimiento en relación a los valores en la dirección y la articulación con la dirección por objetivos.
- 3.- Para implementar los valores en la dirección se deben tener en cuenta los valores compartidos, promoverlos y llevarlos a la práctica de forma que fomenten y desarrollen una cultura entre los trabajadores.

Bibliografía

1. Álvarez Charo: "Ética y valores en el Tercer Entorno. La responsabilidad". *OEI. Programa de Educación en valores*. Sala de lectura digital.
2. Álvarez de Zayas Carlos Manuel (1989): *Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la Educación Superior Cubana*. Editorial ENPES, La Habana, Cuba.
3. Arse Martínez Sergio. "Los valores, un aporte teórico a una de las problemáticas de la sociedad cubana". *ARA* 40 pp.
4. Castro Ruz, F. (1984): *Discurso pronunciado en el acto central por XXXI Aniversario del Asalto al cuartel Moncada el 26 de Julio*.
5. _____ (1987): *Una batalla de ideas que se transforma en frutos .Discurso en la clausura de la Asamblea Provincial del Partido en Ciudad de La Habana*. Editora Política; La Habana.
6. *Código de Ética de los Cuadros del Estado Cubano*. (Julio del 1996).Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros.
7. Colectivo de Autores (2004): *La investigación científica en la Actividad Física: su Metodología*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
8. _____ (2001): *La Educación de Valores en el Contexto Universitario*. CEPES. Editorial Félix Varela. La Habana.
9. D'Angelo O (1996): "El desarrollo personal y su dimensión ética." *Fundamentos y Programas de educación renovadora para la transformación social*.
10. Del Toro Mayra, González (1995): *Hacia una reflexión necesaria: la formación de valores morales en los atletas, un reto del Sistema cubano de Cultura Física*. V.Clara
11. Del Toro, Reyes Luis (2004): *Dirección de la Cultura Física*. Tomo 1. Editorial José Martí. Ciudad de La Habana.
12. Díaz E y Majoli M. (1991): *Transformación social y formación de valores éticos*. XVIII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología.
13. Fabelo Corzo, J .Ramón (2003): *Los valores y sus desafíos actuales*. Editorial José Martí.

14. García, Salvador y otros (1997): *La Dirección por Valores*, McGraw - Hill Interamericana de España, SA, Madrid.

El pensamiento pedagógico martiano a favor de la Cultura Física

Ramón G. Quevedo Leguen

Facultad de Cultura Física (sede universitaria)

quevedo|@jpigto.rimed.cu

Arelis Pérez Asin

Sede universitaria Gtmo3, especialidad Informática

arelisapa@jpigto.rimed.cu

Resumen

El pensamiento pedagógico martiano es y será un reto para todo educador máxime si es interés de ellos de aplicarlo en su actividad educativa, pero si le da una correcta aplicación el éxito de su actividad está asegurada pues sencillamente estará preparando al hombre que la sociedad demanda; un hombre que piense, sienta, y con una preparación física optima para la vida.

Y precisamente este trabajo ofrece vías metodológicas de cómo lograrlo en las clases no importa la materia que imparta pero se hace énfasis en las clases de cultura física, sobre la base de tres principios pedagógicos martianos, entre ellos tenemos primero el de la unidad de lo sensible y lo racional, que conduce a la formación intelectual del hombre en segundo lugar el principio del amor y la belleza, que lleva a la educación moral y estética del ser humano; y en tercer lugar el principio de la actividad, de la práctica.

Con resultados alentadores pues en la constatación de los mismos se pudo apreciar que los educandos son capaces de participar activamente en los disímiles temas tratados y más que un espacio de preparación física también se debate y reflexiona sobre los beneficios que estos reportan para ellos.

Introducción

El Apóstol fue un luchador incansable por la independencia de Cuba. Se esforzó por conducir a los hombres al cumplimiento con el deber y los valores morales. Ejerció en ocasiones el magisterio y nos dejó importantes ideas pedagógicas. Estos tres componentes indudables de su vida y obra fundamentan la afirmación de que Martí se ocupó de la orientación y formación del hombre. Numerosas afirmaciones suyas reafirman este criterio: luchar por el mejoramiento humano fue una tarea central en su vida.

Esta línea directriz supone que el Apóstol tuviese una concepción sobre el ideal de hombre al cual aspiraba y respecto a la estrategia para la formación de la personalidad. Es necesario señalar que para Martí el ideal de hombre se refiere tanto al individuo como al pueblo.

Del análisis de contenido de toda la obra del Apóstol podemos concluir que la característica más reiterada de su ideal de hombre es la orientación social, el altruismo, el sentido del deber social, el amor, la bondad, el desinterés, lo cual marcha acorde con su rechazo al egoísmo, al afán predominante de riquezas materiales que encontró en el hombre y en la sociedad norteamericana.

En el contexto de su obra puede comprenderse que cuando el Apóstol hablaba de amor, de altruismo, se refería en primer lugar al amor a la Patria, aunque también habló del amor a los demás, de hacer el bien, de ser bondadoso, del amor a los humildes y a los más necesitados y de la unidad e identidad de la Patria y la Humanidad.

El entrenador deportivo que no aplique las ideas del maestro, puede ir por el camino del fracaso, deformando y creando lentamente secuelas que irreversiblemente afectan al ser humano hacia consecuencias incalculables. En este sentido se puede afirmar categóricamente porque la ciencia en la cultura física entre sus funciones asume una muy especial: **la de prevenir y salvaguardar el gran impacto que desde el punto de vista social y humano que nos brindan las maravillosas bondades de los beneficios del deporte. Y su interrelación a un modelo educacional integral**, que responda a las exigencias sociales de su entorno. Determinando como **problema**: ¿Qué vías utilizar para dar salida al pensamiento pedagógico martiano desde la cultura física? Poniéndose como **objetivo**: Proponer vías metodológicas para el

fortalecimiento del docente de cultura física desde el pensamiento pedagógico martiano.

Para la realización de la investigación el autor empleó métodos del nivel teórico como el histórico y lógico, el análisis-síntesis, la inducción y la deducción y entre los empírico-experimentales se tuvo en cuenta la entrevista, la encuesta, la observación y para demostrar la factibilidad de la propuesta se hizo énfasis en el método del criterio de usuario el cual fue muy útil al contar con las valoraciones de los usuarios sobre el impacto y la utilidad de las vías metodológicas para el desarrollo de una clase donde se formen hombres actos y con aptitudes, que respondan a las exigencias de la sociedad.

Utilizándose como muestra a los estudiantes del cuarto año de estudio de cultura física correspondiente a la sede universitaria del municipio Guantánamo.

Desarrollo

En la obra martiana existe un énfasis en la unidad de la doctrina educativa del amor y la belleza con la formación y el desarrollo intelectual del hombre. En la educación, la formación moral, juega un rol fundamental el conocimiento del mundo, puesto que para Martí lo moral se expresa en los libros de ciencia y en la realidad del mundo. Porque la persuasión basada en el conocimiento, en la verdad, es una vía muy importante de la educación moral que favorece la libertad bien orientada del hombre. La formación intelectual, basada en la unidad de lo sensible y lo racional y en la creatividad, conduce no sólo al desarrollo de la inteligencia y del conocimiento, sino también a la formación de convicciones personales, de intereses cognoscitivos, de inclinaciones profesionales y de valores. Así señaló el Apóstol cómo la libertad de invención y el placer de crear estimulan el ingenio propio y la fuerza del carácter.

El ideario martiano nos habla fundamentalmente del patriotismo, pues esta fue su tarea: liberar a Cuba de España e impedir que cayera bajo el poder de los EEUU. Pero simultáneamente su lucha tenía un sentido internacionalista porque iba proyectada a defender a Latinoamérica y a todos los pueblos del mundo del afán imperialista. Expresó: "Patria es humanidad" (Martí, J. 1975, t. 5, p 468).

Otro valor que destacó fue el de la independencia y la autorrealización del individuo. Es necesario garantizar la libertad humana. Mientras ella no esté asegurada tampoco lo estará la libertad política. Fue partidario de que cada hombre fuese libre, independiente, que no lo determinase ni la lisonja, ni el premio, ni el despotismo de los gobernantes, sino la estimación de sí mismo, sus metas y reflexiones propias.

En su concepción de la institución escolar podemos apreciar dos principios que lo resumen todo:

1) La unidad de lo cognoscitivo y lo afectivo (donde lo cognoscitivo es creativo a partir de la unidad de lo sensorial y la reflexión; y lo afectivo es la unidad del amor y la belleza).

2) La unidad de teoría y práctica..

1) La unidad de lo cognoscitivo y lo afectivo.

El pensamiento pedagógico de José Martí tiene como uno de sus componentes esenciales la unidad del conocimiento con el afecto. Dijo: “La enseñanza ¿quien no lo sabe? es ante todo una obra de infinito amor” (Martí, J. 1975, t. 11, 82)

Concibió la enseñanza como el resultado de la unidad de lo sensorial (los hechos, la práctica) con la razón y la reflexión del estudiante. En consecuencia, la enseñanza debe promover la creatividad del alumno y no la simple memorización. Enfatizó la necesidad de que la enseñanza fuese científica.

Dijo : “...gran bendición sería, si las escuelas fuesen aquí como son en mayor grado en esto en Alemania, casas de razón donde con guía juiciosa se habituase al niño a desenvolver su propio pensamiento, y se le pusieran delante, en relación ordenada, los objetos e ideas, para que deduzca por sí las lecciones directas y armónicas que le dejan enriquecido con sus datos, a la vez que fortificado con el ejercicio y gusto de haberlos descubierto” (Martí, J. 1975, t. 11, 81).

2) La unidad de teoría y práctica.

Este es un criterio fundamental en las concepciones pedagógicas de José Martí. Aquello que se enseña debe tener utilidad para la vida actual y futura del estudiante. Además, el estudiante debe aprender a trabajar en la propia escuela. Postuló la unidad de la enseñanza y el trabajo. La escuela debe preparar para la vida.

La comunicación social. Elemento esencial para el proceso de adquisición de los conocimientos

Martí escribió frecuentemente sobre cómo formar al ser humano mediante la comunicación social: las ceremonias públicas, los monumentos, los medios masivos de comunicación, la influencia directa sobre un auditorio y la relación entre las personas. Veamos a continuación distintos criterios del Apóstol sobre la comunicación social.

- 1) Propagar la virtud mediante el señalamiento y el elogio de los ejemplos positivos.

Dijo: “Otros propagarán vicios, o los disimularán; a nosotros nos gusta propagar las virtudes. Por lo que se oye y se ve entra en el corazón la confianza o la desconfianza.” (Martí, J. 1975, t.5, 15)

La oratoria como método martiano

En sus concepciones sobre la oratoria (Martí, J. 1975, t. 19, p. 449 - 451) se manifiesta una vez más la unidad de lo cognoscitivo y lo afectivo, que distingue su pensamiento sobre la formación del hombre.

Señaló que para ser buen orador son necesarias capacidades intelectuales (conocimientos amplios y pensamiento claro) y ser bueno, ser virtuoso y purificar su conducta. Es necesario que el orador estudie y conozca al auditorio (lo cual le confiere el respeto por parte de éste) y lo convenza, es necesario ser convincente.

Pero destacó la importancia del ejemplo que brinda el propio orador. “Un orador brilla por lo que habla; pero definitivamente queda por lo que hace” (Martí, J. 1975, t.13, 55).

La educación en valores no es exclusiva de un nivel educacional ni de una materia en particular, ella debe verse como un proceso continuo que se inicia desde la edad preescolar pasando por la enseñanza primaria, secundaria, preuniversitaria y universitaria, en la cual indiscutiblemente influyen, de forma decisiva, la familia y la sociedad.

El tratamiento del componente motivacional de las clases como eslabón fundamental, reviste de gran importancia para estimular el interés y el compromiso con la necesidad del estudio para la preparación física e intelectual personal, la integración social, el sentido del deber y la responsabilidad de los educandos.

A través del empleo de métodos activos de participación individual y grupal, de proyección participativa, con sentido de pertenencia del grupo, las reglas del trabajo en grupo, el sentido del respeto, la receptividad, la tolerancia, las confrontaciones para reafirmar ideas, adquirirlas o enriquecerlas, identifican el lugar y grado de aceptación en el grupo cada uno de sus miembros.

El desarrollo de la independencia en los estudiantes, les permite lograr cosas por sí mismo, la seguridad en sí mismo, asumir sus actos, con sentido de la responsabilidad como medida de sus deberes individuales.

En el tratamiento metodológico de las asignaturas para la integración entre lo académico, físico, lo laboral y lo investigativo debe tenerse en cuenta:

- El aporte de los contenidos a la concepción acerca de la significación del trabajo para el hombre, el desarrollo social de un país en específico, o de la humanidad en su sentido universal.
- El vínculo de los conocimientos con los fundamentos de los procesos de la ciencia, la técnica, el deporte, la producción y los servicios, a nivel mundial, nacional o de la comunidad.
- Contribución de la asignatura a la orientación vocacional y profesional de los adolescentes.
- Desarrollo de las habilidades intelectuales, de la comunicación, las manuales y las físicas, a través de la actividad.
- Despliegue del componente humanista; teniendo como base al ser humano como valor supremo, la formación de valores morales: el deber, la responsabilidad y la solidaridad en el contexto de las actividades docentes y laborales inherentes al sistema del estudio-trabajo.

La vía más idónea para la formación de un hombre la concebía Martí "hecho en lo mental, por la contemplación de los objetos, en lo moral, por el ejemplo diario" (Martí. J. 1975)

Martí abogaba por la necesidad de enseñar a pensar y a crear al alumno en el proceso de aprendizaje y a ejercitar la mente constantemente, así como a trabajar con independencia: "Y pensamos que no hay mejor sistema de educación que aquel que prepara al niño a aprender por sí. (.,) Asegúrese a cada hombre el ejercicio de sí propio". (Martí, J. 1975)

La vía más idónea para la formación de un hombre la concebía Martí “hecho en lo mental, por la contemplación de los objetos, en lo moral, por el ejemplo diario” (Martí, J. 1975)

Martí abogaba por la necesidad de enseñar a pensar y a crear al alumno en el proceso de aprendizaje y a ejercitar la mente constantemente, así como a trabajar con independencia: “Y pensamos que no hay mejor sistema de educación que aquel que prepara al niño a aprender por sí. (.,,) Asegúrese a cada hombre el ejercicio de sí propio (Martí.J. 1975)

En este trabajo se ofrece como propuesta:

La Reflexión y el Debate como una vía para la clase de cultura física.

Se ha dicho, y con razón, que una importante misión científica de la enseñanza de la historia es propiciar que los alumnos descubran —a su nivel escolar— el aspecto interno de los procesos que se reconstruyen sobre la base de hechos, personajes, fechas, apoyados en datos, en fragmentos de documentos escritos, testimonios orales y demás recursos que constituyen fuentes para su estudio.

Mas no sería bueno que cuando se estudiaran procesos sociales, o contenidos morales, o se buscara desde diversas facetas el potencial educativo del contenido, los escolares “no vieran” a personas de carne y hueso actuar en condiciones históricas concretas y no logran reconstruir ese marco o escenario donde ocurren los hechos.

El alumno necesita, en primer lugar, representarse los hechos, la acción de los personajes, de las masas; saber cómo eran, poder imaginarse lo más fielmente posible su ámbito cultural; o sea, poder formarse representaciones correctas de los lugares y las circunstancias en que ocurrieron los hechos y se desarrollaron los procesos.

De modo que la dirección del aprendizaje debe prestar atención también a que nuestros alumnos conozcan los hechos, los personajes, las fechas, las costumbres, las mentalidades, el ámbito. Contar la historia, narrar lo que sucedió, no tiene que ser contrapuesto a la rigurosidad de los análisis; nadie duda que la enseñanza de la asignatura se proponga que los niños puedan explicar de manera elemental el porqué de los acontecimientos que estudian, o que se aproximen a valoraciones a su nivel sobre los patriotas que conocen, o sobre los hechos que forman parte medular de la memoria de los cubanos. Por

supuesto que nos pronunciamos por una dirección del aprendizaje que ayude a que los alumnos puedan ejercer su criterio, interpretar con sus propias palabras lo que leen, escuchan, u observan. Mas contar, si se hace bien, es tan atractivo como necesario en nuestros empeños pedagógicos

Una docencia que refleje nuestro tiempo reconoce en el alumno un ser pensante y confía y estimula sus posibilidades. Así, en el camino de la formación humana de nuestros alumnos debemos concederle un notable espacio a las preguntas que surjan de sus inquietudes y en entrenarlos a encontrar por sí mismos respuestas a sus preguntas a través de la indagación que se fomente por las tareas escolares, a la vez que hacerles comprender que de las respuestas que ellos vayan encontrando pueden surgir nuevas preguntas que serán, a su vez, nuevas fuentes de aprendizaje.

Esto significa conectar el conocimiento con el esquema cognitivo previo (experiencias, conocimientos y vivencias afectivas del grupo con respecto a la temática que se aborda).

1. Realizar una lectura reflexiva y crítica del contenido que se aborda.

Significa asumir y asimilar el contenido no críticamente, sino, a partir de las conexiones lógicas con lo aprendido anteriormente, buscando una fundamentación de este con respecto a su experiencia anterior.

2. Proporcionar instrumentos para transformar el conocimiento en algo abierto a nuevos contenidos.

Implica proporcionar las herramientas necesarias, esto es: técnicas, vías y métodos que faciliten operar con el contenido, conectarlo con lo aprendido, aplicarlo a situaciones nuevas, descubrir el conocimiento, de modo que el aprendizaje posea auténtico significado para el que aprende.

3. Enfrentar al estudiante con textos que les enseñen formas de pensar y construir el conocimiento.

Esta característica exige la preocupación del docente no sólo en la exposición del conocimiento, sino, en texto que proporcionen formas de pensar este conocimiento, es decir, técnicas de aprendizaje, de modelación del pensamiento reflexivo y divergente.

4. Propiciar el tránsito del conocimiento común al conocimiento científico.

Se refiere al entrenamiento del estudiante en saber hacer lecturas de la realidad que aprende que les permita hacer análisis, valoraciones, generalizaciones, reflexiones, etcétera de modo que puedan comprender la teoría y su consecuente aplicación práctica.

5. La organización de la actividad cognoscitiva grupal y no frontal.

Exige organizar la actividad cognoscitiva en grupos pequeños, equipos, con materiales y situaciones de aprendizajes diversos y variados de modo que cada participante y equipo complemente el contenido y se logre un auténtico ego grupal sobre el tema que se trate o estudie.

➤ **En lo Didáctico. El maestro**

debe poseer un pensamiento flexible, divergente y creativo;

debe ser facilitador de situaciones variadas y flexibles;

debe dominar la técnica de formulación de diversos tipos de preguntas reflexivas y divergentes.

Actuación discreta y actitud adecuada ante respuestas y reflexiones de los estudiantes.

Cuestionador activo en el sentido de plantearle reflexiones a través de preguntas y situaciones variadas, de finales abiertos.

Tener capacidad de escucha reflexiva durante las intervenciones de los estudiantes.

Autodidactismo y actualización pedagógica metodológica y especializada.

Si el estilo de dirección de la actividad cognoscitiva de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje organizado por la modalidad de taller se sigue, debe partir de considerar estas cualidades, así se garantiza que el grupo de estudiantes vea en el profesor como otro miembro del grupo, que desempeña roles diferentes, por lo que la misma esencia de la autenticidad pedagógica exige que el profesor sepa de antemano que en un taller también él aprende, incluso, pueden darse situaciones de aprendizaje diferentes a su esquema cognitivo tradicional.

La **iniciación, la programación y la ejecución de la clase** han de estar en correspondencias con los cambios novedoso del desarrollo técnico-táctico del deporte en cuestión. El qué hacer, cómo, y dónde para que la preparación inicial se corresponda con los cambios actuales, hay que estudiarlo,

investigarlo y demostrarlo sobre bases científicas para no fracasar y esto lo puede orientar el maestro previamente para el debate.

En este trabajo se realizó la triangulación entre los métodos tradicionales y el Criterio de usuario, cuyo proceder permitió la constatación de la información obtenida para el logro de una valoración más acabada de la propuesta. Esto permitió corroborar la congruencia de los resultados con respecto a los instrumentos aplicados, lo que permite inferir que las vías metodológicas así como sus consideraciones metodológicas pueden concebirse como una respuesta de solución al problema planteado.

El autor de estas propuestas se apoyó en la escuela socio-histórico cultural de Vigotski, bajo la concepción Materialista Dialéctica, se aplican algunos procedimientos de la metodología educativa y pensamiento pedagógico martiano desde los cuales fue posible hacer valoraciones, descripciones y explicaciones.

Conclusiones

En "Nuestra América" José Martí propuso luchar por el "hombre real" latinoamericano, mediante la creación de métodos, instituciones y formas de gobierno que respondiesen a las características específicas de los pueblos de Latinoamérica, con pensamiento propio y con un altísimo valor humanista.

Como resultado del estudio de la obra martiana permitió definir con exactitud los tres principios de máxima generalidad, pero que sólo actúan en unidad indisoluble. Ellos son: primero el principio de la unidad de lo sensible y lo racional, que conduce a la formación intelectual del hombre en segundo lugar el principio del amor y la belleza, que lleva a la educación moral y estética del ser humano; y en tercer lugar el principio de la actividad, de la práctica, como formadora del hombre. Sobre la base de la adquisición de los conocimientos en forma de taller donde el alumno sea un ente activo en el proceso del aprendizaje donde diga lo que piensa, aprenda a escuchar y a criticar sobre la base del respeto. Lo que demostró el cumplimiento del objetivo trazado y por tanto la solución o transformación del problema desde la práctica educativa.

Bibliografía

- BARBERO ÁLVARO, JOSÉ CARLOS (1992): "Los juegos y deportes alternativos en Educación Física". Hit: /www.edfdeportes.com *Revista Digital Buenos Aires*.
- CENTRO DE ESTUDIOS MARTIANOS (1985): *Siete enfoques marxistas sobre José Martí*. Habana, Editorial Política.
- CHACÓN ARTEAGA NANCY (1988): *Educación Moral*. Editorial Ciencias Sociales. La Habana
- DIEGO JORGE GONZÁLEZ SERRA (2000): *El ideario martiano y la formación del hombre*. ISP Enrique José Varona. Biblioteca Digital.
- GONZÁLEZ, D. J. (1996): "José Martí y la formación del hombre". *Martí y la Educación*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana
- PÉREZ, ALDO (2000): *Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana
- Obras Completas*. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales..
- MINED: *Orientaciones metodológicas para el desarrollo del programa dirigido a la formación de valores, la disciplina y la responsabilidad ciudadana desde la escuela*.
- ZULEMA DE LA C, CEILA MATOS COLUMBIÉ (2001): "El taller como forma de organización del proceso de enseñanza-aprendizaje". *Revista electrónica Edusol*. N 1.-p14. Guantánamo

Multimedia “Presidentes de Cuba”, para potenciar el valor identidad a través del desarrollo de la cultura histórica de los atletas pioneriles de la Escuela Comunitaria “Fernando de Dios” del Municipio Holguín

Reynaldo Sánchez Sondón

Adán E. Hernández Hernández

adan@indermatica.cu

télefonos: 471426, 422844

Daimarelis González Nieves

Resumen

La era de la Sociedad del Conocimiento, sustentada en el uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICs), ha conllevado a cambios en todos los ámbitos de la actividad humana. En el proceso de desarrollar cultura histórica y la preparación de los entrenadores deportivos para enfrentar esta tarea, para lo cual ha sido necesario incrementar el trabajo científico con el objetivo de favorecer el aprendizaje de los atletas de la historia de nuestro país, mediante el empleo de la computación, como eficaz herramienta de trabajo.

El presente trabajo aborda algunos elementos que distinguen, las principales características sociales, políticas y económicas de los diferentes períodos presidenciales, recogida en la Multimedia “Presidentes de Cuba”, donde se adjuntan 3 etapas históricas: La República en Armas, La República Mediatizada y La República Revolucionaria.

Además se inserta, algunas hechos históricos curiosos que pretenden motivar el conocimiento histórico de estas etapas presidenciales, la multimedia favorece en gran medida reconocer lo inconstante de la forma de elecciones electorales practicadas anteriormente, pudiéndose realizar comparaciones con el aprobado en el periodo revolucionario en 1976.

Los jóvenes deportistas, tendrán una herramienta para enriquecer su acervo cultural histórico y político sobre La Constitución de la República, pudiendo realizar consultas periódicas en este documento que en ocasiones se convierte

deficitario, de esta manera se pretende contribuir a desarrollar el valor identidad .

En el transcurso del presente estudio se usaron diferentes métodos de investigación del nivel empírico como: la entrevista, recogida de datos, criterio de experto las encuestas y del nivel teórico, el análisis y síntesis y histórico-lógico, estos nos permitieron dilucidar las principales particularidades en cada período presidencial y determinar el guión de la Multimedia.

Permitiendo la elaboración de una multimedia encaminada ha favorecer la cultura política y consecuentemente el valor identidad nacional de los usuarios que en nuestro caso son los atletas de la categoría pioneril de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel” que realizan práctica deportiva en nuestro centro.

Introducción

El desarrollo de la cultura histórica no tiene como fin hacer una simple referencia del pasado, ni del paso del tiempo, pues la historicidad, desde nuestra concepción dialéctico materialista, presupone la conciencia de que pasado, presente y futuro están ligados entre sí y se condicionan mutuamente. Por tanto, la historia tiene como propósito analizar de forma crítica lo ya acontecido, pues ese pasado ha conformado nuestro presente y sobre este proyectamos el futuro. No es posible entender el momento en el cual vivimos si no indagamos en las raíces que le han condicionado.

La historia como cultura es una adecuación didáctica de la ciencia que hace posible la comprensión desarrollo progresivo que ha caracterizado y tiene la humanidad.

Su instrucción ha estado presente en los diferentes planes de estudio aprobados desde la etapa colonial hasta nuestros días, sin embargo, la manera de concebirla y tratarla ha estado en correspondencia con el momento histórico concreto en el cual se ha desarrollado.

Si la educación cubana en el siglo XXI, está comprometida con un proyecto social que garantice el desarrollo humano sostenible e integral de la nueva generación, preservando nuestra cubanía e identidad, tiene que lograr la formación del hombre y la cultura en su interrelación dialéctica.

Nuestros niños y jóvenes atletas, deben desarrollarse en un contexto, el cual debe constituir un lugar esencial donde se fomente la cultura y el aprendizaje de contenidos, siendo un elemento clave el aprender a debatir sus ideas, las soluciones, en fin, un ambiente participativo donde desarrollen un modo de ser: La escuela entonces deben ser como plantea Martí: "[...] casas de razón donde con guía juiciosa se habituase al niño a desenvolver su propio pensamiento [...]".¹

Y qué es crear cultura, sino el desarrollo de capacidades, la creación de condicionamientos, la modelación de emociones; es dar forma a la conciencia ideológica, comprender, entender y dominar el mundo, pero empezando por la propia naturaleza personal, por conocerse y educarse así mismo.

Fidel decía el 4 de mayo de 1984: "Para nosotros, la cultura histórica, es más que una minuciosa y pormenorizada crónica de la vida de un pueblo, es base y sostén para la elevación de sus valores morales y culturales, para el desarrollo

de su ideología y de su conciencia; es instrumento y vehículo de la Revolución".³ el 29 de mayo de 1992, en memorable encuentro con los miembros del Destacamento Pedagógico Manuel Ascunce Domenech, dijo nuestro Comandante en Jefe: "[...] fomentar a cultura histórica estudiar y estudiar a fondo la historia es quizás el instrumento más extraordinario de que dispongamos para transmitir valores, sentimientos patrióticos, sentimientos revolucionarios, sentimientos heroicos".⁴

La cultura y el conocimiento de la historia universal y de Cuba es una fuente para sembrar ideas en los alumnos, para explicar lo que ha sido la historia de los pueblos y las razones de ser de la lucha por la libertad a través de los siglos.

Los hechos y datos probatorios constituyen base imprescindible para lograr argumentaciones, demostraciones, explicaciones, valoraciones que permitan a los alumnos arribar a conclusiones científicas, políticas, ideológicas, morales.

La República de Cuba surgió el 10 de Abril de 1869 en plena manigua redentora. Tres formas de República ha tenido el país: La República en Armas, La Mediatizada surgida en 1902 y La Revolucionaria nacida en 1959, con plena independencia. El fin de este trabajo es aportar datos de interés acerca de las personas que se desempeñaron como presidentes en las diversas etapas, independientemente de la ideología que profesaban, partiendo del hecho de que son personalidades históricas positivas o negativas con importantes roles en la vida del país. Realizando un esfuerzo investigativo para poder brindar a los atletas noveles y entrenadores deportivos más argumentos cognoscitivos en sus clases, que favorezcan la formación de valores patrióticos. Sabemos que se puede lograr una mayor profundización. Este es el punto de partida, esperamos que sea asimilado con satisfacción.

El estudio de las diferentes etapas presidenciales de la República cubana concede una cultura histórica que permite descubrir en los atletas su origen y el de la sociedad en que vive y, sobre todo, su posición. Las tradiciones culturales, morales, históricas, enmarcadas en cada periodo presidencial ayudarán al desarrollo de su identidad individual y consecuentemente a la identidad social en un sentido más humano y de solidaridad.

A partir de estas reflexiones, debemos plantear que para ampliar la cultura histórica, se precisa organizar la actividad aprendizaje mediante la utilización de procedimientos que estimulen los procesos lógicos, que entrenen a los

alumnos en la búsqueda y valoración de los conocimientos, en el trabajo independiente, sobre todo, con los elementos culturales de la comunidad que la distinguieron en un periodo de tiempo determinado y que fomente el desarrollo de un pensamiento reflexivo y flexible.

En este sentido los medios de enseñanza juegan un papel importantísimo en el desarrollo de la cultura histórica de los educandos incluyendo las más avanzadas tecnologías estos adelantos son bienvenidos todos, por la formidable contribución que hacen al aprendizaje, con la conducción del maestro, entre los más utilizados encontramos el libro de texto, que junto a la televisión, el vídeo, los software educativos, las multimedios, las enciclopedias digitalizadas entre otros, forman parte del *sistema de medios* para enseñar historia.

Estos medios propician que los alumnos descubran el aspecto interno de los procesos que se reconstruyen sobre la base de hechos, personajes, fechas, apoyados en datos, en fragmentos de documentos escritos, testimonios orales y demás recursos que constituyen una base importante de experiencia práctica.

Los vídeos, las multimedia, los software educativos en fin la utilización de las TIC permiten al atletas noveles, en primer lugar, representarse los hechos, la acción de los personajes de las masas; saber cómo eran, poder imaginarse lo más fielmente posible su ámbito cultural; o sea, poder *formarse representaciones correctas* de los lugares y las circunstancias en que ocurrieron los hechos y se desarrollaron los procesos.

- Problema: ¿Cómo fomentar la Cultura Histórica en atletas pioneriles, abordando las principales características que distinguieron cada período presidencial desde el punto de vista social, político y económico?

Objetivo de trabajo: Elaborar una presentación multimedia, para favorecer la cultura histórica y consecuentemente el valor identidad nacional de lo atletas pioneriles a través de la enciclopedia digitalizada "Presidente de Cuba", donde se recoja las principales características socio-políticas que distinguieron cada periodo presidencial cubano, desde el nacimiento de La República hasta la actualidad.

Desarrollo

Los productos multimedia, bien planteados, permiten que una misma información se presente de múltiples maneras, utilizando cadenas de asociaciones de ideas similares a las que emplea la mente humana. La conectividad que proporcionan los hipertextos hace que los programas multimedia no sean meras presentaciones estáticas con imágenes y sonido, sino una experiencia interactiva infinitamente variada e informativa.

Las tecnologías de la información y las comunicaciones ya son una realidad en todos los contextos de la vida del hombre y la educación no se encuentra de espaldas a ello por lo que ha llevado a incluir en el plan de estudio de todas las enseñanzas a la informática como una asignatura más y como apoyo a otras materias para la visualización de los contenidos, así como para lograr una mayor motivación en los educandos y fortalecer el aprendizaje.

Una de las formas de clasificación de las computadoras, atendiendo al uso que se les da, en la educación es la que se utiliza en Cuba, particularmente, en los centros vinculados al Ministerio de Educación, donde se trabaja por introducir las computadoras en las escuelas para utilizarlas como objeto de estudio, como herramienta de trabajo, y como medio de enseñanza.

Somos de criterio que a la introducción de los medios y técnicas de computación electrónica, tiene como objetivo general en contribuir al perfeccionamiento y optimización de los sistemas educacionales. Como principio fundamental para la introducción de la computación en la enseñanza, se debe subrayar que ésta no tiene ni puede tener como fin, sustituir al maestro por la máquina, como afirman algunos ideólogos burgueses.

En lo referente como medio de enseñanza, esta técnica se puede clasificar en dos grupos con distintos grados de desarrollo. Para la enseñanza de las técnicas de computación, es decir, para enseñar los distintos lenguajes de programación y la utilización y operaciones de la computadora. Esta línea ha sido ampliamente desarrollada y múltiples sistemas de enseñanza se han diseñado para el aprendizaje de lenguajes como: FORTRAN, COBOL, BASIC, PASCAL, etcétera.

La enseñanza de otras asignaturas con la ayuda de las computadoras, requiere de facilitadores con experiencia y un trabajo integrado de los preparadores de los programas de enseñanza por computadora, con los pedagogos y profesores calificados. Para la puesta a punto de programas de enseñanza con

ayuda de la máquina, es también imprescindible la interacción constante de estos con grupos de alumnos representativos del estudiantado al que están dirigidos. Los mayores resultados en este aspecto han estado en la enseñanza de la ciencia, también las técnicas de computación han sido, desde su surgimiento, muy utilizadas por los investigadores de las distintas ramas de la ciencia y, en la rama educacional, también en este sentido es importantísima la introducción de la computación

No son pocos los ejemplos que en este sentido dan fe del desarrollo que ha obtenido en este campo del saber. En el sistema educacional cubano, hoy se utiliza la colección *MultiSaber* (Educación Primaria), *Navegante* (Secundaria Básica) y *Futuro* (Preuniversitario).

Los autores consideramos que dentro la gama inmensa de estos software de factura cubana, las enciclopedias logran tener un realce en cuanto a su contribución para formar cultura según la temática de que se trate.

Enciclopedia (del griego en *kyklos paideía*, ('instrucción en círculo')). El término originalmente se refería a todas las disciplinas de la educación. Este concepto hizo surgir la idea de recopilar de forma sistemática todos los contenidos de las diversas artes y ciencias en un solo volumen, lo que, con el paso del tiempo, ha dado lugar a la noción moderna de enciclopedia: obra, normalmente en varios volúmenes o en soporte electrónico, en la que se expone el conjunto de los conocimientos humanos o de los relativos a una ciencia en artículos separados, por lo general ordenados alfabéticamente.

Conociendo las bondades que nos ofrece el uso de los software de tipo educativo y el uso de la computación como herramienta para fortalecer y desarrollar la cultura y por otra parte la importancia del conocimiento de las particularidades de nuestra historia, pretendemos realizar un estudio sobre la digitalización de las característica fundamentales y sus particularidades de los diferentes régimen presidenciales de nuestro país, utilizando para ello el programa Multimedia.

Entendemos como Multimedia, en informática, forma de presentar información que emplea una combinación de texto, sonido, imágenes, animación y vídeo. Entre las aplicaciones informáticas multimedia más corrientes figuran juegos, programas de aprendizaje y material de referencia como la presente enciclopedia. La mayoría de las aplicaciones multimedia incluyen asociaciones

predefinidas conocidas como hipervínculos, que permiten a los usuarios moverse por la información de modo más intuitivo e interactivo.

Nuestro trabajo va dirigido a atletas deportivos de la Escuela “Fernando de Dios Buñuel”, en la cuál se practican un total de 20 deportes, la población que tiene interés desde el punto de vista investigativo un total de 87, de ellos 37 son del sexo femenino, todos estudian en la enseñanza primaria, que comprende edades que van desde 8 hasta 12 años.

Metodología se realizó un convenio de trabajo con la dirección del SEMi Internado Fernando de Dios y Luis Peña, escuelas que se encuentran en nuestro radio de acción y que más de 47 % de los atletas de nuestra escuela comunitaria realizan la docencia en estas instituciones.

Se realizó en el turno de computación, historia y tiempo de maquina la introducción de la multimedia para que los estudiantes, se pudieran familiarizarse con su manejo, por un periodo de tiempo de un mes con dos frecuencia a la semana.

Se recogieron a través de encuesta la opinión de los usuarios en cuanto, las posibilidades que le ofrece la multimedia de fomentar su acervo histórico, su criterio sobre el menú que se le ofrece, los colores, su diseño de pantallas y colores y las sugerencias que pudieran aportar.

Se empleó como método empírico para la aceptación y validación de nuestra propuesta el criterio de experto con el objetivo de determinar la validez de la multimedia, para fomentar la cultura histórica y consecuentemente el valor de identidad nacional en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel” .

Selección de los posibles expertos y aplicación del cuestionario para la determinación de su coeficiente de competencia.

Determinación de los expertos que serían consultados.

Aplicación del cuestionario donde se sometieron a consideración de los expertos de determinar la validez de la multimedia, para fomentar la cultura histórica y consecuentemente el valor de identidad nacional en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel”. Se procesó utilizando el procesamiento estadístico que forma parte del método Delphi.

Análisis de la competencia de los expertos.

Las acciones metodológicas para el diseño de la superación y las acciones contenidas en la estrategia fueron valoradas por 31 expertos seleccionados de

un total de 43 que se constataron (Ver Anexo). Los seleccionados fueron caracterizados, (ver Anexo) de los cuales 11 son metodólogos de deporte, 3 metodólogos de EF, 2 vicedecanos de superación, 1 jefe de departamento de cátedra de formación de valores del ISPH, 1 vicerector de superación y 13 profesores de la Educación Superior; con un total de 13 licenciados, 15 máster y 3 doctores. Siete de ellos están entre los 1 – 3 años de experiencias en el cargo, 21 entre los 4 y 8 años y 3 tienen más de 8 años de experiencia en el cargo.

El nivel de competencia de los expertos se realizó a partir de la aplicación del coeficiente de competencia K, donde $K = \frac{1}{2} (K_c + K_a)$. Kc es el coeficiente de conocimiento y Ka es el coeficiente de argumentación (Los datos para su determinación extraídos de los resultados de la aplicación del Anexo).

Resultados de la aplicación de coeficiente de conocimiento en los expertos seleccionados.

Valores	0.7	0.8	0.9	1.0
Cantidad de expertos	8	11	11	1

En todos los casos los expertos seleccionados tuvieron un coeficiente de conocimientos (Kc) igual o superior a 0.7.

El coeficiente de argumentación se comportó de la siguiente manera (Ka), 7 tienen 0.8, 23 tienen 0.9 y 1 tiene 1.0. Estos resultados demuestran a los expertos estar en o por encima de 0.8. la media aritmética de los datos anunciados es de 8.8.

Es cuanto al coeficiente de competencia (K), 7 expertos tienen 0.75, 1 tiene 0.8, 11 tienen 0.85, 11 alcanzan 0,9 y 1 obtuvo 1.0.

De forma concluyente, todos los expertos seleccionados tuvieron un coeficiente de concordancia igual o superior a 0.75.

La valoración de la pertinencia de la multimedia, para fomentar la cultura histórica y consecuentemente el valor de identidad nacional en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel”.

Análisis estadístico de los criterios expresados por los expertos.

Es significativo que el 90,77% de los expertos califica de muy relevante y relevante el formato que se conformó la multimedia.

El 93,54 % de los expertos, o sea, 29 de ellos calificó de muy relevante y relevante, el menú y las posibilidades que ofrece la multimedia.

El diseño de la multimedia, el 85,09% de los encuestados la evaluó de relevante y muy relevante.

Resulta significativo que la presuntamente el 84,51% de lo encuestados plantean como relevante que la Multimedia favorece el desarrollo de la cultura política y consecuentemente el valor identidad nacional.

Ninguna acción fue evaluada de no relevante.

Del análisis realizado anteriormente se infiere que existe una alta consideración acerca de la relevancia de todas las acciones propuestas para el diseño de la multimedia, para fomentar la cultura histórica y consecuentemente el valor de identidad nacional en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel”.

Análisis cualitativo del coeficiente de concordancia entre los expertos.

Los puntos de corte obtenidos para cada una de las acciones para el diseño de la Multimedia se representan a continuación:

0,39 1,25 3,16 3,49
_____/_____/_____/_____/_____

Si observamos los valores de cada una de las acciones para el diseño de la Multimedia (-0,17; -0,16; -0,42; -0,19; -0,36; 1,28) y los respectivos puntos de corte se aprecia que todos los expertos tienen consenso en que 1, 2, 3, 4 y 5 son calificadas como Muy Relevantes. (Ver Anexo).

Valoración de la pertinencia de las acciones que conforman la multimedia, para fomentar la cultura histórica y consecuentemente el valor de identidad nacional en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel”.

Análisis estadístico de los criterios expresados por los expertos

Resulta significativo expresar que no hubo ningún acción evaluada de poco relevante y no relevante por los expertos consultados.

Del análisis realizado se puede inferir una alta consideración de los expertos por las acciones que conforman la Multimedia sometidas a su consideración como parte de la estrategia de determinar la validez de la multimedia, para fomentar la cultura histórica y consecuentemente el valor de identidad nacional en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel”.

Análisis cualitativo del coeficiente de concordancia entre los expertos.

Al procesar la valoración de las acciones que conforman la Multimedia para fomentar la cultura histórica y consecuentemente el valor de identidad nacional

en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel”. se obtuvieron los siguientes puntos de corte:

1,08 1,87 3,49 3,49
_____/_____/_____/_____/_____

Los valores de cada una de las acciones de diseño de Multimedia (-0,52; 0,36; 0,36; 0,08; 0,11; 0,24; -0,11; -0,52; 0,22; -0,01; 0,08; -0,03; -0,11; -0,11; -0,11) se comparan con los respectivos puntos de corte y se aprecia que los expertos tienen consenso en que todas son Muy Relevantes (Ver anexo # 18).

Sugerencias realizadas a las acciones metodológicas por los expertos, que fueron asumidas por el autor a la hora de redactar el informe:

La ayuda que ofrece la multimedia debe favorecer aún más a la navegación de los atletas y usuarios por la multimedia, por lo cuál el autor decidió fortalecer la ayuda de la multimedia.

Al quedar demostrado que las acciones que conforman la multimedia, para fomentar la cultura histórica y consecuentemente el valor de identidad nacional en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel” son consideradas Muy Relevantes y Relevantes por parte de los expertos consultados se infiere entonces, que es pertinente la implementación de la Multimedia para fomentar el valor identidad nacional, en atletas de la categoría pioneril.

Conclusiones

Como resultado de la investigación realizada se ha podido concluir que:

- 1.- Las bases teóricas conceptuales para el diseño de I multimedia, para fomentar la cultura histórica y consecuentemente el valor de identidad nacional en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel”, permiten determinar la pertinencia de los supuestos de conformación de la multimedia y la estrategia planteada para su implementación.
- 2.- La multimedia, favorece la cultura histórica en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel” permite su implementación, por su pertinencia en su concepción.
- 3- Resultan pertinentes favorecer el valor identidad nacional a través de la puesta en práctica de la multimedia “Presidentes de Cuba”, en los jóvenes atletas de la ECFD “Fernando de Dios Buñuel”, a partir de los criterios emitidos por los expertos consultados.

Bibliografía

1. Aguilar, Cándido. (1997): *En torno a la esencia de los valores humanos. Revista Humanidades*. CEFOVAL. ISP "José Martí". Camagüey. No 1.
2. Álvarez de Zayas, Carlos (1995): *La escuela en la vida*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
3. Álvarez de Zayas, Carlos y Sierra Lombardita Virginia (1998): *Metodología de la Investigación*. La Habana. MES.
4. Aneiro Rodríguez, L (2002): *Elementos de Arquitectura y seguridad Informática*. Ed. Pueblo y Educación.
5. Bancharo, A (2000): *¿Existe una axiología light?* ([http:// www. Smv. Org. uy/ literatura/ concurso/ 1997/ axiología](http://www.Smv.Org.uy/literatura/concurso/1997/axiologia)) htm consulta: 25 de marzo 2000.
6. Buesa, Fernando (2003): *La responsabilidad cívica de los ciudadanos, con sus derechos y obligaciones*. <http://www.fundacionfernandobuesa.com>. htm consulta: 3 de junio 2003.
7. Colectivo de Autores (2000): *Curso de Informática para niños Metodología y documentación*. Lodosoft. Ed. Pueblo y Educación.
8. _____ (2000). *Manual básico de Computación*. Ed. Pueblo y Educación.
9. _____ (2002). *Elementos de Informática Básica*. Ed. Pueblo y Educación.
10. Domínguez Rodríguez, Wanda (2003): *Una metodología para favorecer la formación del valor patriotismo en escolares primarios del segundo ciclo mediante las potencialidades axiológicas de la obra martiana*. Tesis doctoral. ISPH. La Habana.
11. *Enciclopedia Encarta 2000-2007*.
12. Fernández Retamar, Roberto (2000): *Algunas consideraciones sobre la cultura de José Martí*. En Revista Honda. La Habana.
13. Kraftchenko Beato, Oksana y González Maura, Viviana (2002): *Una propuesta teórico-metodológica para el estudio y formación de valores desde el enfoque histórico-cultural de L.S Vygotski*. Evento Universidad 2002. La Habana.

14. Labañino Rizzo, C y Mario del Toro Rodríguez (2001): *Multimedia para la Educación*. Ed. Pueblo y Educación.
15. Laurencio Leyva, Amauris. (2002): *La historia local y su proyección axiológica – identitaria en el proceso de enseñanza de la Historia de Cuba en Secundaria Básica*. Tesis de doctorado. ISPH.
16. Portela Falgueras, Rolando (2001): *Hacia una evaluación integral en el proceso docente educativo*. Ciudad de la Habana: Pedagogía.
17. *Bohemia*, 29 de diciembre del 2000. Año 92. No. 27
18. Schmelkes, Sylvia (1996): "La formación de valores en la educación" (55-63). *Estudios* (45-46). Vol. III. ITMAN.
19. Software Educativo "Todo de Cuba"
20. Torres-Cuevas E. y Oscar Loyola Vega (2001): *Historia de Cuba. 1492-1898. Formación y liberación de la nación*. Ed. Pueblo y Educación.
21. Tort Raventós, Luis (2000): "Estrategias didácticas para la adquisición de valores". *Revista Española de Pedagogía*. Año LVIII. Sep – dic 2000. No. 217. Universidad Complutense. Madrid.
22. Zaldívar Cordón, Guillermina (1996): *Estrategia para la labor ideopolítica a través de la clase*. Holguín.
23. _____ (2004) "¿Cómo queremos que actúen los profesionales de la Cultura Física?" *Revista Electrónica Deportiva*. ISCF: Holguín.
24. _____ (2001) *Modelo pedagógico para la consolidación del valor responsabilidad en los futuros profesionales de la Cultura Física*. ISCF. Holguín.
25. _____ (2002) *Estrategia Educativa para la educación de valores en los futuros profesionales de la Cultura Física en Holguín*. ISCF: Holguín.
26. _____ (2000) *Acciones para la formación de valores en los atletas de béisbol de Holguín*. ISCF Facultad Holguín.

Las necesidades socioeducativas y el deporte

José Rey Martínez

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo Rivero". Facultad Ciego de Ávila

Omar García Alvarez

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo Rivero". Facultad Ciego de Ávila

Dainin Molina Ruíz

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo Rivero". Facultad Ciego de Ávila

Resumen

Los componentes socioeducativos en la preparación sociopsicológica de los deportistas son de vital importancia si se pretende lograr un desarrollo armónico y multilateral en pos de buenos resultados deportivos. Su incidencia es significativa y sus resultados condicionan el desempeño emocional de los atletas en las competencias. El presente trabajo aborda el desarrollo de un estudio sobre las necesidades socioeducativas, como parte de un estudio que contribuya a elevar la calidad del proceso docente educativo, sus resultados deportivos y la labor pedagógica de sus entrenadores. Se seleccionó como universo al equipo de Baloncesto de primera categoría de la provincia de Ciego de Ávila, constituido por 16 atletas. Se aplicó un diagnóstico basado en diferentes observaciones a las sesiones de entrenamiento, una encuesta a los atletas, una entrevista a los entrenadores, y una entrevista a los especialistas de la dirección de deportes en la provincia para conocer el desarrollo de acciones educativas en el equipo seleccionado como universo. Los principales resultados demuestran un pobre desarrollo de las acciones socioeducativas por parte de los entrenadores y marcadas deficiencias comunicativas, que de algún modo atentan contra el buen desempeño atlético de las deportistas objetos de estudio, así como de su formación integral como personas de una sociedad más justa. Teniendo en cuenta las deficiencias detectadas, se propone una serie de acciones pedagógicas para el mejoramiento de los elementos

socioeducativo en los mismos, cuya aplicación deberá garantizar un rendimiento y logros deportivos superiores, así como las posibilidades de generalización del mismo en otros deportes.

Palabras claves: *Necesidades Socioeducativas y Deporte.*

Introducción

Dentro de los fenómenos sociales más importantes del siglo pasado y lo que trascurre del presente se encuentra el deporte. Los alcances y posibilidades del mismo lo hacen ser en sí un elemento que sin dudas está presente en cualquier régimen social del planeta. Es como la nueva colonización mundial de un proceso que favorece la participación de millones de personas de diferentes maneras de intervención. La actividad físico-deportiva en la contemporaneidad se inserta dentro del amplio sistema de relaciones sociales, potenciándolas en todas sus formas.

Ante los retos del siglo XXI, las instituciones deportivas están llamadas a preservar y desarrollar los buenos resultados deportivos sobre una cultura más integral de sus atletas y entrenadores, por lo que precisan de una preparación conciente y sistemática, puntualizando en este sentido, diagnósticos e investigaciones realizados en el conocimiento del proceso de dinámica grupal en los deportes de equipo, se ha podido apreciar marcadas limitaciones en el tratamiento de los factores sociopsicológicos durante el logro de los objetivos individuales y grupales.

Uno de los paradigmas actuales en la investigación científica es sin dudas la interdisciplinariedad, al respecto Castro Díaz-Balart F. (2002) "planteaba que el desarrollo científico alcanzado en el siglo XXI ha ido haciendo borrosas las fronteras entre una especialidad y otra; y ha ido convirtiendo a una de las fuentes principales de creatividad, precisamente en la capacidad de abordar

problemas de una especialidad utilizando conceptos, datos y enfoques de otras".¹

Dicho esto se puede afirmar que las fronteras disciplinarias se tornan cada vez más difusas, propiciando el acercamiento interdisciplinario, desde sus métodos, conceptos y principios, por lo que la interdisciplinariedad no conduce a la negación de las disciplinas, sino que se generan los instrumentos necesarios par definir los problemas actuales desde una perspectiva más completa.

Un director técnico es en gran medida interdisciplinario en lo que hace para satisfacer los objetivos de su equipo deportivo, ya que debe dominar conocimientos relacionados con la dirección de equipos, la sociología y la psicología entre muchos otros, si pretende realizar una labor adecuada para la obtención de resultados satisfactorios, y no es precisamente que sea un especialista en todas estas materias, sino que sus conocimientos generales en ellas favorezcan y viabilicen el trabajo.

Dentro del deporte se establecen diferentes definiciones de términos como: desarrollo del carácter, desarrollo y comportamiento moral, que de cualquier modo influyen en los ulteriores resultados de estas personas tanto en lo deportivo como dentro de la sociedad en que viven. Púes según el caso pueden actuar de manera positiva o no en dependencia del comportamiento de sus normas morales y deportivas en relación con la sociedad.

Para el autor, esta especificidad se centra en el Baloncesto. Este, como todo deporte colectivo, se caracteriza por un alto grado de saturación emocional. Las particularidades psicosociológicas de la actividad del baloncestista están determinadas por el carácter de las acciones del deporte y por las particularidades objetivas de la competencia, en este sentido se hace necesario analizar que en el Baloncesto.

Uno de los aspectos que distingue y orienta la preparación socioeducativa está dado en la consecución de la dinámica grupal, donde las relaciones

¹ Castro Díaz Balart, F. (2002) Cuba, Amanecer del tercer milenio. La Habana. Ciencias sociales

interpersonales, la cohesión en el colectivo, la compatibilidad psicológica, sociológica y educativa, la estructura del equipo, los estilos de dirección, entre otros factores sociales, educativos y psicológicos, determinan en indudable medida el éxito en los entrenamientos y competencias y que el equipo como tal eleva su rendimiento cualitativo y cuantitativo.

Desarrollo

Las necesidades socioeducativas han venido ocupando un papel muy importante en varios campos del desarrollo social como son los casos de la educación, el arte y el deporte, entre otros, sobre todo porque plantea una disolución de las fronteras entre la investigación básica y las aplicadas de la Psicología y la Sociología.

El rendimiento general del equipo deportivo es una consecuencia no sólo de las cualidades físicas, básicas y técnicas del desarrollo táctico; sino también del desarrollo homogéneo de las propiedades sociopsicológicas de cada uno de sus integrantes, no se puede obviar que por muy bien preparado que esté un equipo física, técnica y tácticamente, la preparación psicológica influye y de hecho determina en las anteriores.

La importancia de una adecuada relación entrenador-atleta con la consabida dependencia entre ambos para la eficaz culminación de objetivo va más allá de un buen diálogo, es un proceso donde ambos asimilan y se apropian de la cultura humana, imposible fuera del contexto psicossociológico.

Se manifiesta por valorar acertadamente la psicología de los atletas, que el entrenador responda acertadamente y de forma adecuada a sus estados de ánimo, que se comprometa afectivamente con ellos, y sobre todo porque no evalúe constantemente la conducta de los mismos, hay que aprender a escucharlos y ponerse en su lugar, siempre de forma inteligente y con el mencionado análisis que la situación creada promueva.

Las regularidades en relación con el tema de las necesidades socioeducativas conducen a los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes sobre el ejercicio eficaz de los componentes que se obtienen y que influyen en el proceso

de enseñanza aprendizaje de forma adecuada, que sobre la acumulación de esos elementos se presenten, resolviendo los problemas sociales y cognitivos de sus atletas para con el deporte.

El perfeccionamiento deportivo se convierte en un proceso continuo y necesario, que nos orienta en la formación sistémica de los recursos humanos, especialmente aquellos que se dedican con perspectiva al alto rendimiento.

Dicha preparación en el contexto de la práctica deportiva indica de forma puntual la elevación del carácter científico–metodológico en los técnicos, entrenadores y directivos. La demanda existente al respecto nos orienta la necesidad de brindar vías, alternativas y acciones que aseguren una proyección favorable en el proceso de preparación de los deportistas.

La tendencia de la práctica deportiva contemporánea orienta como principal necesidad a una preparación integral de los deportistas, donde se refleja con claridad un conjunto de factores que logran incidir en el rendimiento deportivo, cuestiones esenciales a tener en cuenta. La sociedad contemporánea demanda una serie de exigencias a la práctica deportiva que no pueden estar ajenas de su interpretación y tratamiento.

Las relaciones interpersonales que se establecen entre los componentes de un equipo, tanto formales como informales, influyen decisivamente en el accionar de todos los integrantes. La actividad del deportista puede definirse como una relación humana permanente. Su entrenamiento está pensado en función de los demás, y no en gestos inútiles, ni individualistas, porque el esfuerzo que se programa y se realiza lleva el sello de la connotación ajena, los compañeros de equipos o los oponentes.

Para Smith solo el veinticinco por ciento del rendimiento de un atleta depende de sus habilidades físicas.² Mientras que González (1992), afirma que el cincuenta por ciento de las potencialidades de un deportista dependen de su preparación mental; aquel que carezca de ella dejará de explotar el 50% de sus reales posibilidades.³

² Smith, R, E, (1992) Destrezas psicológicas en el béisbol profesional. Club de béisbol de los astros de Houston.

³González, E (1992), Aplicación Practica Conferencia en el 1er congreso Internacional de

Puntualizando en este sentido, a través de diagnósticos e investigaciones realizados en el conocimiento del proceso de dinámica grupal en los deportes colectivos, se han podido apreciar marcadas limitaciones en el tratamiento de los factores sociopsicológicos durante el logro de los objetivos individuales y grupales.

En el Baloncesto, las acciones del atleta dependen en gran medida de sus características sociopsicológicas, entre ellas, el deseo de competir y ganar, nivel de relaciones interpersonales, capacidad para autorregularse en el transcurso de la competencia y tomar decisiones que resuelvan los problemas del deporte.

En este sentido, se hace necesario analizar que uno de los aspectos que distingue y orienta la preparación sociopsicológica está dado en la consecución de la dinámica grupal, donde las relaciones interpersonales, la cohesión grupal, la compatibilidad psicológica, la ayuda mutua entre atletas y con el entrenador, los estilos de dirección, entre otros factores sociológicos, determinan en indudable medida el éxito en los entrenamientos y a su vez, en competencias y que el equipo como tal eleve su rendimiento cualitativo y cuantitativo.

Con Allport G. W (1970) se inician los estudios centrados en la concepción del hombre como tal, que lo diferencia en alguna de sus motivaciones del resto de la escala zoológica. En la remisión que este autor hace de las teorías de Mc Dougall y Freud, señala que si los instintos no cambian, entonces ¿Cómo se pueden explicar las diferentes conductas que presenta un niño de dos años y un adulto?⁴

Si bien Mc Dougall argumenta que los animales se guían por instintos, es conveniente conocer que en el hombre estos son tendencias básicas, que proporcionan los móviles primordiales y que no todas estas tendencias están presentes en el niño pequeño, algunos necesitan madurar. Es síntesis, la personalidad adulta es una mezcla de motivaciones inalterables, pero desplazables. A nuestro juicio, portadora de una dinámica, que posibilita el

Preparadores Físicos de Fútbol. Asociación Española de Preparadores Físicos de Fútbol. Madrid, España.

⁴ Allport G. W. (1971) La personalidad, su configuración y Desarrollo. Edición Revolucionaria. Instituto Cubano del Libro.

movimiento de los motivos, entre los planos superiores e inferiores de una jerarquía motivacional psicológica.

Allport, G. W utiliza el término necesidad para determinar estos motivos básicos; entre las necesidades humanas más frecuentes estudiadas figuran las de logro o éxito, afiliación, adquisición, agresión, autonomía, diferencia, dominio, nutrición y sexo.

Maslow A.H. (1991), destacado psicólogo contemporáneo, continúa los estudios sobre las necesidades humanas en la misma línea que Allport. Señala que las necesidades fisiológicas son las más relevantes de todas las necesidades. Son determinantes, es decir, el organismo tiende a permanecer en tensión hasta tanto estas necesidades estén satisfechas; pero inmediatamente surgen otras y estas pueden dominar al organismo más que el hombre al sueño; y cuando estas necesidades están satisfechas aparecen otras superiores y así sucesivamente. Maslow plantea que las necesidades básicas están organizadas dentro de una jerarquía de relativo predominio, comenzando por las necesidades fisiológicas, luego las de seguridad, las sociales, las del ego y las de autorrealización. Una necesidad que está satisfecha deja de ser una necesidad. El organismo está dominado por las necesidades insatisfechas.⁵

El estudio de las exigencias no debe reducirse al establecimiento o mención de la lista de las mismas; es necesario determinar las relaciones adecuadas entre ellas, su carácter prioritario y las posibilidades de variabilidad o de compensación de una exigencia sobre otra dentro del sistema atleta–deporte. Además, se deben precisar las mismas en todos los deportes con pelotas específicamente en el baloncesto, teniendo en cuenta la riqueza técnica que posee, las distintas situaciones que aparecen en un juego y las reglas de dicho deporte.

El entrenador requiere de un conocimiento exacto tanto de los factores contextuales de los deportistas como de las condiciones familiares, el comportamiento del atleta en el entorno escolar, los aspectos culturales, la propia dimensión grupal, donde se ofrecen interacciones que educan al atleta y se logran transmitir un enorme caudal de vivencias y valores; además, de la

⁵ Maslow A. (1979) El Hombre Autorealizado. Ediciones Kairós Barcelona. España.

disciplina y entrega en el deporte, la propia dimensión comunicativa, debido al efecto que las mismas poseen durante el acto pedagógico en la base de las interacciones grupales.

Debe conocer también, entre otros aspectos medulares: Las funciones sociales y/o profesionales que desempeñan los padres y que condicionan la posición social de la familia, su tamaño y estructura, su poder adquisitivo, las relaciones intra y extra familiares y las relaciones de equipo.

La utilidad práctica de todo lo anterior no radica solo en conocer mejor el equipo sino en como podrán o no enfrentar las tareas del entrenamiento y de la competencia, pues de cualquier modo el arribar a una competencia, de cualquier nivel, implica un alto grado de sacrificio de los protagonistas de la misma, **los atletas**, pero de cualquier modo el responsable de ello es el cuerpo de dirección, pues se deben haber cumplido una serie de parámetros para arribar en una buena forma a la misma.

La participación de los atletas en la planificación del entrenamiento y de cómo se debe concebir el mismo constituye una quimera para muchos, pues educados sobre la base de los métodos tradicionales ello implica ceder terreno ante los atletas, quizás una pérdida de papel dirigente, en fin de una serie de elementos que por años han sido muy estrictos y propios del cuerpo de dirección, olvidando que la base de las relaciones interpersonales son el diálogo, que en la medida que el mismo sea favorecido en ambas direcciones los canales informativos se retroalimentan, dando al proceso del entrenamiento un carácter dialógico y funcional mucho más actual.

El director técnico está llamado a ser parte de las buenas experiencias de sus atletas, tanto por sus conocimientos, sus actitudes y su labor pedagógica, y no de las conductas negativas que marcan parte de esa etapa de la vida que de cualquier modo hicieron coincidir la presencia del entrenador y el atleta por alcanzar un buen resultado deportivo y también de una persona mejor preparada socialmente.

El entrenador deportivo es un pedagogo de profesión, por lo que su función es educativa, esto requiere tener en cuenta las necesidades, intereses, motivos,

cultura de los atletas desde las edades mas tempranas, que garanticen la efectividad del proceso comunicativo en correspondencia con las exigencias y principios de la sociedad en que se forman, debe cuidar no centrar su atención en la enseñanza de los aspectos teóricos y tácticos, sino además atender lo psicosociologico, pues para el establecimiento de las relaciones interpersonales entre el entrenador y el atleta es necesario la comprensión mutua, el cómo se perciba uno y otro, lo que sin dudas favorece la comprensión del material que se expone y el conocimiento de cualidades de una y otra de las personas participantes.

Conclusiones

1. Con el desarrollo de las acciones socioeducativas se eleva el nivel sociopsicológico del entrenamiento, en aras de superar las deficiencias que persisten y como forma fundamental de contribución al logro de nuevos y elevados rendimientos deportivos.
2. El trabajo desde el psicodiagnóstico favorece realizar cambios y transformaciones para que atletas y entrenadores logren una efectiva orientación en el desarrollo de los entrenamientos.
3. Las necesidades socioeducativas favorecen el carácter dialógico del entrenamiento moderno, y por tanto su carácter pedagógico, en la formación de las nuevas generaciones de atletas.

Bibliografía

- Alzate, R y col. (1997): “Análisis del impacto del estilo de comunicación del entrenador en el desarrollo de la cohesión grupal, la eficacia colectiva y la satisfacción”. *Revista de Psicología del Deporte*, 12. p.7 – 25.
- Allport G. W. (1971): *La personalidad, su configuración y desarrollo*. Edición Revolucionaria. Instituto Cubano del Libro.
- Cañizares Hernández, Marta (2004): *Psicología y equipo deportivo*. Editorial Deportes. La Habana 155p.
- Colectivo de Autores (1994): “Intervención psicológica en los Deportes de Equipo”, *Revista Apuntes*, Barcelona.
- Fuentes Parra, Magaly (2006): *El temperamento en la formación del deportista*. Editorial Deportes. La Habana. 152p.
- García Ucha, Francisco (2004): *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes. La Habana. 162p.
- Maslow A. (1979): *El Hombre Autorealizado*. Ediciones Kairós Barcelona. España.
- Smith, R. E. (1992): *Destrezas psicológicas en el béisbol profesional*. Club de béisbol de los astros de Houston.
- González, E. (1992): *Aplicación Práctica Conferencia en el 1er Congreso Internacional de Preparadores Físicos de Fútbol*. Asociación Española de Preparadores Físicos de Fútbol. Madrid, España.
- Petrovsky, A. V. (1979): *Psicología general*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 234p
- Puni, A. Z. (1969): “La preparación psicológica para las competiciones deportivas”. *Boletín Científico Técnico del INDER*. Suplemento No. 11
- Rudick. P. A. y otros (1990): *Psicología*. Editorial Planeta, URSS. 345p
- Valdés Casals, Hiram (1996): “Preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano”, *Publicaciones INDE*, España. 197p.

El Programa de Valores del Sistema Deportivo Cubano

Félix Pérez Rodríguez

Vicepresidencia de DCTMA, INDER

vicedoc@inder.cu

Teléfono: 640-6466

Osvaldo Vento Montiller

Vicepresidencia de DCTMA, INDER

vicedoc@inder.cu

Teléfono: 640-6466

Carlos Rodríguez Alonso

Vicepresidencia de DCTMA, INDER

vicedoc@inder.cu

Teléfono: 640-6466

Resumen

El concepto de valor, que asume Cuba expresa:

“Los Valores son determinaciones espirituales que designan la significación positiva de las cosas, hechos, fenómenos, relaciones, sujetos para un individuo, un grupo, una clase social o la sociedad en su conjunto”.

El Grupo de Trabajo analizó la situación de los Valores en el país y decidió realizar un diagnóstico el cual se encargó a los diferentes organismos. De ese resultado salió un informe que se analizó y se determinó elaborar el Programa Director de Reforzamiento de Valores en la Sociedad Cubana actual, que sirviera de base para que cada organismo, teniendo en cuenta su diagnóstico específico y condiciones lo adecuara a sus características.

El Trabajo que se presenta es el Programa Director de Reforzamiento de Valores en el Sistema Deportivo Cubano que se diferencia del Programa general en lo siguiente:

Caracteriza los escenarios de realización del Programa.

- ◆ Incorporar el concepto de red Social de formación del atleta, inexistente hasta el momento en la Pedagogía Deportiva.
- ◆ Define los Valores aprobados en el Programa General (9) adecuados al INDER.
- ◆ Incorpora tres valores específicos: Valentía, firmeza, combatividad, como propias del deporte.
- ◆ Señala las acciones estratégicas a realizar para cumplir el programa, además de las acciones tácticas.
- ◆ Define las estructuras de asesoría del Programa.

Es el Programa aprobado y por el que se trabaja en el INDER.

Introducción

El Deporte, por su organización en equipo, la disciplina que exige, la motivación que logra, el esfuerzo y el sacrificio sostenido que requiere, la comunicación que logra, el humanismo que lo inspira y las expectativas sociales que crea, es un campo de la formación de valores que contribuye a la identidad nacional y a su difusión en el mundo, es un medio fundamental del desarrollo físico y de las esferas intelectual, volitiva y afectiva de la personalidad, de la formación de valores y de la conducta ciudadana.

Esto es posible por el modelo deportivo que defendemos, humanista, amateur, contrario al espíritu mercantil y a la práctica comercial y nociva del deporte profesional, donde los atletas pierden hasta su patria porque cambian de nacionalidad y se venden al mejor postor.

Existen muchos ejemplos de atletas que han dedicado su vida a la práctica deportiva y que son modelos a imitar.

La población cubana tiene la oportunidad, que ha dado la Revolución, de tener un sistema deportivo abierto, donde todos pueden incorporarse y participar.

Las instituciones educativas del sistema deportivo cubano tienen la misión de formar en los atletas y en la población en general los valores esenciales de

nuestra sociedad socialista, martiana y fidelista, perceptibles en la conducta deportiva, estudiantil, familiar, laboral y ciudadana.

La caracterización fundamental de nuestras instituciones formativas y su encargo social es el siguiente:

Escuelas de Base de Deportes, Educación Física y Recreación

Constituyen la base de la formación deportiva, tienen un carácter territorial, polivalente porque en ellos se realiza, en lo esencial, todo el sistema del deporte cubano, responden por la práctica de la Educación Física Escolar y para todas las restantes edades, la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, la Recreación y el Deporte de Alto Rendimiento. Desde el más grande deportista cubano, hasta el más modesto, siempre tendrán su origen en las áreas donde se produce su preiniciación deportiva.

Estas escuelas trabajan con dos categorías de matrículas, la potencial, que es toda la población y la real, que es la población incorporada, de alguna manera sistemática a la actividad física deportiva. Toda la matrícula es objeto de un diagnóstico de necesidades e intereses deportivos, recreativos y de actividad física.

Escuelas de Iniciación Deportiva

Las Escuelas de Iniciación Deportiva constituyen el primer eslabón de la cadena del deporte de alto rendimiento, que por su carácter de internado, disciplina, régimen de vida académica y deportiva, poseen todas las condiciones para la formación de valores, pero debe tenerse en cuenta que a toda la matrícula que ingresa hay que diagnosticarle sus valores para continuar su desarrollo o reorientarlos.

Escuelas de Perfeccionamiento Atlético

Se nutre, en lo fundamental, de los estudiantes de las Escuelas de Iniciación Deportiva, en ellas se desarrolla el deporte juvenil y como su nombre lo indica, es la institución del perfeccionamiento deportivo del atleta, culturalmente se

corresponden, con el nivel preuniversitario. Los nexos de esta escuela y la de iniciación tienen que ser estrechos, fluidos y sistemáticos para que el proceso de formación de valores sea de continuidad.

Las Escuelas Superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento

Su matrícula procede de las Escuelas de Iniciación y las de Perfeccionamiento, se corresponden con la maestría deportiva y desde el punto de vista de los valores se produce la conformación, sistematización y práctica más elevada de los mismos. Entre las Escuelas de Iniciación las de Perfeccionamiento Atlético y las Superiores de Formación de Atletas debe existir una vinculación sólida y activa.

Las Escuelas de Profesores de Educación Física (EPEF)

Por su carácter formativo de profesores de nivel medio, los estudiantes que ingresan tienen su sistema de valores estructurados, y se requiere un diagnóstico confiable de ellos y la continuidad de su formación, teniendo en cuenta la función pedagógica de las mismas.

Facultades, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes y Centros Universitarios Municipales de Licenciatura en Cultura Física, de Ajedrez, Instituto Superior Latinoamericano de Ajedrez

Estos centros, que constituyen el sistema de instituciones de formación de Licenciados en Cultura Física, Deportes y Educación Física, reciben estudiantes egresados de 12º y de EPEF, con sus valores, sus hábitos y conductas sociales, los cuales deben ser diagnosticados para dar continuidad a los procesos formativos que tienen como condición, afianzar el valor para formarlos en sus alumnos, con la ejemplaridad como premisa y con el trabajo pedagógico.

Escuela Internacional de Educación Física y Deportes

Es una institución dedicada a la solidaridad deportiva con estudiantes de cerca de 80 países que se forman como profesores de educación física y deportes y en los que los valores son esenciales para afianzar su identidad, su altruismo y su vocación de servicio necesarias al desarrollo de sus países.

La familia del deportista y del estudiante de escuelas formadoras de profesores de nivel medio y superior

La familia es el primer modelo del sistema de valores que se tiene y su primera escuela, por ello las instituciones formativas deben tener un conocimiento completo y profundo de las mismas, de sus valores y potencialidades educativas y prepararla por su actividad formativa.

La red social de formación del atleta

Es el conjunto de individuos, instituciones, hechos, espectáculos que inciden más directamente en la formación de los atletas. Constituyen un tejido social complejo y contradictorio, cuyas influencias deciden en el proceso formativo.

El conocimiento de esta red, su control y orientación, ejerce una función reguladora y dinamizadora en la formación de valores.

Estos son los escenarios fundamentales en que transcurre la formación de los deportistas y los profesores del sistema deportivo cubano.

Existen en cada uno de ellos los cuadros y funcionarios encargados de dirigir y facilitar los procesos que se integran en la formación y de los cuales depende, en alto grado el resultado y la calidad de la misma.

Desarrollo

Valores y valores fundamentales

Asumimos el concepto de valor expuesto en el Programa Director Nacional: “Los valores son determinaciones espirituales que designan la significación positiva de las cosas, hechos, fenómenos, relaciones, sujetos, para un individuo, un grupo o clase social, o la sociedad en su conjunto”.

Reconocemos el condicionamiento de los valores por las relaciones sociales, su carácter de componentes de la ideología y que expresan la cultura, la historia de nuestra sociedad y los intereses, puntos de vista y necesidades de sus miembros.

La formación de valores se produce por la interacción social, la influencia intencionada de la educación y de la sociedad y por factores espontáneos, que existen al margen del control del sistema social, aunque son parte de su diversidad.

La educación deportiva, integra los valores humanos y los dimensiona hacia el deporte, en el que se manifiestan las conductas individuales.

El Comandante en Jefe planteó: “El deporte es una actividad sana y limpia, una actividad noble”.

Sin embargo, en la actualidad, el deporte se ha desnaturalizado por el comercialismo, el doping, el juego sucio, la compra y venta de atletas, de jueces y árbitros, el dinero, el soborno a atletas, entrenadores y árbitros para “pactar” resultados deportivos en función de intereses de países, del espectáculo o de las mafias del deporte competitivo los cuales entronizan un sistema ajeno al ideal olímpico.

El sistema deportivo cubano, fiel a los principios éticos del deporte, tiene la ardua tarea y la gran responsabilidad de formar a los atletas incomprables, que en los peores y más adversos escenarios sean capaces de actuar siempre y mantener en alto la dignidad, los principios y el nombre de la patria.

Asumimos el sistema de valores expresados en el Programa Director, que son los siguientes: Dignidad, patriotismo, humanismo, solidaridad, responsabilidad, honradez, laboriosidad, honestidad y justicia.

Incluimos los valores Valentía, Firmeza y Combatividad, que se expresan con mayor profundidad en el deporte.

Definiciones de valores y sus modos de actuación

Dignidad. Es el respeto a sí mismo, a la patria y la humanidad.

Expresión Martiana del valor. "...yo quiero que la ley primera de nuestra república, sea el culto de los cubanos a la dignidad plena del hombre".

Modos de actuación:

- Tener una conducta consecuente con la ética revolucionaria, la ética del deporte y la ética pedagógica.
- Combatir en los escenarios deportivos y de actuación ciudadana todo intento de extorsión, interés de soborno, manifestación de juego sucio, menoscabo de sus derechos y de sus valores.
- Ser ejemplo en su conducta deportiva y ciudadana, en su integridad moral y en su porte y aspecto personal.
- Anteponer a los intereses individuales, los intereses sociales y los principios éticos.
- Representar en todos los escenarios, a su deporte, a su patria y a los símbolos con la dignidad que como cubano lo identifica.

Patriotismo

Definición: Es lealtad a la historia, a la patria, a la Revolución socialista y la disposición plena de defender sus principios para Cuba y para el mundo.

Expresión Martiana del valor. "El patriotismo es... la levadura mejor de todas las virtudes humanas".

Modos de actuación: Estar dispuestos a hacer propias las prioridades de la Revolución y de su deporte, sin importar los sacrificios que demande.

- Ser un deportista cubano que con su actuación, su combatividad y sus resultados defiende la Revolución en cualquier escenario.
- Mantener en su conducta deportiva y ciudadana el espíritu aguerrido de Baraguá y de nuestro Partido Comunista de Cuba.
- Ser consciente de su identidad cubana y fiel a nuestro país ya nuestra Revolución.
- Cumplir con convicción sus deberes en la defensa de la patria.
- Ser un educador por su saber, su conducta ejemplar y su labor pedagógica.

Humanismo

Definición: Es el amor hacia los seres humanos, y la preocupación por el desarrollo pleno de todos sobre la base de la justicia.

Expresión Martiana del valor: “Patria es humanidad”. “...sentir como propio el golpe dado a cualquier mejilla de hombre”.

Expresión de Fidel: “Es ser tratados y tratar a los demás como seres humanos”.

Modos de actuación.

- Sentir como propios los problemas de los demás, entender al adversario derrotado en la competencia deportiva.
- Apoyar a los compañeros de equipo, mostrar solidaridad y disposición de cooperar con ellos.
- No practicar la violencia física o psíquica innecesaria en el deporte o fuera de él.
- Respetar a sus alumnos y semejantes sobre la base de su valor intrínseco como ser humano.
- Propiciar un clima de confianza, respeto y amistad entre sus educandos. Saber escuchar y comprender a los demás.

Solidaridad

Definición: Es comprometerse en idea y acción con el bienestar de los otros: en la familia, la escuela, los colectivos laborales, la nación y hacia otros países. Es estar siempre atento a toda la masa humana que los rodea.

Expresión Martiana del valor. “Piérdanse las vidas empleadas en el amor de si propio”

De la ética de Fidel. “Solidaridad no es dar lo que nos sobra, sino compartir lo que tenemos”

Modos de actuación:

- Identificarse y defender las causas justas en el país o fuera de él.
- Contribuir como individuo al cumplimiento de las tareas colectivas en el estudio, el trabajo, el deporte y la vida social.
- Mantener el colectivismo que caracteriza el deporte en todas las actividades de su vida.
- Promover con su ejemplo actitudes colectivistas de austeridad y modestia.

Honradez

Definición: Se expresa en la rectitud e integridad en todos los ámbitos de la vida y en la acción de vivir de su propio trabajo y esfuerzo.

Expresión Martiana del valor. “La honradez es el vigor de la defensa, de lo que se cree, la serenidad ante la exigencia de los equivocados, ante el clamoreo de los soberbios, ante las tormentas que levantan los que entienden mejor su propio provecho que el provecho patrio.”

Modos de actuación

- Ser honrado, respetar lo ajeno, combatir el robo y el fraude, practicar el juego limpio.
- Ser intransigente ante las manifestaciones de corrupción en el deporte, en la actividad laboral, en la vida.
- Velar por el ahorro, la buena administración de los recursos asignados de acuerdo con la política trazada por el partido, enfrentar resueltamente

las manifestaciones de ilegalidades en el deporte, la docencia y la administración.

Responsabilidad

Definición: Es el cumplimiento del compromiso contraído ante sí mismo, la familia, el colectivo y la sociedad.

Expresión Martiana del valor. “El deber debe cumplirse sencilla y naturalmente”.

Modos de actuación:

- Cumplir con disciplina, conciencia, calidad, eficiencia y eficacia sus planes de entrenamiento, los deberes de estudiante y las tareas sociales y otras que se le asignen.
- Cumplir cabalmente sus deberes ciudadanos, el respeto a la constitución, a la legalidad socialista, a los reglamentos deportivos y docentes y las indicaciones y orientaciones que reciba.
- Tener un espíritu crítico y autocrítico que le posibilite superarse a sí mismo, en el entrenamiento, el estudio, la competencia y demás actividades.
- Ser ejemplo de respeto de sus deberes docentes y educativos y promover el cuidado de la propiedad social, el medio ambiente y la salud de sus semejantes.

Laboriosidad

Definición: Se expresa en el máximo aprovechamiento de las actividades laborales y sociales que se realizan a partir de la conciencia de que el trabajo es la única fuente de riqueza, un deber social y la vía para la realización de los objetivos sociales y personales.

Expresión Martiana del valor. “El hombre crece con el trabajo que sale de sus manos”.

Modos de actuación: Tener plena dedicación a la actividad laboral, docente, deportiva, de estudio, social o política que realice.

- No ceder ante los obstáculos o dificultades en el deporte, el estudio, la actividad social, el aprendizaje de los alumnos u otros problemas que la vida depare. Buscar y encontrar soluciones.
- Cumplir con disciplina, entusiasmo y calidad sus deberes deportivos, docentes, estudiantiles, sociales o políticos.
- Ser combativo ante manifestaciones de acomodamiento, quietismo, sentimientos derrotistas y desánimo en la docencia, la práctica deportiva, la competencia y en todas las actividades que realice.

Honestidad

Definición: Se expresa al actuar de manera sincera, sencilla y veraz. Permite expresar un juicio crítico y ser capaz de reconocer sus errores en tiempo, lugar y forma adecuada, para contribuir al bien propio, colectivo y de la sociedad. Es lograr armonía entre el pensamiento, el discurso y la acción.

Expresión Martiana del valor. “La verdad no se razona, se reconoce, se siente y se ama”.

Modos de actuación:

- Practicar una conducta deportiva, social y política basada en la transparencia de su vida y su labor educativa.
- Ser valiente y expresar lo que se siente y piensa en el lugar y momento adecuados.
- Ser un modelo ciudadano como deportista o profesional, actuar con sencillez y rechazar la fastuosidad.
- Combatir las manifestaciones de doblez moral, hipocresía, traición y fraude.

Valentía

Definición: Capacidad de enfrentar con decisión de vencer los peligros, las adversidades, las dificultades y los problemas.

Expresión Martiana del Valor. “Al estrado tercero suben los valientes...”

Modos de Actuación: Enfrentar con optimismo e inteligencia los obstáculos del entrenamiento, la competencia y las dificultades de la vida social.

- No amilanarse ante el adversario y tener seguridad en si mismo, en su razón y sus fuerza para vencer.
- Tener un alto concepto de si mismo y de sus ideales y valores.
- Afrontar los retos de la labor educativa con la convicción de vencer.

Firmeza

Definición: Capacidad para mantener sus convicciones con tenacidad e inteligencia, sin dejarse abatir por las dificultades y resistiendo todas las adversidades.

Expresión Martiana del Valor: "...hay debilidad oculta en todo alarde innecesario de fortaleza."

Modos de actuación:

- Poseer convicciones y mantenerlas a cualquier costo en el deporte, en la labor educativa y en la vida social.
- Combatir el facilismo, la blandenguería y los sentimientos derrotistas con su palabra y acción deportiva, pedagógica y social.
- Ser ejemplo que sirva de modelo a los estudiantes atletas para su actuación en la sociedad.
- Ser de los que deja la piel en el terreno de competencia, sin darse por vencido.

Combatividad

Definición. Es la persistencia valiente e inteligente en el entrenamiento, la competencia y la vida para alcanzar los objetivos y la victoria.

Expresión Martiana del Valor: "Para combatir a nuestros adversarios, tenemos que mostrarnos superiores a ellos"

Modos de actuación:

- Analizar con perspicacia el escenario de sus actividades y prever sus acciones y realizarlas con inteligencia y arrojo.

- No dar marcha atrás en sus acciones, y mantener la búsqueda de ventajas para la enseñanza, la educación y el deporte.
- Ser ejemplo de combatividad e inculcar a otros el espíritu de victoria, con su optimismo en el deporte, en la enseñanza y en la vida social.
- Ser tenaz y decidido, no darse por vencido nunca y sacar lecciones de los reveses.

Justicia

Definición: Es el respeto a la igualdad social que se expresa en que los seres humanos sean acreedores de los mismos derechos y oportunidades, sin discriminación por diferencias de origen, edad, sexo, ocupación social, desarrollo físico, mental, cultural, color de la piel, credo y de cualquier otra índole.

Expresión Martiana del valor: “Mientras que la justicia no esté conseguida, se pelea”.

Modos de actuación:

- Respeto a la justicia impartida en el terreno deportivo, aunque le sea adversa.
- Ser exigente consigo mismo y con los demás en el cumplimiento de la legalidad socialista, los deberes docentes y las indicaciones metodológicas.
- Ser objetivo en la apreciación y valoración de las conductas educativas, deportivas y sociales de sus estudiantes y defender siempre la justicia.
- Sentir como propia, cualquier injusticia que se cometa contra sus semejantes y combatirla sin tregua y con inteligencia.

En el sector deportivo, por la edad de nuestros estudiantes-atletas y demás personas con las que interactuamos, no se forman nuevos valores, sino que se reformulan y adecuan al escenario deportivo, se redimensionan como parte del sentido de la vida, si se realiza un trabajo sistemático e intencionado, en un ambiente adecuado, sin compulsiones y con optimismo.

Plan de acciones estratégicas.

Las acciones son medios de concretar la formación de valores.

En todo el sistema deportivo cubano, ha de hablarse en cuanto a valores, un mismo lenguaje: coherente, claro, sencillo, motivante y convocatorio.

La ejemplaridad de los educadores, entiéndase: dirigentes, funcionarios, profesores deportivos y de asignaturas de formación general y trabajadores, debe ser perceptible e imitable.

El equipo deportivo es la célula básica de la organización escolar de la escuela deportiva y también el escenario fundamental de la formación de valores. Como tendencia, el equipo deportivo ha de coincidir con el aula docente para lograr mayor integración y coherencia en la formación.

Hay que resaltar el papel del Capitán de equipo como figura líder que contribuye al desarrollo personal, político ideológico y cultural de los atletas.

La escuela deportiva debe tener una organización escolar deportiva estructurada en procesos que abarquen la formación integral del estudiante-atleta y en los cuales desarrolle su cultura general política, deportiva y de sus funciones vitales. Un papel fundamental lo jugarán las organizaciones estudiantiles y juveniles que junto al colectivo pedagógico trabajarán en el proceso formativo con sus métodos propios.

A cada equipo deportivo corresponderá su colectivo formativo integrado por el profesor deportivo (entrenador), los profesores generales integrales, el profesor de idiomas y el de computación, los cuales se reforzarán temporalmente con el psicólogo, el médico, el nutricionista, el sociólogo y otros factores que sean necesarios.

La escuela deportiva tenderá a parecerse cada vez más al organismo deportivo. En el futuro sus planes de estudio, programas, libros de texto, guías de estudios y otros materiales docentes, tendrán características particulares deportivas.

No será una escuela de formación general, donde se practique el deporte, sino una escuela de educación deportiva tan completa, que los que sean bajas de

ella, se podrán insertar en otras escuelas con ventajas en su desarrollo físico intelectual y social político-ideológico.

Los centros de formación de personal docente: Escuelas de Profesores de Educación Física (EPEF), las Facultades y la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, cuyo perfil es pedagógico, adecuarán los valores a su objetivo social de formación de profesores deportivos para la Educación Física, la Recreación, el Deporte y la Cultura Física.

Su núcleo formativo será el aula o la Brigada de la FEU en el que interactuarán los estudiantes con un equipo de profesores y donde la práctica laboral investigativa es el escenario de conformación de sus habilidades, calidad profesional y formación general y axiológica.

Toda educación deportiva cubana será una educación en valores y para lograrla es necesario:

- La intencionalidad, la organización, el ambiente y clima favorable de todos los procesos, la comunicación afectiva y cognoscitiva y la práctica viva de los valores que se deben formar.
- Lograr el carácter personalizado de la influencia educativa.
- Conocer y perfeccionar la red social de formación del estudiante-atleta o profesor.
- La entrega pedagógica que debe realizarse de un grado a otro y de una escuela a otra con la mayor información posible y en la que el estudiante atleta tenga una participación activa.
- La motivación permanente que cree las necesidades de participación en las actividades.
- La escuela debe irradiar cultura, orden, respeto y afectividad y ser una gran familia.
- La superación y preparación política e ideológica debe alcanzar una calidad superior, basada en los discursos de Fidel, de Raúl y otros dirigentes y en la política deportiva cubana.

Acciones principales

Para asumir con conocimiento y dominio las acciones que se proponen es necesario un proceso de estudio del tema de valores, de los que se proponen por el organismo, su definición y modos de actuación que en cada uno deben tener los sujetos.

Es importante el análisis introspectivo de cada educador para valorar en qué medida posee los valores y tiene los modos de actuación asociados a cada uno, para poder educar en valores, con su ejemplo, desde su labor pedagógica.

Las acciones propuestas son las siguientes:

- 1) Los Consejos de Dirección de las Instituciones del Deporte serán los responsables de la aplicación del Programa de Reforzamiento de Valores y podrán asesorarse de las cátedras martianas para coordinar, implementar, impulsar, monitorear y evaluar la efectividad de esa labor.
- 2) Diagnosticar por la vía individual, las necesidades de capacitación de todos los educadores cubanos y demás factores socializadores de la educación en valores y otros temas de apoyo que se requieran.
- 3) Diseñar y desarrollar un programa de preparación de los cuadros y reservas, de los profesores deportivos y de asignaturas de formación general, trabajadores, funcionarios de todos los niveles del organismo para lograr su capacitación en la educación en valores.
- 4) Ampliar el campo de investigación de todo el personal del sector deportivo para que un mayor número de Trabajos de Diplomas, Tesis de Maestría, Doctorado y Especialidad, se defiendan en el Tema de Valores.
- 5) Fortalecer el Centro de Estudio de Valores de Villa Clara y adscribirle los grupos de investigación existentes en ese tema y los que se creen para que tengan una misma orientación metodológica.

- 6) Redimensionar el Programa Nacional Científico Técnico de Formación de Valores e incentivar los proyectos en las Facultades de Cultura Física, Escuelas Deportivas, Sedes Universitarias Municipales, Instituto Superior de Cultura Física y Escuelas Comunitarias de Deportes, Educación Física y Recreación.
- 7) Incluir en todas las actividades de preparación de los cursos escolares, desde el nivel nacional, hasta la base, el tema de los valores, en sus resultados prácticos y en el perfeccionamiento de su desarrollo. Sistematizar la evaluación de impactos y conductas asociadas.
- 8) En todas las delegaciones deportivas que salgan a eventos, competencias nacionales e internacionales, se evaluarán los modos de actuación de los atletas, con la óptica de la educación en valores.
- 9) Declarar a la EIDE de Villa Clara como Escuela de Referencia para la formación de valores y elaborar el diseño de trabajo del tema por la vía curricular y extracurricular.
- 10) Promover el estudio del pensamiento deportivo del Comandante en Jefe Fidel Castro.
- 11) Realizar bienalmente el Evento Científico Especial de Formación de Valores en el Sistema Deportivo Cubano a nivel de base y provincia.
- 12) Elaborar la caracterización socio-política y psicológica de la población escolar deportiva en el país como instrumento de conocimiento para el trabajo de formación de valores.
- 13) Elaborar la caracterización de la familia deportiva (familia de los atletas) para conocer las áreas de atención que le son más necesarias.
- 14) Trabajar en la elaboración de la red social de formación del atleta y estudiar su nivel de influencia en la formación de valores.
- 15) Promover en las escuelas la cultura general que amplíe la visión del mundo de los estudiantes para asumir conscientemente los valores.
- 16) Trabajar en la elaboración del código ético del atleta escolar y realizar el proceso para su compromiso y firma por todos los atletas.

- 17) Desarrollar las ciencias sociales del deporte: Historia del Deporte, Sociología, Psicología, Pedagogía, Antropología Cultural, Axiología, que aporten sus conocimientos a la formación de valores.
- 18) Promover la realización televisiva en el género de ficción donde se muestre la vida y los valores de nuestras Glorias del Deporte.
- 19) Desarrollar el movimiento de aficionados en todo el Sistema de Educación Deportiva.
- 20) Potenciar el trabajo de las organizaciones estudiantiles, políticas y de masa en apoyo a la formación de valores, apoyar el cumplimiento de los acuerdos de sus congresos y estrechar las relaciones de ellos con el deporte.
- 21) Promover la presencia en las escuelas deportivas de las Glorias deportivas, héroes y heroínas de la República de Cuba, del trabajo, militares de las FAR y el MININT condecorados, para demostrar ejemplos de valores cubanos.
- 22) Fortalecer la estimulación moral individual y colectiva en todas las actividades, utilizando el sistema deportivo y los trofeos. Redimensionar el sistema de premios del INDER.
- 23) Promover la incorporación de los atletas a las Escuelas de Base de Deportes, Educación Física y Recreación como actividad extensionista de las Escuelas Deportivas.
- 24) Revitalizar el sistema de museos del deporte, bibliotecas deportivas, tarjas y monumentos conmemorativos que preservan la memoria histórica y constituyen símbolos de arraigo para los estudiantes-atletas.
- 25) Utilizar las Peñas Deportivas, los movimientos de Corresponsales Voluntarios e Historiadores del Deporte como espacio para el tratamiento y difusión de los valores y de las conductas asociadas a ellos que han tenido los atletas, profesores y trabajadores, así como los valores existentes en la historia de la comunidad.
- 26) Promover en las actividades metodológicas, talleres, eventos y competencias el análisis e intercambio de experiencias sobre la educación en valores.

- 27) Divulgar a través de la intranet, las revistas informativas, el semanario JIT y otros medios, los resultados de investigaciones científicas y los conocimientos y experiencias que surjan en la educación en valores.
- 28) Incluir en los convenios deportivos bilaterales nacionales existentes y en los que se elabore, las acciones conjuntas para reforzar la educación en valores.
- 29) Realizar anualmente la Jornada del 19 de noviembre, Día de la Cultura Física de dedicada a la educación en valores, con actividades deportivas, culturales y productivas en las comunidades.
- 30) Dar prioridad a las acciones de la educación en valores a incluir en la práctica pre profesionales (laboral-investigativa de los estudiantes de Escuela de Profesores de Educación Física, Licenciatura en Cultura Física y Escuela Internacional de Educación Física y Deportes).
- 31) Fortalecer los concursos nacionales de clases de Educación Física y de profesores deportivos e incluir en el contenido de los mismos la educación en valores.
- 32) Desarrollar la educación antidoping en todos los centros de educación deportiva sobre la base de educación en valores.
- 33) Fortalecer en las Escuelas de Base de Deportes, Educación Física y Recreación del papel preventivo del deporte y la recreación sana para contribuir a la educación en valores.
- 34) Debatir en las Escuelas y con la familia lo perjudicial del consumismo, la superficialidad y la ostentación.
- 35) Priorizar en todo el Sistema Deportivo la atención a personas vulnerables, ya sea de naturaleza familiar o comunitaria, utilizando las actividades deportivas como elemento de reeducación.
- 36) Asumir las acciones del programa del MINED, relativas a las Escuelas Deportivas para fortalecer la Educación en Valores.
 - ✓ Educación en Valores desde la clase.
 - ✓ Incluir la Educación en Valores en el trabajo metodológico.

- ✓ Integrar la Educación en Valores con las 5 Direcciones de Trabajo Político ideológico del CC – PCC.

37) Asumir las prioridades de la Educación Superior y desarrollar las acciones de su realización adecuada a las condiciones de los centros de educación superior deportiva.

- ✓ Los Consejos de Dirección y en particular los cuadros principales son los responsables de conducir y evaluar el trabajo político – ideológico y en Valores.
- ✓ Personalizar la labor político - ideológica con sistematicidad, ambiente de exigencia y combate permanente.
- ✓ Priorizar el trabajo con los profesores y en particular con los más jóvenes.
- ✓ Erradicar el formalismo, la mentira y la negligencia.

Para lograr los propósitos declarados es necesario cohesionar los equipos deportivos, que sean una micro-escuela, con alto nivel de dominio del deporte, que es su objetivo motivacional y a través del cual forman sus valores, sus convicciones políticas e ideológicas y toda su educación ciudadana.

El deporte, al convertirse en sentido de la vida, se expande y dimensiona hacia todas las facetas de la personalidad.

Sabemos el patriotismo con que luchan nuestros atletas, la moral y el honor con que luchan nuestros atletas, el amor con que defienden nuestra hermosa bandera en cualquier lugar del mundo, la honradez y la integridad de su conducta; que ninguna presión, ninguna campaña mentirosa pueden desviar, ¡ni todo el oro del mundo es capaz de comprar!

Fidel, 21 de diciembre de 1989.

La aplicación de este Programa en el 2008-2009 tiene los siguientes resultados cualitativos.

- ✓ Actuación decisiva de estudiantes atletas, cuadros, profesores y trabajadores en la recuperación de las afectaciones de los ciclones que azotaron al país en el verano del 2008.
- ✓ Disminución del delito y la indisciplina social y escolar en los educadores del Sistema de Educación Deportiva.
- ✓ Incremento de los resultados docentes y deportivos.
- ✓ Incorporación de las Escuelas Deportivas a las actividades del Programa.
- ✓ Se ampliaron en las Escuelas las actividades educativas y político-ideológicas.
- ✓ Se incrementó la Superación de los profesores en las escuelas.
- ✓ Los procesos universitarios se continuaron consolidando.

Conclusiones

- ❖ En el Sistema Deportivo Cubano, como en toda la sociedad, el Programa Director de Reforzamiento de Valores es un medio esencial de lograr la formación de los estudiantes-atletas y de los profesores.
- ❖ Los resultados obtenidos indican la necesidad de continuar socializando, promoviendo y capacitando a todos los estudiantes-atletas y profesores sobre la educación en valores, con la óptica de comprender haciendo y formarse en la actividad.
- ❖ La revisión anual que se realiza del Programa y su implementación a través de cartas metodológicas, demuestra que son formas de mantener actualizado el contenido y avanzar en el campo de aplicación.

Recomendaciones

- Continuar la implementación del Plan de Reforzamiento de Valores en las escuelas y comunidades a través del deporte.
- Fortalecer la capacitación del contenido del Programa entre los profesores.
- Profundizar en el Trabajo Metodológico que debe realizarse con el Programa para lograr su aplicación personalizada.

Bibliografía

- Báxter, E.: *La formación de valores*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1989.
- Chacón, Nancy: *La formación de valores morales*. Retos y perspectivas. Editora política. La Habana. 1989.
- _____ : *La formación de valores morales*. Editorial Academia. La Habana. 1989.
- _____ : *La dimensión ética de la educación cubana*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 2001.
- Fabelo, J. R.: *Práctica, conocimiento y valoración*. Editorial de Ciencias Sociales. La Habana. 1988.
- _____ : *Los valores y los desafíos actuales*. Universidad Autónoma de Puebla. México. I. Filosofía. La Habana. 2001.
- Hart, A.: "Ética, Política, Cultura". *Revista Honda*. Año 1. Enero - marzo. 2000.
- Mandoza, Lissette: "José Martí: La utilidad de la virtud". *Revista Cubana de Ciencias Sociales*. 1995.
- _____ : *La formación de valores: un proceso complejo*. Informe de Investigación. ISPEJV. La Habana. 2000.
- _____ : *El oficio de pensar*. Clases. 2^{da} parte. Universidad Varona. 36-37. 2003.

¿Deporte para la dominación o deporte para la liberación?

Pedro Antonio García Avedaño

Rector Universidad Iberoamericana del Deporte

Universidad Iberoamericana del Deporte, Republica Bolivariana de Venezuela

pedro_garciaa@yahoo.es

RESUMEN

El acontecer del deporte a través de la historia respondió a contextos políticos, económicos, sociales que determinaron no solamente su estructura, sino también al mismo deporte. Su misión fue la de reproducir en cada etapa del desarrollo de la sociedad de clases, los propósitos de la clase hegemónica y la subordinación de la clase dominada.

Esta actividad física es una institución social que por el hecho de estar imbricada en el proceso cultural de los pueblos es suficientemente influyente como para contribuir al modelado de los actores sociales. Esto no es poca cosa, puesto que los valores que rigen el fenómeno deportivo en una sociedad, constituyen un vehículo capaz de influir de algún modo entre sus practicantes, dirigentes, seguidores y espectadores. Por ello, la direccionalidad de este efecto dependerá entonces de la superestructura que rijan el orden social, dado que el deporte nunca ha podido considerarse como un fenómeno aislado, ahistórico, sino que está determinado por el modo y las relaciones de producción dominantes y que desde sus inicios ha sufrido profundas transformaciones, producto de los cambios socio-culturales que han experimentado los diversos grupos humanos en el devenir de la historia.

El deporte bajo el modo de producción dominante capitalista, ha evidenciado perjuicios de consideración, particularmente a lo que se refiere a los aspectos sociales e interindividuales del mismo, entre los que destacan: a) La mercantilización, que por una parte, exacerba la cosificación y alienación del individuo, en tanto lo concibe y hace que se conciba a sí mismo como una pieza transable del mercado y, por la otra, diluye el nivel de conciencia del resto de los actores sociales, imponiendo la visión de los campeones como mercancía deportiva del sistema, como parte de un espectáculo que genera enormes beneficios a una minúscula cantidad de transnacionales; b) la

competitividad rapaz, que al fijar como meta el triunfo aún a costa de las personas, trae consigo actitudes y praxis que generan un aumento de la violencia, el dopaje, la competencia desleal y el individualismo; c) sirve de puente para la identificación nacionalista en su máxima expresión negativa, conduciendo a escenarios de irrespeto hacia el contrario y de demostración de poderío económico y armamentístico. Los rasgos de dominación negativos antes mencionados, por reproducir los valores del capitalismo, contravienen el origen lúdico del hecho deportivo.

La concepción marxista de la cual partimos para el análisis del deporte, se cimienta en la comprensión materialista de la historia, y la dependencia del deporte a la estructural social en la que está inmersa. Es decir, la actividad física deportiva considerada como un fenómeno que está históricamente condicionada; de allí que su contenido y objetivos, tareas, formas de organización y métodos de utilización están subordinados a las leyes generales del desarrollo social y dependen en su totalidad (es el modo de producción dominante el que impone su hegemonía) del carácter de las relaciones sociales.

Las funciones del nuevo paradigma deportivo liberador debe estar dirigido a la construcción de los aspectos: a-educativo: contribuyendo con valores que desarrollen cualidades como la lealtad, cooperación, disciplina, honestidad, respeto y compromiso social; b-lo sanitario: en función de la salud pública, creando hábitos saludables que mejoren la calidad de vida; c- la parte social: como forma de organización e integración de las comunidades, generando espacios de convivencias con sentido de pertenencia; d- en la parte cultural: las particularidades antropológicas (rescate de lo tradicional) derivadas de la identidad nacional y la soberanía; e) lo recreativo: como una actividad lúdica, destinada a la recreación no sólo de los practicantes, sino también de los aficionados y seguidores en general.

La omnipresencia del deporte en la sociedad y los individuos, lo convierten en un valioso instrumento para la construcción del hombre nuevo, ayudando en su formación integrar, donde los valores de igualdad, solidaridad, altruismo, colectivismo, entre otros, florezcan. Ese sería el papel rector del deporte revolucionario en estos tiempos de transformaciones. Nosotros los socialistas siempre hemos considerado la práctica deportiva como un derecho de todos

los ciudadanos. Nuestra concepción revolucionaria del desarrollo deportivo debe estar apoyada en la primicia de la masividad, así como en los valores éticos y morales de sus dirigentes, entrenadores y deportistas. Esto respondería a los principios del socialismo; con una ideología respaldada y apoyada con la participación del pueblo en la defensa de sus conquistas, con un deporte como parte de la vida y de la lucha, del hacer y el crecer, del ser y el sentir.

Mucho queda por decir y hacer en esta lucha contra el imperio, sin embargo la liberación de nuestra patria, la conquista de su libertad e independencia del capitalismo salvaje, abre un abanico de oportunidades para lograr la participación protagónica del soberano en el desarrollo de programas que consagren los derechos de los ciudadanos a lograr el más completo desarrollo integral a través de deporte. Ante el panorama de potenciales y reales beneficios y perjuicios del hecho deportivo, considerando su valor como fenómeno social, es evidente que el deporte tendrá un efecto de dominación o de liberación sobre los procesos humanos según como se utilice. Así, puede ser “opio para los pueblos” que los aliene y esclavice a modelos de explotación, manteniendo las estructuras capitalistas, o puede constituirse en un camino de liberación de los cuerpos y de las conciencias, educando para la “nueva vida” guiada por un modelo humanista y socialista, orientado hacia la mayor suma de bienestar colectivo.

La gestión deportiva y la calidad de vida en Venezuela

Cleto T. Bello L.

Universidad Nacional Experimental "Simón Rodríguez", Venezuela

CESID/UNESR

Cletotbello@yahoo.es

Resumen

El presente escrito tiene la intención de delinear aspectos inherentes a la calidad de vida, como uno de los hechos que deben ser tratados por la gestión deportiva. En Venezuela la organización que atiende el fenómeno deportivo, esta concebida para la atención de la sociedad en su conjunto. Sin embargo se presenta un sesgo respecto a su función social determinado por la atención especial del deporte del Alto Rendimiento. De allí que el gestor del deporte, debe dirigir su mirada hacia otros espacios donde la atención social sea mayoritaria. De un 100% de la población venezolana, menos del 1% se encuentra dentro de las cifras que realizan deporte de Alto Rendimiento. Por lo que dentro de la polivalencia del profesional que ha de fungir como gestor del deporte, se encuentra la de atender la necesidad de actividad física que la sociedad requiere. Dentro de estas necesidades para mejorar la calidad de vida se encuentra el deporte como parte de la cotidianidad social. Es allí donde entra la escuela como estructura social que educa. Por lo que la calidad de vida como necesidad colectiva debe ser iniciada en la familia y luego en la escuela como parte de la formación ciudadana. La escuela es el epicentro del conocimiento, del saber y la calidad de vida se inicia conociendo su significado independientemente de la cultura, la religión y el lugar de convivencia.

Descriptor: Sociedad, Calidad de Vida, actividad física, Deporte, Gestión Deportiva, Escuela.

Asunto de interés

Desde su creación en noviembre de 2008, el Centro de Estudios Superiores y de Investigación de la Actividad Deportiva (CESID), Instituto adscrito al Comité Olímpico Venezolano y con sede en sus instalaciones, ha ido cumpliendo su misión mediante estrategias bien programadas. Las mismas se han iniciado con un primer encuentro, realizado en la ciudad de Caracas, y un segundo encuentro en la ciudad de San Felipe, Estado Yaracuy, así como a través de un segundo seminario realizado en la ciudad de Barcelona España.

La finalidad de los mencionados encuentros, es la de recabar información sobre la problemática deportiva del país. Para dar respuesta al como es visto el deporte nacional desde una perspectiva interna y externa.

Dentro de un grupo de propuestas emerge el asunto de interés el cual es presentado como ponencia. **la gestión deportiva y la calidad de vida en Venezuela.**

Para dar orientación al trabajo por realizar servirán de guía los siguientes objetivos.

Intención inicial: Conocer la Calidad de vida como factor preponderante en el desarrollo social y la atención que ha de darle el gestor de la actividad deportiva.

Rutas de atención:

- Analizar la definición de calidad de vida y su acepción cultural
- Interpretar el concepto de gestión deportiva desde la óptica de la actividad física como aspecto de desarrollo social
- Describir lo que se realiza desde los institutos responsables de la gestión deportiva respecto a la calidad de vida de la ciudadanía.
- Interpretar el rol de la escuela como institución social que educa, y su intervención en la calidad de vida del colectivo.

Metodología

La ruta a seguir para la intervención del asunto de interés es a través de la etnografía como método, desde un enfoque fenomenológico, apoyado en la

hermenéutica como herramienta para interpretar lo expuesto por informantes claves.

Es responsabilidad de las instituciones que rigen el deporte en su carácter local, regional y nacional, velar por la calidad de vida del colectivo. Es el gestor del deporte en cualquiera de estos espacios, uno de los responsables de dirigir y orientar las políticas que en cuestiones de calidad de vida a través de la actividad física, requiera la ciudadanía. Por lo que este espacio y sus actores serán el centro de información que mediante la Entrevista en Profundidad, darán fe de lo que desde sus perspectivas ha acontecido en el quehacer deportivo nacional. Así mismo serán utilizados documentos que hagan referencia a los hechos estudiados. Por su parte la triangulación como parte de la ruta a seguir, permitirá el ejercicio de la hermenéutica para la interpretación y estructuración del discurso final.

En este ejercicio metodológico para la obtención de información, serán interpretados algunos textos que permitan exponer la importancia de la escuela en la formación ciudadana en la vida y para la vida.

LA ORGANIZACIÓN DEPORTIVA EN VENEZUELA RESEÑA HISTÓRICA

Los estudios del deporte que no son estudios de la sociedad son estudios fuera de contexto.

Norbert Elias

El deporte, es un campo más dentro del proceso de la administración. Es una actividad social, por lo que hacer gestión deportiva es ingresar a un espacio donde lo social es el territorio por atender.

Conversar sobre Gestión Deportiva, es ir de forma inmediata a su organización. Estructura dentro de la cual se construyen las políticas que rigen el accionar deportivo.

Desde la ley, se estimula la intervención de la sociedad para la práctica de actividades recreativas, educativas, formativas y competitivas. Esta Ley, se

apoya en el artículo 111 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999), que expresa

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado...garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.

Establecido de esta manera, la ley indica que el deporte estará dirigido a toda la población, para que realice actividades no sólo de competencia. Porque además de ella existen, la actividad lúdica manifiesta en la recreación, la educativa y formativa como parte del contenido que desde el deporte la sociedad debe recibir. Sobre todo cuando uno de los intereses de la ley es la calidad de vida del ciudadano en su carácter individual como colectivo, asunto de interés del presente estudio.

Nuestra organización deportiva tiene sus inicios con la creación de clubes deportivos para la práctica del fútbol. Una práctica que como pasatiempo, es realizada por los explotadores de las minas de carbón, los trabajadores del ferrocarril, luego por un grupo de estudiantes venezolanos que regresan al país después de realizar estudios en Europa, así como por la escuela salesiana y jesuita que se incorporan a la sociedad educativa venezolana

A esta práctica del fútbol, se le suma el béisbol, que de manera similar, se incorpora a la sociedad con una fortaleza que le permite distribuirse por todo el territorio.

Este devenir histórico de la Organización Deportiva Venezolana, continúa con la creación del Comité Olímpico Venezolano (COV), el 2 de diciembre de 1935, que a su vez es reconocido por el Comité Olímpico Internacional (COI). Lo que permite la participación de Venezuela en competencias internacionales.

Esta combinación de ruta, para la atención del deporte en el país, hace posible, la creación para 1949 el Instituto Nacional del Deporte (IND). Su creación es producto de los acontecimientos nacionales e internacionales de carácter

deportivo, dentro del cual Venezuela se ve envuelta. La práctica deportiva que se va arraigando en la población, la creación de Clubes, Ligas, Asociaciones y Federaciones, el Comité Olímpico como organismo globalizador del deporte, los medios de comunicación, la creación de la sección de Educación Física en el Pedagógico de Venezuela, la participación de la sociedad en su conjunto, todo ello se une y producen una conjunción de fuerzas que hacen posible una organización deportiva.

Por su parte la Ley del Deporte (LD), promulgada en 1995, en su art. 10 establece que; “la organización deportiva del país estará formada por los entes del sector público y los entes del sector privado que desarrollan actividades deportivas a nivel nacional, estatal, municipal y parroquial”. También la LD (art. 11), señala; “la obligación de los organismos nacionales, estatales, municipales y parroquiales, así como, los organismos privados deberán prestar asistencia y protección a las actividades deportivas y conjuntamente con el sector privado velaran por el fomento y desarrollo del deporte”.

En la punta de la pirámide de la organización deportiva nacional, se encuentra el Ministerio del Poder Popular para el Deporte, creado en noviembre de 2007, y como entes adscritos se encuentran; el IND, los entes deportivos municipales, parroquiales y organismos públicos que ejecutan programas deportivos.

La estructura de la organización del sector privado esta conformada por el Comité Olímpico Venezolano, (COV), Las Federaciones Deportivas Nacionales, Las Asociaciones Estadales, Los Clubes y las organizaciones o entidades ajenas al deporte federado, así como también, los entes que se dedican al deporte profesional.

Tanto los entes del sector público como los del sector privado deberán promover la participación de todos los sectores a la práctica deportiva. Sin embargo, no es sólo deporte y menos aun de competencia lo que requiere la ciudadanía en general. La organización deportiva nacional debe a través de sus responsables, gestionar la actividad física como calidad de vida de un colectivo. De un colectivo que tiene una serie de responsabilidades donde se encuentra la familia y el trabajo aspectos que en la actualidad generan compromisos y cargas que producen estados de desequilibrio físico y mental. Por lo que el

gestor del deporte, debe girar su mirada hacia estos espacios a través de la actividad física.

El cuerpo y la actividad física constituyen la base de toda actividad humana, tanto desde la perspectiva intelectual como de las acciones en el campo emocional.

Este accionar físico del sujeto, indica que debe ser orientado dosificadamente en la cotidianidad de su quehacer diario, por lo que requiere de una vía que le permita aprehender ese conocimiento, y lo más viable para ello es la Educación Física y el Deporte Escolar.

En la escuela, se da un tipo particular de educación, el que establece la sociedad para su mejor convivencia. Que a su vez es transferida a generaciones futuras con la intención de perpetuarse. Al respecto señala Durkheim (2001) "Para cada sociedad, la educación es el medio a través del cual prepara en lo más recóndito de los niños, las condiciones esenciales de su propia existencia" (P. 8).

La escuela educa para la vida, para tener a la mano las herramientas que permitan una mejor calidad de vida. La actividad física no se realiza exclusivamente mediante el deporte. La recreación, lo lúdico y toda aquella actividad de esparcimiento donde entre el movimiento es actividad física, y la escuela no las muestra como parte del conocimiento que debemos adquirir para una vida futura.

Más aun cuando la actual cotidianidad, es amenazada por estados de descompensación y desequilibrio de la armonía corporal (estrés), como parte de su rutina, por lo que la actividad física, se convierte en un canal que permite la vuelta al equilibrio corporal, a la mejora de la calidad de vida, porque para disfrutarla, hay que perseguir el equilibrio cuerpo-mente-espíritu.

Por lo que la actividad física manifiesta a través del deporte y sus acepciones (lúdicas y recreativas), se conviertan en un reducto para tal fin. De allí que la práctica deportiva moderada, sirva como vía de escape para la manifestación de emociones y tensiones que las sociedades industrializadas le imponen al ser humano.

LA ESCUELA Y CALIDAD DE VIDA

La Escuela, institución social que educa

La educación es tan antigua como la aparición del hombre. Es posible que como proceso sea un atrevimiento indicar cuando se inicia. Con la existencia de un semejante el hombre conoce de su existencia y a través de esa paridad unida a la necesidad de relación contextual, inicia su proceso educativo. El mismo es de carácter natural, y el hombre lo organiza en un concepto individual y grupal. Individual porque es privado, a lo interior de sí, es él, es su vida la que esta en juego. Grupal porque como individuo, como ser bio-psicosocial forma parte de una red superior. El encuentro con el otro, le da un carácter público, de permanencia, de grupo, de sociedad.

Esta relación del hombre con su medio y la paridad que se establece en la configuración social, permite aspectos no sólo socializantes, además se presenta allí la cultura como una forma de integración. Todo ello producto de las exigencias y propuestas sociales que trae el individuo que se agrupa, para construir un ser civilizado.

A su vez este hombre se ubica en un tipo de sociedad. Tipo porque hay una dentro de otra, son muchas y la presencia del hombre en alguna de ellas depende entre otras cosas del estatus social, intelectual, la raza y el credo. Aspectos estos que generan subjetividades distintas para cada espacio social.

En la sociedad conformada por seres humanos, la educación, se desarrolla a través de la relación ínter subjetiva entre semejantes. Esa relación ínter subjetiva que por demás es interesante, requiere de una apropiación y aplicación de principios pedagógicos por parte de la educación para hacer de la relación entre semejantes un acto de armonía.

Pero esta armonía podría iniciarse a través de lo que hoy se conoce dentro del perfil educativo como "Aprender a ser" como necesidad bio-psicosocial, porque el hombre es biológico, psicológico y como unidad esta dentro de un contexto social.

Para ello cuenta con una institución creada por el hombre en sociedad, la escuela, que le permite la vinculación ínter subjetiva entre semejantes que se agrupan en ella. La escuela posee dentro de su quehacer institucional, formar

al hombre en un espacio de armonía y para la vida. Ello lo logra a través de contenidos institucionalizados dentro de los cuales se encuentra la actividad física como acto pedagógico. Pero no la actividad física como un simple acto del currículo escolar, donde el aprendiz corre, lanza y salta para cubrir dos horas académicas.

Es una Educación Física dirigida al cuerpo, a la mente y al espíritu. Una educación de la vida y para la vida, del hombre y para el hombre. Donde los conocimientos que se adquieren se convierten en cultura social.

El proceso de humanización, de la Educación Física viene dado por la relación entre humanos, entre semejantes. Porque lo que caracteriza la educación del ser humano es el aprendizaje en ese conjunto, que como proceso se da entre humano y que como acto de lo escolar, lo permite. De allí que Savater señale (1997) "Nuestro maestro no es el mundo, las cosas, los sucesos naturales, ni siquiera ese conjunto de técnicas y rituales que llamamos "cultura" sino la vinculación ínter subjetiva con otras conciencias". (P. 30).

Esta relación ínter subjetiva con otros, nos permite y nos exige entender, comprender e interpretar el comportamiento del otro como parte del contexto donde se existe.

Este acto es denominado socialización aspecto de desarrollo que le permite la concatenación del él con su medio que a su vez está sujeto a normas, leyes y reglamentos que buscan establecer un espacio social de relaciones y desarrollo equitativo denominado civilización.

Por su parte, el deporte al igual que la educación y la escuela, forma parte del acto social, no es un hecho aislado y por ello debe ser estudiado en su conjunto. El desarrollo de valores, la sociabilidad, el trabajo en equipo, el competir con uno mismo y con el otro y como calidad de vida, son algunos de los atributos que se le pueden asignar al fenómeno llamado deporte. Fenómeno que en letra de Joan Celma (2004) "se puede clasificar en deporte espectáculo, deporte social y el originario o deporte tradicional" (pág.8). La clasificación realizada permite agrupar las diferentes acepciones de deporte.

Estas acepciones del concepto deporte, exigen para su gestión, un profesional polivalente, creativo, participativo, dinámico y proactivo. Capaz de ver donde

otros no ven, oír donde otros no oyen, gestionar donde otros no gestionan. Profesionales con una alta capacidad gerencial y de compromiso con la actividad deportiva.

De allí que exprese Celma (2004) “El actual perfil del gestor deportivo como directivo debe suponer capacidad de trabajo en todas las direcciones y ámbitos del sector, superando el anclaje o catalogación sectorial. Uno de los pasos necesarios que se vislumbran en el futuro inmediato es su transversalidad y polivalencia en los sectores públicos y privados” (pág. 23)

Por lo que hablar de Gestión, es hablar de un proceso que permite la obtención y despliegue de recursos básicos para apoyar los objetivos de la organización. Es una actividad de conjunto, gestionar es coordinar todos los recursos disponibles para conseguir determinados objetivos. Implica amplias y fuertes interacciones fundamentalmente entre el entorno, las estructuras, el proceso y los productos que se deseen obtener.

Gerenciar el deporte, es atender una estructura con caras de diamante, prismática. Donde se puede ubicar infraestructura tanto deportiva como recreativa y comercial. Recurso humano que va desde los atletas, espectadores, entrenadores, psicólogos, terapeutas, médicos, el vendedor de souvenir y el resto del colectivo.

El deporte en el devenir del tiempo se ha transformado en lo que Cagigal ha llamado “Deporte Espectáculo”, que si bien es cierto no es la arena de los gladiadores romanos, es la arena moderna de una lucha con honor y equidad, donde el fair play, es la base que rige la competencia, y donde además existe la participación tanto del atleta como del observador. Y lo que no debe quedar fuera del análisis, son los medios de comunicación, que se diversifican permitiendo que el deporte recorra hasta el más inhóspito de los lugares terrestres. Son estos los que en gran parte han hecho posible, la diversificación y la propagación del deporte a través de un colectivo planetario.

Por su parte, la organización como hecho social, canaliza las actividades humanas, sirve de vía de distribución y disposición del quehacer humano. Por ello la organización del fenómeno llamado deporte, requiere de un ente, gestor de políticas acordes con los requerimientos de un colectivo formado dentro de

una sociedad globalizada, planetaria. Una sociedad moderna que no descansa en la búsqueda permanente de nuevos horizontes, donde la actividad deportiva en sus diferentes acepciones, avanza sin descansar con su función mimética.

De allí, que el gestor del deporte moderno, ha de ser un conocedor, no sólo de la administración y sus componentes, sino que además, debe poseer competencias, en los diferentes elementos de las ciencias aplicadas al deporte como parte de su interdisciplinariedad, así como las ciencias que rigen la conformación del espacio social. Esta formación integral le permitirá una mejor y mayor comprensión del hombre y su fascinación por el riesgo, por la competencia y la puesta en peligro, donde la secreción de adrenalina sea mayor, donde la acción mimética del deporte se haga evidente, todo ello es parte de lo que hemos llamado, fenómeno deportivo.

Por lo que la gestión deportiva debe estar dirigida a todos los sectores de la población, como proceso de intercambio. Debe existir un vaivén de relaciones, donde gestor y sociedad, se interroguen, se pregunten y se respondan, desarrollando una cultura social deportiva.

Es esta sociedad la que debe impulsar su atención, es ella la que debe llevar a la reflexión, a los administradores del fenómeno llamado deporte, por que es para ella, para la sociedad en su conjunto, para la cual se crean las instancias, estructuras y conocimiento, en busca de una mejor calidad de vida.

El hombre en su devenir histórico, se encuentra en la búsqueda permanente del equilibrio espiritual, de ese yo interno que lo mantiene activo y capaz de asumir sus responsabilidades. Ese equilibrio, esa armonía corporal, del sí consigo mismo y para con los demás, es calidad de vida.

El concepto Calidad de Vida, presenta un nivel de subjetividad en la medida que esta dirigido específicamente al ser humano, que en sí, tiene una forma de pensar y de sentir, diferenciándolo uno de otro. No se puede hablar de calidad de vida sin considerar las diferencias individuales, sin considerar la importancia de lo subjetivo que rodea a ésta y lo más importante sin olvidar que se está hablando de la felicidad de las personas.

Sin embargo, existen unas tendencias que pueden ser consideradas como objetivas dentro de las cuales se encuentran la satisfacción de necesidades

básicas. Lo que se evidencia al preguntar a una persona que es Calidad de Vida, dando como respuesta la relación de un trabajo digno y bien remunerado que le permita obtener bienes y servicios básicos, (vivienda, educación, nutrición, servicios públicos, movilidad vial, recreación, seguridad, etcétera)

Existen otros elementos influyentes en la definición de Calidad de Vida, la cultura y el lugar de pertenencia. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud, define calidad de vida como

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

El hombre no es un ser solitario, tiene una dependencia con el otro que le da existencia y sentido de pertinencia con el mundo. Es el convivir social, el que le exige la búsqueda permanente del equilibrio espiritual, como calidad de vida. Definida como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le permite cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva en el compartir social

Por lo que, como necesidad sentida por el colectivo, el gerente del deporte, ha de dirigir la mirada a ese espacio del ser, y comprender que el deporte no es sólo alto rendimiento, competencia, y performance. Es además recreación, esparcimiento, vida al aire libre, es libertad. La libertad que da la práctica de la actividad física sin preocuparse por el tiempo, el espacio y el oro.

Puede señalarse, que la calidad de vida se inicia con la salud. Entendiéndose como el equilibrio de lo físico, mental y espiritual, lo que permite al sujeto sentirse en total armonía con él, y el medio que lo, rodea. Para ello no existe una mejor medicina que la actividad física. Por lo que el deporte es el medio profiláctico por excelencia para tal equilibrio.

Los factores de riesgo para la salud, tienen dos medios para su atención, uno a través de la educación que debe brindar la escuela, institución social que educa y ha de tener informado al ciudadano en formación, y además orientado con los

conocimientos necesarios para la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud corporal dentro de la cual se encuentra lo físico, lo mental y lo espiritual. Tal como lo señala Mantovani (1973) “La escuela ha de completar, elevar y perfeccionar la educación aportada por la comunidad y sus sistemas parciales” (pág. 33)

La segunda vía, es mediante la práctica de actividad física moderada. La actividad física que se desarrolla en el deporte, funciona en palabras de Guerrero “como un medio profiláctico para el mantenimiento y mejora de la salud”(Pág. 19). Por lo que una baja capacidad física se convierte en factor de riesgo que reduce la longevidad.

Existen una gran cantidad de estudios científicos, que señalan la importancia y los beneficios de una actividad física moderada. Así como una gran cantidad de estadísticas que indican que las enfermedades cardiovasculares son una de las primeras causas de muerte en el mundo y que un gran número de enfermedades o patologías, pueden ser atacadas a través de la actividad física. Esto convierte al ejercicio para la salud, el espacio hacia donde debe voltear el gestor del deporte con el objeto de mejorar la calidad de vida de los beneficiarios de su servicio.

Es para el mundo generalizado, que el mayor porcentaje de población practica actividad física moderada y no de competencia. Por lo que es allí, donde el gestor del deporte ha de intervenir con políticas acertadas que vayan en procura de una mayor participación social. Sobre todo cuando es el pueblo el que dicta las políticas para su atención. El gestor no debe estar preocupado por el número de actos realizados, sino por la calidad objetiva de los mismos, el impacto de estos en la sociedad, y el número de personas atendidas por los propios actos o programas.

Bibliografía

Celma, Joan (2004): *Abc del gestor deportivo*. INDE Publicaciones. Barcelona, España.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999)

Durkheim, E. (2001): *Educación y sociología*. Ediciones Coyoacán. México, D.F.

Ley del Deporte (1995)

Mantovani, J. (1973): *La educación y sus tres problemas*. El Ateneo, editorial. Argentina.

Ministerio del Poder Popular para el Deporte (2007): *Reseña histórica de la organización deportiva venezolana*. Caracas.

Sabater, F. (2004): *Las preguntas de la vida*. Editorial Ariel. Barcelona, España.

Política Comunal de actividad física y deportes. Matrices Psicodinámicas aplicadas para el desarrollo comunal del Deporte

Fernando Medina Vergara Ingeniero

Profesor de Educación Física, I Municipio de la comuna de Coquimbo, Chile

fmlaserena@hotmail.com

deportes@municoquimbo.cl

Pedro Romero

Sociólogo, I Municipio de la comuna de Coquimbo, Chile

Carlos Armijo

I Municipio de la comuna de Coquimbo, Chile

Claudio Aguilera

I Municipio de la comuna de Coquimbo, Chile

Resumen

La política comunal de deportes, su Misión y Visión, responden a la necesidad de Coquimbo de contar con una guía que oriente en el futuro la oferta de planes, programas, proyectos, actividades e inversión en deporte a nivel comunal, relacionando una demanda real por un lado y por otra parte la problemática nacional de Salud Pública establecida en las políticas Nacional y Regional, ratificada en la encuesta Nacional de Actividad Física, realizada en Junio del 2007 y que señala a Coquimbo con un 87 % de sedentarismo en su población. El presente documento, tiene como objetivo plasmar en el texto aquellas principales líneas de acción determinadas, metodológicamente por medio de la aplicación de instrumentos de opinión pública, a 90 dirigentes y personas vinculadas al desarrollo del deporte en la comuna, a 19 profesores especialistas en el área de la Educación Física, pertenecientes al sector escolar Municipalizado, además, se realizó un simposio con la variada participación de 10 expertos en el área recogiendo opiniones y recomendaciones.

El texto contiene ocho capítulos, en cuya Introducción se describe la importancia adquirida por el deporte como fenómeno de masas y componente relevante en el PIB de países desarrollados, además de constituir una herramienta vital en la prevención del alcoholismo y drogadicción en las sociedades modernas, pudiendo llegar a ser trascendental al momento de prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo y obesidad, especialmente en la población más vulnerable, situación que se manifiesta en un breve pero preciso y acotado Diagnóstico comunal. El capítulo tercero constituye un elemento de vital importancia para este trabajo, como base de sustento se plantean las políticas Nacional y Regional, además, un cuarto capítulo intenta posicionar al deporte como elemento estratégico en el desarrollo integral de la comuna de Coquimbo, visto desde seis dimensiones explicadas en el documento como son la Económica, política, Educativa, Cultural, Ritualística y psicológica.

El capítulo quinto propone los tres objetivos generales, estratégico, de proceso y terminal, desarrollando para cada uno de estos tres objetivos generales, objetivos específicos y líneas de acción. El sexto capítulo, apuesta por una idea innovadora al sugerir la priorización de disciplinas deportivas para establecer un plan de desarrollo deportivo escolar a nivel comunal, este método consiste en una serie de matrices que permiten a las Instituciones y futura corporación Municipal de deportes, determinar con certeza, cuáles constituyen las disciplinas con ventajas comparativas que se deberían priorizar a nivel comunal, trabajarlas permanente y sistemáticamente en un plan de desarrollo sustentable a 4 años plazo, correspondientes a un ciclo olímpico. Esta nueva metodología, aplicable a cualquier comuna, consta de cuatro pilares básicos, de cuya existencia y nivel de desarrollo depende, el éxito o fracaso de toda disciplina deportiva.

El capítulo séptimo hace una descripción gráfica, cuantitativa y cualitativa de los resultados de los instrumentos aplicados a los dirigentes, estudiantes y profesionales y toma como base la información obtenida mediante la consulta a la comunidad deportiva de la comuna. Finalmente el capítulo octavo nos

entrega una visión de la política comunal desde una perspectiva de aplicación de la metodología del marco lógico.

Los criterios de seguridad en el ejercicio físico y actividades de juego

Mert Erkan

University of Anadolu, Turquía

merkan@anadolu.edu.tr

Resumen

Para realizar los estudios adecuado en las actividades de ejercicio físico, al principio se debe tener un personal designado y cualificado. Los profesores deben tener información sobre la anatomía y psicología humana y las características de los estudiantes de este semestre. Es muy importante el conocimiento de la influencia de los ejercicios sobre el cuerpo y los muslos que se aplicarán por los profesores para la comunicación con los estudiantes además de hacer una aplicación correcta. Los formadores deben haber probado anteriormente los estudios que se harán aplicar. Porque se debe aplicar una asignatura teniendo en cuenta los principios de sobrecarga al organismo en las actividades. Por estar dependidos la densidad de sobrecarga, el énfasis de ejercicio y su velocidad al profesor, debe observar mejor cuando disminuirá la densidad y cuando dar una pausa para descansar. Los profesores deben conocer la aplicación o no aplicación de cualquier movimiento para un estudio seguro. En el contenido de una administración buena de la asignatura, están los temas de primeros auxilios y la intervención en el herido en el caso de un peligro. Para que participe cada niño en los estudios de movimiento, hay que observarlos físicamente y preparar un informe médico por un médico. Se puede asegurar el conocimiento de los profesores, dándoles la información sobre los registros medicales referentes a los problemas de salud de los estudiantes. Referente a la formación de movimiento se solicitará por los médicos que indiquen escitamente los límites de actividad de cada niño. Para asegurar la seguridad de los niños en los estudios de educación física y los juegos con alto movimiento se deben controlar de antemano las escalones, las ropas para escalar, palos de equilibrio, aparato de balance, cestos de baloncesto, redes de voleibol, columpios, barras fijas, tobogán, almohadas, portadas de balonmano y ropas para que sean firmes y funcionen bien.

Estructura Organizacional para la Coordinación de Proyección Deportiva en la Universidad Iberoamericana del Deporte

Luis Miguel Díaz

luisdiazuid@yahoo.com.ve

Universidad Iberoamericana del Deporte

San Carlos, Cojedes 2009

Resumen

El Presente estudio se enmarca en la modalidad de proyecto factible, basado en una investigación de campo, tipo descriptiva, referida a la Estructura Organizacional en la Coordinación de Proyección Deportiva en la Universidad Iberoamericana del Deporte (UID). Se trata de presentar evidencias solidas para proponer una Estructura Organizacional que garantice, de manera eficaz, la promoción y el desarrollo de la actividad física, deportiva y recreativa adaptadas al contexto, su pertinencia en la extensión universitaria, procesos de formación integral sobre las bases de la gerencia moderna que impulsen a seguir contribuyendo a mejorar la formación integral en el estudiantado, la participación interna de su personal y la vinculación hacia la comunidad, para tributar el desarrollo sustentable de la misma.

Es imperativo además, relacionar como parte de los procesos de aprendizaje las actividades deportivas y sus enfoques como estímulo a la integración de sus potencialidades debido a las características particulares, presentes en esta casa de estudios. La presente investigación tiene como objetivo general, diseñar una Estructura Organizacional para las actividades físicas, deportivas y recreativas en esta Casa de Estudios, que garantice una mayor y mejor funcionalidad; para este fin, se diseñaron instrumentos que fueron aplicados a las autoridades rectorales, algunos directores y entrenadores. El estudio parte de una revisión y análisis de bibliografías sobre Estructura Organizacional del ámbito empresarial y deportivo fundamentalmente, en las principales universidades que operan con direcciones

de deportes, así como los principales elementos a tener en cuenta a la hora de enfocar las características funcionales de las Estructuras Organizacionales.

Introducción

En Venezuela, los niveles de práctica sistemática de la actividad física y el deporte, tienen un impacto de suma importancia en la salud de la población. Posesionando el alcance de haber logrado oportunidades equivalentes a la calidad de vida, alimentación, salud, educación, vestido, vivienda, deporte y otros derechos principales. “esta área temática comprende indicadores que dan cuenta al proceso salud- enfermedad de los habitantes; donde las primeras enfermedades del corazón y las cerebrovasculares, son dos de las cinco (5) primeras causas de muerte, constituyendo el 28.6% del total de las causas de deceso” Documento Rector citando al (SISOV 2005).

Se hace necesario que en la UID, establezca políticas partiendo de la importancia que tienen la actividad física y el deporte para sus miembros y con la sociedad, considerado en tal sentido como “elemento formador de la cultura y salud integral del ser humano, cúspide de una educación social y auto-educación de la personalidad; el deporte como actividad competitiva como fenómeno social multifuncional que es derecho de todos” Universidad Iberoamericana del Deporte, Documento Rector (2005).

Por otra parte, todos los actos de la universidad impactan en la comunidad, pero la extensión se ha concebido desde la reforma de Córdoba, como la interfase que mejor permite las relaciones entre la universidad y la comunidad; sin embargo, esta concepción de la extensión, en la mayoría de los casos, ha servido más para responder a motivaciones e intereses académicos –prácticas de estudios– que para ofrecer soluciones plausibles y factibles dentro del contexto de un desarrollo sustentable de la comunidad. Pérez L. (2007).

La Coordinación de Proyección Deportiva en la UID, al estar subordinada a la Dirección de Proyección Social y Comunitaria y esta a su vez, al Vice-rectorado Académica, refleja un menor nivel de jerarquía administrativa dentro de los

procesos de formación académica con relación al resto de las áreas sustantivas de la universidad, esto implica desproporción en lo comunicacional y accionar en las actividades. En la estructura organizacional de esta máxima casa de estudios superiores este elemento ha tenido una influencia directa en los resultados actuales en las áreas de trabajo de la extensión, especialmente en la promoción de una cultura física universitaria y comunitaria.

Objetivo General

Diseñar una Estructura Organizacional en la Coordinación de Proyección Deportiva de la Universidad Iberoamericana del Deporte, que permita la ejecución de actividades y tareas especializadas de forma eficiente y eficaz.

1.-REFLEXIONES NECESARIAS PARA UNA APROXIMACIÓN A LA ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO.

1.1 Antecedentes del deporte universitario

Gran número de investigadores han abordado muy diversos temas en cuanto a Estructura Organizacional por parte de las Ciencias Sociales, como consecuencia del desempeño de las personas en el campo empresarial, de modo que se podrán encontrar innumerables referencias sobre este tema. Los diversos estudios de Estructura Organizacional han mostrado gran diversidad de aplicación en las organizaciones en distintos sectores y enfoques, la situación se dificulta cuando nos referimos a la estructura organizacional deportiva en el sector universitario, tema que se complejiza por la naturaleza misma de los procesos convergentes.

Entre las investigaciones se destacan, el trabajo realizado por la Universidad de Valladolid (2005) sobre modelos de deporte universitario en el contexto europeo; el propósito de la investigación fue proponer cómo se diseña una estructura deportiva universitaria nacional para los diferentes países del entorno, intentando describir y presentar suposiciones que explican los diferentes modelos organizacionales.

Los resultados obtenidos revelaron lo siguiente: en primer lugar en cuanto a las políticas deportivas universitarias encaminadas a promover la práctica deportiva en el tiempo libre entre el colectivo de estudiantes, seguidamente, hacer extensiva

la oferta de las actividades y servicios deportivos de las universidades. En resumen siendo la “Promoción deportiva” como lo más importante como objetivo principal. Este estudio se realizó a once universidades, siendo la representación de la muestra, el 70% del total de 16 países europeos encuestados.

El mismo autor muestra resultados realizados por instituciones de la Unión Europea (Eurobarómetro 213) en una encuesta a sus ciudadanos, el estudio reveló que, en primer lugar, es la salud un resultado de la actividad deportiva reflejado en el 78% de sus encuestados y un 15% inclinado a la misma, a pesar que estimula el espíritu de la competición.

Del mismo modo, Gómez S. y otros (2007) en su trabajo parte de la revisión y análisis de bibliografías sobre Estructura Organizacional de entidades deportivas y expone las particularidades de las organizaciones que operan en el mundo del deporte y destaca lo siguiente: “las organizaciones que pertenecen al mundo del deporte, ...difieren en su relación con el entorno, en su misión y los medios o recursos que utilizan para conseguir sus objetivos y finaliza con la caracterización estructural de las organizaciones deportivas a la promoción y desarrollo del deporte”.

Por otra parte Gómez, Opazo y Martí (2007) realizaron una revisión y análisis de bibliografía sobre estructura organizacional de entidades deportivas, en ella exponen las peculiaridades que operan en el mundo del deporte, además de tener en cuenta las características estructurales reflejadas en la misión, visión, objetivo valores; finalmente termina con la descripción fundamental de los elementos estructurales de las organizaciones deportivas enfocadas hacia la promoción y desarrollo del deporte.

Esta investigación menciona la complejidad de una organización deportiva, cuando pretende establecer gran número de actividades que se presentan de carácter repetitivo y continuo el cual precisa un alto grado de normatividad, reglamentos, reglas políticas y procedimientos (formalización) con el fin de orientar el trabajo por el nivel bajo de especialidad de sus miembros, en cuanto al grado

mayor que tenga sus miembros, menor será el grado de existencias en la formalización que viene impuesto desde la alta gerencia.

Todas estas investigaciones, permitieron visualizar los diferentes hallazgos realizados por otros investigadores así como determinar el enfoque teórico del presente estudio.

2.- METODOLOGÍA APLICADA Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

2.1.- Tipo De Investigación

Este estudio se determina como una investigación de campo de tipo descriptiva ya que según Hernández, Fernández y Baptista pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a los que se refieren, es decir especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice permitiendo hacer predicciones o relaciones aunque sea poco elaboradas.

Por su método es no experimental, ya que se estudia los problemas de tipo teórico práctico destinados a profundizar o ampliar el conocimiento de su naturaleza. La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente las variables. De acuerdo a éste método se observan los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos, es decir las situaciones no se construyen ni son provocadas intencionalmente. El diseño es de tipo transaccional o transversal ya que se recolectan datos en un sólo momento y en un tiempo único, su propósito está dirigido a describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Hernández, Fernández y Baptista 2003, p.270)

2.2 Población

La población objeto de estudio está constituida por el conjunto de personas que laboran en la Universidad Iberoamericana del Deporte, ubicada en San Carlos Edo. Cojedes, Venezuela. Esta población está conformada por: administrativos, (110) docentes (100) mantenimiento y servicio (48) y estudiantes (1200) considerando que son personas que hacen vida en la institución y de la cual se estudiará una fracción (muestra) que se pretende reúna las mismas

características. Es importante destacar que la población de estudio en el presente caso está conformada por (1458) personas en total.

2.3 Muestra

Siendo la parte representativa de una población integrada por (1458) personas, cuyas características deben reproducirse en ella, lo mas exactamente posible, como ya se indicó con anterioridad, por las características de esta población grande y finita, se toman como unidades de estudios a una parte de los individuos que lo integran, por consiguiente la investigación es de carácter organizacional, la indagación a esta parte elegida de la población es intencionada a las autoridades superiores, directores de línea, personal técnico entrenador, tomando como criterio la experiencia como dirigente deportivos, en el ámbito universitario y organismo nacionales públicos o privador

3.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Resultados del análisis DAFO, estado actual de la Coordinación de Proyección Deportiva de la UID.

3.1- FORTALEZAS

- Existencia de voluntad política por parte de las autoridades competentes para desarrollar el deporte universitario.
- Interés de la comunidad en participar de los proyectos generados por el deporte universitario.
- Existencia de instalaciones para la práctica de actividades físicas deportivas y lúdicas.
- Beneficios laborales para el personal técnico entrenador y funcionarios al ingresar en al organización.

3.2.-OPORTUNIDADES

- Interés de motivar a los participantes.
- No resistencia al cambio organizacional.
- Se cuenta con talento humano para realizar el cambio.

- Momento oportuno para realizar cambios acorde con las necesidades del proceso revolucionario que emprende el país.

3.3.-DEBILIDADES

- Deficiencias de personal para llevar a cabo programas destinado al desarrollo de actividades físicas, deportivas y recreativas.
- Burocracia.
- Poca autonomía.
- Gestión poco articulada con estrategias y otras áreas operativas.
- Bajo recurso financiero.

3.4.-AMENAZAS

- Espacios deportivos no administrados e inconcluso.
- Poca desarrollo de competiciones en la región.
- Poca coordinación y articulación de organizaciones deportivas de la región.
- Aumento de la matrícula académica.

Conclusiones

1. La estructura organizacional en la coordinación de la proyección deportiva de la uid se sustenta en el análisis de la bibliografía más actualizada sobre el tema y la sistematización de la misma.
2. En el momento actual la estructura organizacional en la coordinación de proyectos deportivos de la uid carece de eficacia y eficiencia los cual no le posibilita responder a las exigencias y necesidades de la instituciones de la formación del profesional
3. La estructura organizacional alternativa debe ser funcional, dinámica y operativa para promocionar la actividad física-deportiva y estimular su práctica de manera que irradie su influencia hacia la comunidad, además debe integrar los niveles estratégicos, tácticos y operativos.
4. La pertinencia y funcionalidad de la estructura organizacional en la coordinación de proyección deportiva de la uid se constata para la

investigación mediante los métodos seleccionados y la guía de observación.

Recomendaciones

- 1.- Informar a las autoridades competentes los resultados de la investigación con el objetivo de proceder a su implementación.
- 2.- Generalizar el resultado a otras Instituciones Universitarias en las que puede ser pertinente el resultado y la introducción de sus resultados.

Bibliografía

1. Ander.Egg, Ezequiel (1995): *Diccionario del Trabajo Social*. Editorial Lumen, Buenos Aires.
2. Balestrini Acuña, Mirian (2001): *Como se Elabora el Proyecto de Investigación*. Caracas, Editorial BL Consultores Asociados.
3. Bastidas, Javier y otros (s.f.) *Organización y métodos*. Disponible en: <http://www.monografia.com>, Consultado el 12 de agosto 2008.
4. Chiavenato, I. (2000): *Introducción a la teoría general de administración*. Mc Graw- Hill. México.
5. Chiavenato, I. (2007): *Introducción a la teoría general de administración*. Mc Graw- Hill.septima edición. México.
6. Collis, D Cynthia M. (2005): *Estrategia Corporativa*. Mac Graw Hill. Madrid
7. Díaz, L. Juan Carlos R. (2009): *Organización deportiva en el contexto universitario: una experiencia desde la Universidad Iberoamericana del Deporte*. Monografía.com. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos73/organizacion-deportiva-contexto-universitario/organizacion-deportiva-contexto-universitario.shtml>. Consultado el 16 de Septiembre 2009.
8. Del Toro Reyes, Luis. (2004): *Dirección de la Cultura Física I*. La Habana, Editorial José Martí.
9. Serna Gómez, Humberto (2006): *Gerencia Estratégica*. Bogotá, Editorial 3R Editores.
10. Stoner, James A. F., Freeman, R. Edward y Gilbert, JR, Daniel R. (1996): *Administración*. Editorial Pearson, Naucalpan.

11. Univerdad de Valladolid (2005): *Estudio sobre los modelos de deporte universitario en Europa.* Valladolid.
<http://www.csd.gob.es/csd/competicion/deporte-u/2comiteespDe>

ESTRATEGIA FUNCIONAL PARA MEJORAR EL MANTENIMIENTO DE LOS ESPACIOS DESTINADOS A LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL DEPORTE.

Prof. David J. Sequera Villanueva

David_sequera9@hotmail.com

Temática Relacionada: gestión y la dirección de la actividad física y el deporte.
Universidad Iberoamericana del Deporte.
San Carlos - Venezuela

RESUMEN

Proponer una estrategia que permita contribuir al mejoramiento del mantenimiento de los espacios deportivos, que incida directamente en el eficiente desarrollo de la práctica deportiva en la comunidad, constituye el objetivo principal de esta investigación. Esta se realizó en los espacios para la actividad física deportiva de la Universidad Iberoamericana del Deporte, del Municipio San Carlos del Estado Cojedes. Se utilizó como muestra 6 espacios de actividad físico deportiva que la universidad administra, 8 obreros que se encargan del mantenimiento de los espacios por su influencia directa en el tema y 37 estudiantes del sexto semestre del programa de gestión tecnológica del deporte por el conocimiento alcanzado en esa materia. Se aplicaron encuestas, instrumentos de observación y entrevistas con el fin de evaluar el proceso de mantenimiento existente en dichos espacios, el diagnóstico utilizado permitió comprobar el estado de mantenimiento de las instalaciones deportivas de la Universidad Iberoamericana del Deporte. Debido a lo expuesto con anterioridad, se hace necesario el diseño de una estrategia que permita mejorar el mantenimiento en dichos espacios, teniendo como elementos principales la organización estructural, la gestión de actividades físicos-deportivas-recreativas y la capacitación del personal encargado de mantener las instalaciones. La puesta en práctica de esta estrategia posibilitará alargar la vida útil de los espacios deportivos y sus equipamientos, prevenir lesiones, contaminaciones y accidentes en los deportistas, practicantes y espectadores, además de servir como guía metodológica para los estudiantes, obreros, personal administrativos, docentes de la Universidad Iberoamericana del Deporte, así como profesionales y estudiantes de otras universidades e instituciones públicas

Plan de acción para mejorar el proceso gerencial de las piscinas en el estado Lara, Venezuela

Jaime Merlo Bullones

*Ministerio de Educación, Liceo Bolivariano Antonio Álamo
jchinomerlo@hotmail.com*

Francisco Costa Mures

Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba

Resumen

La recuperación de las Piscinas del estado Lara, por el gobierno Bolivariano y revolucionario del presidente Chávez, en enero del 2001, supuso un increíble aumento de usuarios de la práctica deportiva y lo que es más importante, permitió facilitar el acceso a las mismas de personas que anteriormente, por diversas razones, no realizaban práctica deportiva alguna. Esta situación que si bien es la base fundamental para el desarrollo de la natación en el estado, demanda una elevada efectividad en el proceso de gestión para garantizar que los diferentes tipos de usuarios puedan disponer de los servicios de la instalación en dependencia de sus necesidades y motivaciones, ya sea la recreación o la práctica de la natación como deporte de alto rendimiento. En la actualidad se confrontan dificultades tanto organizativas como técnico-metodológicas, por lo que el objetivo de este trabajo se enuncia en los siguientes términos. Elaborar un plan de acción para mejorar el funcionamiento gerencial y los resultados deportivos de los nadadores en el Estado Lara. Se utilizó como método fundamental el de criterios de especialistas, que permitió confeccionar un Plan de Acción, para mejorar la efectividad del proceso gerencial.

Introducción

Esta claro que alcanzar la excelencia en cualquier tarea que se propone el hombre, conlleva a un proceso de gestión, que debe ser desarrollado con la calidad requerida para obtener los objetivos deseados.

Son muchos los estudios realizados para explicar las diferentes formas de gestión por las que ha transitado el ser humano y como se han ido encontrando vías, cada vez más efectivas para conseguir las aspiraciones soñadas.

Antes de continuar con el desarrollo de la temática, resulta necesario detenernos en lo siguiente; En la literatura consultada, los autores se refieren al proceso de gestión, administración o dirección, por lo que en este trabajo se respetará la designación que le da cada uno de los autores, considerándolos sinónimos.

En la actualidad, la dirección ha tomado una gran connotación, debido a que el logro de resultados en la gestión de cualquier entidad o actividad, necesita de un sustento científico.

Esto implica desarrollar un trabajo sobre bases sólidas del conocimiento de la actividad a que se refiere, por lo que es necesario tener los elementos capaces de llevar a un exitoso fin las acciones que deben ser planificadas y ejecutadas durante el proceso.

La administración o dirección, cumple con funciones que no pueden ser violadas durante el desarrollo del proceso. Estas son:

Planificación, Organización, Mando o regulación y Control.

Para nadie es un secreto que la teoría de la administración es el resultado de un proceso histórico social que se encuentra vinculado estrechamente con el nivel de desarrollo de las fuerzas productivas y el carácter de las relaciones de producción en cada etapa del desarrollo económico y social.

Stoner (1999.), define la administración como:

“Proceso de planear, organizar, liderar y controlar el trabajo de la organización y de utilizar todos los recursos disponibles de la empresa para alcanzar objetivos organizacionales establecidos”.

Renau Menguzzato (1990) define una estrategia como. “La forma de moverse de la realidad a lo que deseamos lograr, puede considerarse una guía de acción para concentrar y asignar recursos y voluntades”.

A partir de estas definiciones, se asume para la solución de la problemática relacionada con: **Las insuficiencias que se manifiestan en el proceso de gestión para la planificación y organización de las unidades de entrenamiento de los nadadores de la etapa de iniciación en el Estado**

Lara – Venezuela, la confección de un **plan de acción** para lo cual se contó con la colaboración de un grupo de especialistas.

El problema científico se resume en la siguiente interrogante: **¿Cómo contribuir desde la gerencia deportiva a mejorar los resultados de los nadadores de la etapa de iniciación en el Estado Lara?**

La importancia de darle solución a este problema científico puede resumirse de la siguiente forma:

1ro- Se mejorará la organización de los grupos en la piscina, y su distribución en las diferentes carrileras, ya que en la actualidad no se tiene en cuenta la calidad de los integrantes y los objetivos a alcanzar, de forma que en una misma carrilera entrenan nadadores que apenas saben nadar, junto a otros que tienen tareas de entrenamiento que demandan nadar ininterrumpidamente y en ocasiones a altas velocidades.

Esta situación no es solamente incorrecta por las interrupciones del entrenamiento de los más aventajados, si no por lo peligroso que resulta para los más pequeños que pueden ser lastimados.

2do- Se perfeccionará uno de los aspectos fundamentales para la organización de la práctica de la natación en una instalación deportiva, como sin dudas es la confección de los horarios de los grupos. Cuando nos referimos a la planificación del horario estamos estableciendo en primer lugar el **tiempo disponible para cada uno de los grupos en la instalación**. Para determinar con un fundamento científico este importante aspecto, se debe tener en cuenta en primer lugar **las particularidades físicas y Psíquicas de los practicantes**.

A continuación algunos de los aspectos que caracterizan a los niños de 7 a 10

Etapa de iniciación

El aprendizaje motor está influido en todo momento por fenómenos diversos de índole psíquica (percepciones, sensaciones, ideas, memoria y voluntad) que a su vez caracterizan las diferentes etapas del desarrollo evolutivo, lo que significa, que resulta imposible emprender un adiestramiento, físico-técnico si no se tienen en cuenta la periodización del desarrollo.

Según Pursley (2003), son tres los principales factores que caracterizan esta etapa de desarrollo evolutivo:

- El primer cambio de complejión.
- El inicio de la escuela
- El estado de desarrollo de la actividad nerviosa superior.

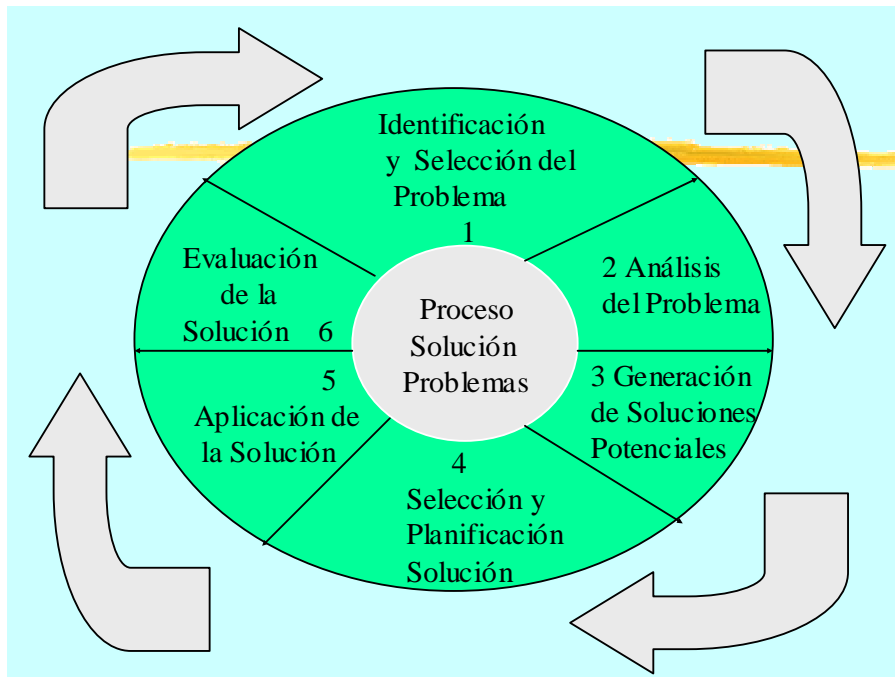
Metodología

A continuación se describe como se puso en práctica, el método de **Criterio de especialistas**, que fue el utilizado para la solución del problema.

Proceso de solución de problemas. Etapas de la 1 a la 4

❖ Modelo de propuesta para la solución de los problemas en el estado Lara- Venezuela.

Para una posible solución de los problemas en el proceso de gestión se aplicó un proceso de solución de problemas que permitirá óptimos resultados en dicho proceso Para un mejor estudio de esta investigación se propone un modelo que ilustrará la propuesta, de la solución de los problemas.



Fuente: "Dirección con calidad". Proceso de solución de problemas. Grupo de autores. Universidad de la Habana 1989.

Nota: En el caso de este trabajo investigativo, sólo se llegó hasta el cuarto paso.

Este esquema tiene como punto de partida aspectos de gran importancia para la solución de problemas como son la misión y la visión. Que en el caso específico de las piscinas del estado Lara, pueden manifestarse de la siguiente forma:

Misión

Darles un adecuado servicio a los usuarios, estableciendo horarios para su utilización que permitan a los nadadores de las diferentes categorías disponer del espacio y el tiempo necesario para desarrollar los entrenamientos.

Visión

Se establecen los horarios adecuados y los entrenadores disponen del tiempo y espacio necesario para desarrollar el entrenamiento y cuentan con los planes anuales que posibiliten el logro de los resultados deportivos deseados.

Resultados

A continuación se muestran las particularidades en la aplicación de cada una de las etapas.

❖ Etapa # 1. Identificación y selección de problemas

La definición del problema debe describir la situación que se desea cambiar como realmente existe y de la forma más objetiva posible. Es importante comenzar tomando la conciencia de que algo no anda bien, que existe una discrepancia entre lo que es y lo que debe ser.

Se puede dividir el problema general en partes pequeñas, por las dificultades que puede presentar el grupo para manejar con eficiencia problemas generales.

La manera más sencilla de dividir el problema es mediante la tormenta de ideas para responder la interrogante "cuales son las razones posibles de este problema".

Teniendo en cuenta las insuficiencias en el proceso de gestión que dan al traste con la posibilidad de obtener mejores resultados deportivos por parte de los nadadores, el equipo de especialistas confeccionó una lista de las áreas de problemas, cuyos resultados fueron:

1.- Elevada mensualidad a pagar por los nadadores.

- 2.- Salario de los entrenadores.
- 3.- Pocas relaciones humanas.
- 4.- Problemas organizativos en el proceso de gestión
- 5.- Insuficiencias en la motivación de los entrenadores.
- 6.- Insuficiencias en la motivación de los nadadores.
- 7.- Autosuficiencias.
- 8.- Ausencia de un programa científicamente fundamentado para los nadadores de diferentes categorías
- 9.- Poca asistencia de los entrenadores a la preparación metodologica.
- 10.- Poca asistencia a la preparación medica.
- 11.- Poca asistencia a la preparación psicológica.
- 12.- No existe cohesión grupal.
- 13.- Desmotivación.
- 14.- Ausencia de un seguro medico para los entrenadores.
- 15.- Ausencia de bonos vacacionales y de aguinaldos para los entrenadores.
- 16.- Liderazgo.
- 17.- El estilo de liderazgo.
- 18.- Inadecuados métodos de dirección.
- 19.- Falta de literatura especializada.
- 20.- No todos los entrenadores muestran el mismo interés y dedicación al trabajo.
- 21.- No existe una comisión que evalué los resultados.
- 22.- Necesidad de capacitar a los entrenadores y funcionarios de la natación.
- 23.- Poco control a las actividades de entrenamiento.
- 24.- Organización de los horarios en dependencia de las reales necesidades de los deferentes grupos de nadadores.
- 25.- Falta de honestidad.
- 26.- Inexistencia de eventos científicos.
- 27.- Falta de independecia y criterios propios por parte de los entrenadores.
- 28.- Ausencia de investigaciones.
- 29.- No existe acondicionamiento neuromuscular (calentamiento) por parte de los nadadores.
- 30.- Poco dominio de los entrenadores en cuanto a los principios del entrenamiento deportivo y de los métodos de enseñanza.

.31.- Ausencia de una ley del deporte que tenga vínculos con la actual constitución de la república bolivariana de Venezuela.

34.- Inclusión de grupos muy heterogéneos en las mismas carrileras.

35.- Insuficiencias en el mantenimiento de la instalación deportiva.

36.- Los recursos no son administrados de la mejor manera.

Tomado como base los problemas anteriormente declarados, se efectuó una reducción del listado con las preguntas filtros:

- ¿Merece la pena resolver este problema?
- ¿Este problema es adecuado para la solución de problemas en grupo?
- ¿Se posee control e influencia sobre este problema?

Encerrando en [] los problemas externos y aquellos que sólo recibieron la mitad + uno de los votos, el listado queda como se describe a continuación:

1.- Elevada mensualidad a pagar por los nadadores.

[Salario de los entrenadores.]

[Pocas relaciones humanas.]

2.- Problemas organizativos en el proceso de gestión

[Insuficiencias en la motivación de los entrenadores.]

[Insuficiencias en la motivación de los nadadores.]

[Autosuficiencias.]

3.- Carencia de un programa científicamente fundamentado para los nadadores de diferentes categorías.

4.- Poca asistencia de los entrenadores a la preparación metodológica.

[Poca asistencia a la preparación médica.]

[Poca asistencia a la preparación psicológica.]

[No existe cohesión grupal.]

5.- Desmotivación.

[Ausencia de un seguro médico para los entrenadores.]

[Ausencia de bonos vacacionales y de aguinaldos para los entrenadores.]

[Liderazgo.]

[El estilo de liderazgo.]

6.- Inadecuados métodos de dirección.

7.- Falta de literatura especializada.

[No todos los entrenadores muestran el mismo interés y dedicación al trabajo.]

8.- Necesidad de capacitar a los entrenadores y funcionarios de la natación.

[Organización de los horarios en dependencia de las reales necesidades de los deferentes grupos de nadadores.]

[Falta de honestidad.]

[Inexistencia de eventos científicos.]

[Falta de independencia y criterios propios por parte de los entrenadores.

[-Ausencia de investigaciones.]

[No existe acondicionamiento neuromuscular (calentamiento) por parte de los nadadores.]

9.- Poco dominio de los entrenadores en cuanto a los principios del entrenamiento deportivo y de los métodos de enseñanza.

[Ausencia de una ley del deporte que tenga vínculos con la actual constitución de la republica bolivariana de Venezuela.]

10.- Inclusión de grupos muy heterogéneos en las mismas carrileras.

[Insuficiencias en el mantenimiento de la instalación deportiva.]

[Los recursos no son administrados de la mejor manera.]

❖ Etapa #2. Análisis del problema.

Para analizar el problema, ¿Cómo contribuir desde la gerencia deportiva a mejorar los resultados de los nadadores en el Estado Lara?, el grupo de especialistas debe identificar las causas principales del mismo, basándose en las siguientes preguntas:

- ¿Que usted quiere conocer?
- ¿Cuando lo conozca que va a hacer?
- ¿Qué nos impide alcanzar la condición deseada?

Otro de los filtros utilizados fue la matriz de votación ponderada y valoración de criterios con el propósito de seleccionar el o los problemas de mayor impacto en los resultados del desempeño de los entrenadores.

Cada miembro del grupo tenía 15 votos a distribuir por las opciones.

1,5 X 10 opciones = 15 votos a distribuir por cada miembro.

Tabla #1: Votación Ponderada

Miembros	Opciones									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	4	4			1	1	3		
2	2	3	3	1	1			3		2
3	2	3	2	1	1	1		2	1	2
4	2	4	3				2	1	1	2
5	3	3	3		1		1	3		1
Totales	11	17	15	2	3	2	4	12	2	7

Fuente: Trabajo de grupo de especialistas, marzo 2008

Como se observa en la Tabla No I, las opciones que más puntuación obtuvieron fueron la 2 y la 3.

De todos los problemas se determino trabajar en este momento en:

El número 2: Problemas organizativos en el proceso de gestión. A continuación se describe el problema “como es”, es decir, **insuficiencias en el proceso de gestión que afectan el cumplimiento de los planes anuales de entrenamiento, independientemente de que los mismos no poseen el nivel científico adecuado.**

Téngase en cuenta que aunque se contara con los programas adecuados, si el proceso de gestión no garantiza los horarios y tiempo de utilización de la instalación en dependencia de las reales necesidades de los diferentes grupos, el resultado deportivo no podría ser el esperado, como tampoco serian satisfactorios si se resolvieran todos los problemas relacionados con la gestión, pero no existieran los programas apropiados.

Según esto, los problemas 2 y 3 están estrechamente relacionados, por lo que resulta muy difícil abordarlos por separado.

❖ **Etapas #3. Generación de soluciones potenciales.**

El grupo debe generar tantas vías de solución como sea posible para resolver el problema, a partir de los siguientes enunciados e interrogantes.

- Revisar los resultados de las etapas anteriores.

- ¿Cómo puede eliminarse las causas del problema? ¿Cómo pueden reducirse al mínimo las fuerzas negativas? ¿Cómo elevar al máximo las fuerzas positivas?
- Utilizar la tormenta de ideas para generar acciones que conduzcan a soluciones.
- Utilizar la experiencia pasada.
- Esclarecer las sugerencias.

Etapa # 4. Selección y Planificación. El plan de acción

No	Acciones.	Período	Quién	Responsable	Tipo de control
1	Lograr una significativa disminución de las mensualidades a abonar por los nadadores para poder utilizar las instalaciones	2007/2008	Fundación para el deporte del estado Lara	Asociación de deportes acuáticos del estado Lara	Anticipado y a posteriori.
2	Preparar a los directivos a través de cursos de Superación, Cursos de Post Grado, Diplomados, Maestrías y Doctorados para que estén en condiciones de mejorar el proceso de gestión en las instalaciones deportivas.	2007/2008	Fundación para el deporte del estado Lara	Asociación de deportes acuáticos del estado Lara	Anticipado y a posteriori.
3	Aplicar un programa de natación científicamente fundamentado a los nadadores de las categorías infantiles que ayude a mejorar los resultados deportivos. (Ver propuesta de estructura y contenido para las etapas de iniciación)	Permanente.	Asociación de deportes acuáticos del estado Lara	Fundación para el deporte del estado Lara	Anticipado y a posteriori.
4	Crear las condiciones necesarias para garantizar la participación de los entrenadores y funcionarios de la natación en la preparación metodológica	Permanente.	Fundación para el deporte del estado Lara	Asociación de deportes acuáticos del estado Lara	Anticipado y a posteriori.
5	Desarrollar actividades conjuntas entre todos los implicados con el funcionamiento y organización de la piscina para propiciar un intercambio que propicie un estado motivacional favorable. Desarrollar actividades recreativas con los entrenadores, nadadores y familiares.	Semestral.	Clubes de natación.	Directivos del club.	Anticipado y a posteriori.

No	Acciones.	Período	Quién	Responsable	Tipo de control
6	Enfatizar en la auto preparación de los directivos en las técnicas de dirección, particularizando en los métodos de dirección.	2007/2008	Fundación para el deporte del estado Lara	Asociación de deportes acuáticos del estado Lara	Anticipado y a posteriori.
7	Crear las condiciones necesarias para que los entrenadores y funcionarios de la natación tengan acceso por diferentes vías (Internet, bibliotecas revistas y otras) a la literatura especializada en el deporte y a las ciencias aplicadas	Permanente	Fundación para el deporte del estado Lara	Asociación de deportes acuáticos del estado Lara	Anticipado y a posteriori.

8	Propiciar la participación de los entrenadores y funcionarios de la natación en eventos científicos que se desarrollen en el país para que puedan intercambiar experiencias con especialistas de alta calificación.	Permanente	Fundación para el deporte del estado Lara	Asociación de deportes acuáticos del estado Lara	Anticipado y a posteriori.
9	Incluir en la preparación metodológica de los entrenadores los elementos básicos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. (Principios, métodos de enseñanza y de entrenamiento, utilización de medios y medios auxiliares.)	Permanente.	Fundación para el deporte del estado Lara	. Asociación de deportes acuáticos del estado Lara	Anticipado y a posteriori.
10	Reelaborar los horarios y organización de los usuarios en las piscinas de forma que las carrileras se distribuyan en dependencia de la calidad de los grupos y las necesidades de tiempo de utilización.	Semestral	Clubes de natación.	Directivos del club.	Anticipado y a posteriori.

Conclusiones

Después de utilizar el procedimiento para la solución de problemas hasta su cuarta etapa, se confeccionó un plan de acción que recoge los aspectos fundamentales que deben perfeccionarse para mejorar el proceso de gestión y los resultados deportivos de los nadadores en el Estado Lara- Venezuela.

Recomendaciones

Informar al Ministerio del Poder Popular para el deporte, la Federación Venezolana de Deportes Acuáticos, la Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara y a la Fundación para el Deporte del Estado Lara los resultados de este estudio para proceder a poner en práctica y valorar el efecto del plan de acción tanto en el proceso de gestión como en los resultados deportivos de los nadadores del Estado Lara- Venezuela.

Bibliografía

- 1- Arias, Fidas G. (2001): *Mitos y errores en la elaboración de Tesis y Proyectos de Investigaciones*. 2^{da} edición. Caracas, editorial Episteme.
- 2- Borrel, Francis (2000): *¿Cómo trabajar en equipos?* Barcelona. Ed Gestión.
- 3- Colectivo de autores (2005): *Dirección de la Cultura Física*. Tomo I. Ed. José Martí. La Habana
- 4- Dzhangarov., T, T. (1990): *Liderazgo en el deporte* .
- 5- Del Toro, Luís. (2004): *Dirección de la Cultura Física*. Tomo I Ed D
- 5- Dirección de personal. Microsoft Student (2008) (DVD) Microsoft Corporation (2007).
- 6- Farell, E, y col. (2003): *Investigación Científica y nuevas tecnologías*. La Habana.
- 7- Grooser, M, Bruggemann, P, Y, Zint (2001): *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo*. Ed Martínez Roca.
- 8- Hernández, Sampier, Roberto (2004): *Metodología de la investigación 1*. Ed Educación.
- 9- Menguzzato, Renau (1990): *Dirección Estratégica. Un enfoque innovador del magement*. Barcelona.
- 10- Paulas, González, Omar, Mirtha Hechavarría (2000): *Reflexiones sobre la dirección de equipos*. Material mimeografiado.
- 10-Pursley, D. (2003): "Como seleccionar nadadores olímpicos en potencia". *Swim Magazine*, EUA

La gestión deportiva contemporánea. Un acercamiento a las condiciones de Cuba

Tania Rosa García Hernández

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza"

taniaalm@fcf.pinar.cu

Luis Manuel Berrera Pardo

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza"

Resumen

El trabajo presentado tiene como contexto social la provincia de Pinar del Río, este se elaboró con el objetivo de elevar y evaluar los servicios que brindan los profesionales de la cultura física y el deporte, fundamentalmente los cuadros y sus reservas.

Para el desarrollo del mismo contamos con la elaboración de cuadros, profesores e incluso criterios de los futuros egresados en la carrera, lo cual permitirá conocer como se transfieren a la calidad del servicio la falta de conocimientos sobre el tema estudiado.

El material diseñado posee un carácter científico y esta estructurado en 4 capítulos. En el primero aparece un estudio epistemológico sobre la gestión deportiva, en el segundo definimos el papel del gestor deportivo, el tercero refiere al marketing de los servicios de la cultura física y el deporte en la comunidad.

Su evaluación, un acercamiento en las condiciones de Cuba y como cuarto y último capítulo, la certificación y control de la calidad de los servicios de la cultura física y el deporte en el territorio.

Introducción

El hombre por la necesidad de sobrevivir, fue desarrollándose física y mentalmente, en un progreso que fue transformando el modo de actuación y a través del tiempo hizo surgir mecanismos que garantizarán los beneficios de ese proceso de manera organizada.

En el Antiguo Oriente el ejercicio físico tenía fines guerreristas-religioso, en Europa durante los siglos XIV, XV y XVI el Renacimiento no solo se interesaba por preparar a la juventud para la guerra, sino que también la utiliza para mantener la salud y acercarse a los paradigmas helénicos, se destacan las obras pedagógicas escritas por Mercuriales (1530-1606), Jan Comenius (1592-1671) quienes prestaron atención al trabajo de la Educación Física. Julio Fernández Corujedo señala "Su sistema de educación fue elaborado sobre la base de sus experiencias populares, luchando contra la educación escolástica y los ideales ascéticos de la Edad Media, los que apocaban el desarrollo amplio de la personalidad humana". Ya en los siglos XVIII y XIX con la revolución intelectual que produjo el renacimiento surge un gran movimiento deportivo a favor de la salud. También se señala la necesidad de desarrollar y ejercitar las actitudes de los niños ajustándola a la evolución de estos, destacándose en la etapa Juan Jacobo Rousseau (1712-1778), Juan Enrique Pestalozzi (1746-1827), entre otros pedagogos de la época.

Así fue transitando la actividad física por países que diseñaron sus propios sistemas, por ejemplo, Alemania, Francia, Suecia, con sus características y sus tendencias pedagógicas que permitían una organización a la obra deportiva, una eficiencia en la organización de la Cultura Física y el Deporte que necesitaba del conocimiento fundamentado científicamente sobre la estructura del Sistema de Cultura Física. Estos sistemas datan desde los años 60 donde estos países centran los esfuerzos por perfeccionar los servicios de la Cultura Física y Deporte a través de una correcta orientación, planificación, ejecución y control de las actividades que satisfagan la demanda del practicante como un producto de la actividad social de los hombres, condicionados por leyes generales de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción.

Los acelerados cambios que el orden socioeconómico se enuncia en este periodo contemporáneo del desarrollo y los avances científicos tecnológicos acrecientan continuamente el papel socioeconómico de estas manifestaciones.

La creación de instituciones, organizaciones, especialidades, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, capital humano especializado, etcétera, para satisfacer las necesidades individuales y sociales, conducido a la estructuración de los Sistemas de Dirección que se esfuerzan por alcanzar sus objetivos.

La Cultura Física se enmarca dentro de la esfera social e ideo-espiritual, mientras que como actividad económica se ubican en el sector no productivo perteneciendo a la rama de los servicios.

Por los múltiples enfoques y punto de vistas para su estudio es que se nos hace difícil presentar un concepto acabado de sistema de Cultura Física y Deporte, no obstante definir un objeto de estudio demanda ciertas presiciones y delimitaciones, por tal razón como nos expresa el Msc. Rogelio Montero y el Msc. Luís del Toro Reyes en su artículo Apuntes para el estudio del Sistema de Cultura Física y Deportealgunos hombres e investigadores dedicados a la dirección de la Cultura Física han adelantado definiciones del Sistema de Cultura Física, sin pretender que sean conceptos acabados, pues como bien estos autores aclaran, el conocimiento se renueva constantemente.

La sociedad cubana no ha estado exenta del tránsito de la actividad física desde su colonización hasta la actualidad. Comenzó su organización de manera algo empírica con la participación de los letrados de la época hasta llegar a 1811-1822 donde Félix Varela concibe y realiza una reforma de enseñanza, pretendiendo eliminar el dogmatismo existente en la educación, con su proyección hacia el futuro. No dejó de ser una actividad privatizada y comercial hasta la llegada del triunfo revolucionario, donde se crea la Dirección General de Deportes, quedando esta abolida el 23 de febrero de 1961 cuando la Ley 936 promulga la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física Y Recreación (INDER), centrándose en la masividad y desarrollo del deporte. El proceso de dirección y gestión de esta primera etapa favorecía la

participación en las actividades deportivas, se organizaron los consejos voluntarios deportivos, para promover la cultura física y el deporte masivo en todo el país, se construyeron instalaciones deportivas por toda la isla, así como una industria deportiva que garantizaba artículos para la práctica de las disciplinas, también se creó la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) Manuel Fajardo en 1964, que garantizaría la preparación de los profesores deportivos.

Como proceso al fin, emana cambio y surge una segunda etapa donde se necesita reorganizar el proceso de dirección dirigido a la enseñanza de la Educación Física, es entonces que se firma el convenio INDER-MINED, se oficializan los programas de Educación Física en todos los niveles educacionales, se organizan los juegos escolares de alto rendimiento y se crea el Instituto Superior de Cultura Física y Deporte (ISCF) Manuel Fajardo, todo esto en el periodo (1966-1976).

Después del periodo de rectificación de errores y tendencias negativas, pues no estuvimos exento de ellos, con la década de los años 90, se hizo evidente una transformación en la organización deportiva, fue necesario efectuar múltiples cambios en los procesos de dirección para ponerse a tono con las exigencias del escenario internacional, garantizar la calidad de vida de la población teniendo en cuenta las difíciles condiciones económicas que atravesaba el país con el periodo especial ó crisis del 90, en tales circunstancias nuestros profesionales no estaban lo suficientemente preparado para ello y en el 1989 que se organiza la Maestría en Gestión y Administración de la Cultura Física que permitiría un mejor desempeño en la planificación y operatividad del capital humano en el sector deportivo.

El sistema de ciencias e innovación tecnológica y la aplicación de la dirección por objetivos han permitido organizar una estrategia para el desarrollo de los nuevos procesos de dirección y gestión de la organización.

La convulsa situación internacional de finales del siglo XX aceleró la globalización de la economía mundial, privatiza la riqueza de los países

subdesarrollados, empobrece las fuentes de financiamiento y precisa la competitividad a nivel mundial.

La llegada del siglo XXI consagra la transnacionalización deportiva, la macro organización mundial, la conversión del deporte en la principal industria del espectáculo, la aplicación de la ciencia y la tecnología, el protagonismo de las grandes empresas cooperativas y la aceptación social e institucional indiscutible del deporte.

Esto obliga ante la carencia tanto financiera como material que se perfeccione la utilización de los recursos que poseemos, que nos preparemos para enfrentar los cambios acelerados que se avecinan.

El desarrollo de las Escuelas Deportivas Cubanas, el prestigio alcanzado por nuestros atletas en el contexto internacional, la responsabilidad con el proceso docente educativo actual, nos exhortan a la elaboración de un libro de texto que según se ha podido comprobar no ha sido escrito anteriormente por otros autores ó institución docente, que recoja un conjunto de teorías con un enfoque gerencial, ya que nuestro estudiantado cuenta con un compendio para disciplina de Dirección y Administración Deportiva que no satisface las demandas actuales de la gestión del conocimiento en nuestra esfera deportiva.

El desempeñote la estructura deportiva como empresa que gestiona servicios para el siglo XXI estimula al usuario al cambio de los paradigmas tradicionales, descubre los valores añadidos a su oferta, alimenta la sensibilidad ante el patrimonio de marcas entre su comunidad, penetra fronteras para extender la universalidad de su negocio, admite y asimila, como cualquier otra empresa, los avances tecnológicos, permanece abierta a las tendencias económicas de todos los mercados, construye las bases financieras para tiempos de crisis, acepta y estimula al deportista como su principal fundamento, convirtiéndose en una unidad de constante cambio para actuar con eficacia y eficiencia en el entorno del mercado actual .

Esta estructura actúa como una unidad económica que combina distintos factores humanos, materiales y financieros en una proporción determina para la producción de servicios deportivos.

Para que esa estructura tenga éxito debe existir en cada organización conocimientos específicos sobre la cultura del deporte como un producto de consumo con normas de oferta y demandas, lo que significa que en el manejo empresarial, el conocimiento está en primer orden; sin embargo es notorio que para mantener una ventaja, se requiere de una acción directiva conciente, es decir, una gestión del conocimiento que en nuestro caso se expresa gestión deportiva.

Gestión: acción y efecto de gestionar, acción y efecto de administrar, según nos refiere Encarta 2006 (otras fuentes) y que al combinarla en nuestro campo se puede definir como la acción y efecto de gestionar ó administrar el desempeño de toda actividad en el deporte, que lleve implícito “la cultura organizacional que tiene la llave del éxito en la gestión del conocimiento...Los elementos claves de la cultura del conocimiento son un clima de confianza y un ambiente donde el aprendizaje constante y la experimentación son altamente apreciados y apoyados “(Alee,1997).

La gerencia del conocimiento es un proceso sistémico de planificar, organizar, perfeccionar y controlar los recursos renovables (información y conocimiento) en una organización con el objetivo de desarrollar las capacidades reales y potenciales del capital intelectual que facilite el crecimiento científico tecnológico e innovador ,dando soluciones a los problemas, manejo de los conflictos y desarrollo de la inteligencia, todo ello unido y orientado a crear valores agregados, de forma continua, siendo el producto informativo una de las formas tangibles para promover, distribuir y proteger los nuevos conocimientos a través de nuevas formas de acceso, tal como nos refiere Boris Tristán Pérez, en su libro Gestión Universitaria en Abril 20002 .

La gestión deportiva debe estar identificada con el enfoque gerencial que reconoce y utiliza el valor más importante de la organización, el recurso humano y el conocimiento que el hombre aporta a la organización. Permite aprovechar los conocimientos adquiridos por las organizaciones dando la posibilidad no solo de usarlo adecuadamente, sino de protegerlos e incrementarlos.

Estamos presenciando en el transcurso de las últimas décadas un colosal adelanto científico del capital humano con aplicaciones en la vida diaria de las personas. Los especialistas por tanto se encuentran ante un nuevo reto: la necesidad del conocimiento y un mercado competidor cuyo factor común es la superación de nuestros profesionales.

Por tanto es fundamental que los Licenciados en Cultura Física adapten sus conocimientos a las nuevas exigencias de la organización deportiva.

El desarrollo impone que los profesores, directores y dirigentes deportivos presten más atención a la evaluación de las competencias profesionales como indicadores que garanticen el éxito de la gestión deportiva.

Por todo lo antes expuesto consideramos de significativa importancia la elaboración de un material bibliográfico para los profesionales y directivos del deporte, junto a los estudiantes de la carrera de Cultura Física, que asegure la preparación y superación de la rama deportiva en la provincia Pinar del Río.

Este material consta de cuatro capítulos donde se recopila la información actualizada sobre la gestión deportiva contemporánea.

A modo de conclusión podemos plantear que en el diagnóstico aplicado corroboramos que el 78% de la muestra de estudio posee un pobre conocimiento sobre el tema, los conocimientos que adquieren a partir del plan de estudio D de la carrera sobre gestión son insuficientes, por lo que se les dificulta enfrentar su actividad laboral al egresar de la carrera.

Referencias

1. Álvarez De Zayas, Carlos (1995): *Metodología de la investigación científica*. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente. 65 p.
2. Bernad J, Mullin y Ardí Stephen (1993): *Marketing Deportivo*. Editorial Paidotribo. Barcelona. 148 p.
3. Blanco Rosales, Humberto (1998): *Antes, durante y después de la estrategia. Dirección por Objetivos y Dirección Estratégica, la experiencia cubana*. CCED: MES. La Habana. 157-162 p.
4. Case, K. (1999): "Estrategia corporativa". A: *ESADE. Cómo elaborar un plan estratégico en la empresa*. Cuadernos Cinco días. Madrid. 6: 311-316.
5. Colectivos de autores (1995): *Gestión tecnológica y competitividad*. Editorial Academia. La Habana. 289 p.
6. Colombá Cedeño, Juan (2000): *Servicio de referencia de dirección y gestión del deporte. Un paso estratégico*. Trabajo de diploma. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana.

Propuesta de acciones metodológicas para potenciar la educación de usuarios en los estudiantes de la Licenciatura en Cultura Física de la Universalización del municipio Guantánamo

Carmen Rodríguez Hardy

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Facultad de Cultura Física en Guantánamo

dptoict@fcf.edusol.rimed.cu

Teléfono: 52237431

Resumen

En esta investigación se realiza un estudio de las necesidades de formación e información de los estudiantes-usuarios, egresados de cursos de superación y cursos emergentes que estudian el primer año de la universalización de la carrera Licenciatura en Cultura Física del municipio Guantánamo. En las actuales condiciones del Sistema Nacional de Información Científico-Técnica constituye una barrera el hecho de que los servicios que brindamos en nuestra Facultad, son frecuentemente, mal y poco utilizados por la comunidad de usuarios-estudiantes. En muchas ocasiones por desconocimiento de las vías para acceder a la información, en otras oportunidades, va avalado por la falta de preparación y motivación, tanto de los usuarios, como de los profesores carentes de cultura informacional. Se arriba a la conclusión de que con esta propuesta de acciones metodológicas se puede potenciar la educación de los estudiantes y en el análisis de la factibilidad los usuarios coincidieron en valorarla de bastante adecuada por lo que se puede aplicar. **Objetivo del trabajo:** Elaborar acciones metodológicas para potenciar el conocimiento y desarrollo en la gestión y uso de la información de los estudiantes del 1er año de la universalización de la carrera licenciatura en Cultura Física del municipio Guantánamo.

Introducción

En Cuba la cultura informacional se acelera cada vez más ya que en los tiempos de hoy existe una alta necesidad de conocer todo lo más actualizado para producir más y mejor, poniéndose de manifiesto en todas las ramas, pues por todos es conocido que el maestro necesita de la información más actualizada para poderse la transmitir a las nuevas generaciones, por lo que la cultura general se impondrá en un tiempo muy corto y la Biblioteca juega un importante papel por esto la autora asume lo planteado por Ponjuán cuando manifiesta: "Tenemos que utilizar, más que nunca, las fortalezas de nuestra profesión, para que seamos parte integrante de la nueva sociedad y de esta forma revolucionar los medios de búsqueda, procesamiento y difusión de la información." (Ponjuán Dante, Gloria,) En: Ciencias de la Información.-- Vol. 30, no. 3.-- La Habana, sep., 1999. -- p. 43-46. Este planteamiento tiene gran vigencia en la esfera de los servicios de la actividad científico informativa, pues uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta es la educación de usuarios, porque nos encamina hacia la organización de actividades que tienen como objetivo orientarlos en la búsqueda bibliográfica, a través de métodos eficaces para aprovechar al máximo su tiempo de trabajo intelectual, en esa esfera y en la de los servicios que, generalmente, brindan las instituciones de información. Los métodos seleccionados para llevar a efecto esta investigación fueron:

I-. Métodos teóricos

Revisión bibliográfica: Para conocer el estado actual del problema planteado, e indagar en qué se ha investigado al respecto de manera que se pueda tomar partido en el curso a seguir con esta investigación.

Histórico-lógico: Para argumentar las concepciones teóricas y fundamentar la historicidad del problema desde el punto de vista pedagógico y metodológico de la educación de usuarios que permita hacer una caracterización en relación con el estado, uso y búsqueda de la información.

Inducción-deducción: Se utiliza para interpretar los datos empíricos, establecer los nexos, vínculos y relaciones entre los conocimientos obtenidos y los distintos momentos de la elaboración de las acciones que se proponen.

Análisis-síntesis: Para la caracterización del objeto y campo de acción de la investigación, así como para analizar y sintetizar la información obtenida de la literatura consultada, documentación especializada y los datos obtenidos, así como para procesar toda la información.

II-. Métodos empíricos

Observación: Para conocer la cultura informacional de los estudiantes de primer año de la universalización del municipio Guantánamo.

Encuesta y entrevista: Se les aplicó a estudiantes para obtener información del estado actual de la educación de usuarios en la gestión y uso de la información y las vías que se utilizan para desarrollar esta.

Criterio de Usuarios: Con el objetivo de valorar las acciones metodológicas elaboradas.

III-. Método estadístico-matemático

Técnica porcentual: Para cuantificar los datos empíricos obtenidos.

Desarrollo: La investigación la estructuramos en dos partes: la primera, que trata sobre la fundamentación del diagnóstico aplicado y la valoración de la educación de usuarios, que consistió en el empleo de dos instrumentos, en forma de encuestas y entrevistas, aplicados al **52 %** de la matrícula de los estudiantes de primer año de la universalización de la carrera licenciatura en Cultura Física del municipio Guantánamo, respectivamente, lo que nos permitió valorar desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo el conocimiento de la actividad científico informativa de los estudiantes. La segunda, que se basó en la elaboración de una propuesta de acciones metodológicas para potenciar la educación de usuarios, para los estudiantes de primer año, con el propósito de dar continuidad y profundización a la educación de usuarios. La preocupación por educar a los usuarios se remonta a más de dos siglos, mucho se ha escrito sobre esta cuando se analiza el decursar histórico se pueden delimitar con claridad dos periodos: Primer período antes del triunfo de la revolución y el

Segundo después del triunfo de la revolución. Los datos sobre la educación de usuarios en Cuba son muy limitados, solo aparece lo planteado en la Resolución Ministerial de julio de 1950, la importancia de estructurar e impartir “cursillos de perfeccionamiento para los bibliotecarios de centros docentes secundarios y especiales, dependientes de la Superintendencia General de Segunda Enseñanza” . Etapa de 1959 a 1970, al triunfar la Revolución, se producen en Cuba transformaciones radicales en el campo educacional: se nacionaliza la enseñanza, se emprende la campaña de alfabetización, se extienden los servicios educacionales, se convierten los cuarteles en escuelas; pero no es hasta 1960, que surge el Departamento Nacional de Bibliotecas Escolares. Etapa de 1970 hasta la actualidad. En este se enmarcan cambios en las acciones para la educación de usuarios existiendo elementos distintivos que permitieron conocer su desarrollo a partir de 1970 hasta la actualidad. La atención al personal de la especialidad continuó siendo una preocupación del Departamento de Bibliotecas Escolares del Ministerio de Educación (MINED) y entre las recomendaciones que esta dependencia realiza al 1er. Congreso Nacional de Educación y Cultura se destacan en los acápites:

5.2. El planeamiento educacional, en lo referido a bibliotecas escolares debe incluir: recursos, prioridades de desarrollo, calidad de los servicios y capacitación del personal.

5.15. El bibliotecario escolar debe participar más activamente en los colectivos o consejos técnicos, con vista a estrechar más los vínculos con la escuela.

5.20. Que se perfeccionen los actuales planes de emergencia de formación y superación de bibliotecarios escolares, de manera que incluyan, junto a los aspectos técnicos los aspectos académicos e ideológicos.”Elementos que fueron tenidos en cuenta por las Direcciones Regionales de Educación, que comienza a partir de 1970, en coordinación con el Departamento de Bibliotecas Escolares con una continúa atención al personal especializado. El Sistema Nacional de Educación inicia el plan de perfeccionamiento continuo en 1975 que comprendió también la labor bibliotecaria; se aseguró la introducción de nuevas formas y estilos de trabajo, así como en la introducción de nuevos

planes de estudio para la formación de bibliotecarios que respondían a necesidades del país, establecería cambios en la esfera de esta actividad bibliotecológica, en correspondencia con las necesidades de docentes y estudiantes. En 1975, es declarada la Educación de Usuarios como una función oficial (3) y a finales de este propio año se celebra el 1er. Congreso del Partido comunista de Cuba en cuyas Tesis y Resoluciones se aborda el tema donde se plantea: “Promover el adiestramiento de los usuarios en la utilización de la Información Científico – Técnica (ICT) y de los servicios brindados por las instituciones dedicadas a su difusión...” (Tesis y Resoluciones del PCC, pág. 70) En 1982 el Instituto Central de Ciencias Pedagógicas de los Centros de Documentación e Información Pedagógicas (CDIP) edita el Manual de Procedimientos en el que dentro de su contenido el capítulo No. 12 corresponde al tratamiento de las actividades para la educación de usuarios. Posteriormente el Centro Nacional de Información Pedagógica para la Educación elaboró un documento para el entrenamiento metodológico conjunto para el sistema de información donde se indicaba entre otras cosas el tratamiento a la educación de usuarios. Esta es una tarea que los profesionales de la información deben enfrentar en los diferentes niveles del sistema educativo formal, cuyas consecuencias se pueden observar posteriormente a través de toda la vida de la persona, como usuario de la información. Sin embargo, esta tarea muchas veces es evadida, por cuanto es preferible dedicarse a las actividades que deparen resultados más inmediatos que a aquellas que necesiten una urgente atención.

En el 2002 el Ministerio de Educación (MINED) circula el folleto titulado “¿Cómo el Sistema de Información Acompaña los Retos del Nuevo Curso Escolar 2002-2003?”, en el que indica adecuaciones que debía adoptar el componente informacional en cuanto a la formación de usuarios para el uso de los recursos informativos. La Educación de usuarios en la Cultura Física.

“La Educación de usuarios resulta uno de los componentes esenciales para el desarrollo exitoso de cualquier sistema de información, no obstante en el caso de nuestro sector reviste una especial connotación a partir de la

responsabilidad asignada en la formación integral de las nuevas generaciones en correspondencia con el desarrollo de la sociedad” (Henríquez Ureña, Camila. Invitación a la lectura. P. 165pág. 165) *CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Reunión Nacional de Información para la Pedagogía y la Educación, por lo que la Educación de Usuarios se desarrolla en el contexto de una política educativa, que fomente el desarrollo de elementos informativos y genere en los Usuarios del Sistema una actitud independiente frente a la información. En 1991 el Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” implementa el Programa Director de Formación Científica, incluido en el Plan de Estudio “C” con el objetivo de garantizar el nivel de integración de los conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades, con la utilización de la información científico-técnica, el idioma español y extranjero y las técnicas de Computación, así como estructurar un sistema en el que desde el primero hasta el último año de la carrera, las distintas asignaturas interaccionen con este fin, la educación de usuarios. Para contribuir al desarrollo eficiente de las funciones sustantivas de la Información Científico – Técnica en general y del Departamento de Información Científico – Técnica (ICT) de la Facultad en particular, tiene como objetivo principal apoyar, con información relevante, oportuna y actualizada, las labores de la docencia, la investigación y de extensión que se realizan en el Centro. En esta etapa aún no existe correspondencia entre el nivel de desarrollo de las habilidades en la gestión y uso de la información de los estudiantes y los cambios ocurridos en este mundo, pues es notoria la falta de preparación y conocimiento en cuanto a la temática que se aborda. La necesidad de adquirir nuevos conocimientos, de adaptarse a nuevos entornos y a las nuevas tecnologías, hizo que se reflexionara en el surgimiento de nuevos métodos y formas de adiestramiento en el ámbito bibliotecológico, fundamentalmente en la informatización para nuestros estudiantes. En el periodo 1980 1990 por situación coyuntural que presentaba el país de índoles económicas el INDER no contaba con presupuestos necesarios para enfrentar las tareas que el mismo emanaba, por tanto la dirección del país decidió anexar las facultades de Cultura Física a los

Ministerios que pudieran afrontar esta realidad, en nuestro caso nuestra facultad pasó a formar parte del Instituto Superior Pedagógico en el que nos nutrimos metodológicamente. A partir del curso escolar **2002-2003**, el Dpto. de Información Científico-Técnica (ICT) de la Facultad de Cultura Física de Guantánamo diseñó su Concepción Estratégica sobre la base de consolidar el trabajo en las unidades de información que lo integran: los 10 municipios del territorio y la sede penitenciaria donde se superan los estudiantes de la carrera licenciatura en Cultura Física. Se definió como visión el proyecto “La Universidad al alcance de todos”. Para lograr esta aspiración se concretaron áreas de resultados claves y los objetivos estratégicos asociados. El área No.1 de dicha estrategia tributa al funcionamiento y evaluación de los servicios y a la educación y formación de usuarios. Entre las medidas tomadas y sobre la base de las cuales se debía trabajar para perfeccionar la educación de usuarios y la eficiencia de la gestión y uso de la información, se encuentran: Elevar el nivel de preparación de los docentes en las habilidades de la gestión y uso de la información.

- Elevar el nivel de capacitación y desarrollo de las habilidades de la gestión y uso de la información de los estudiantes del primer año de la universalización de la carrera Licenciatura en Cultura Física con el fin de “contribuir a la formación de seres humanos autóctonos, con capacidad de orientar sus propios destinos, así como de entender y respetar la diversidad de criterios y enfoques en los diferentes campos del conocimiento.”

- Desarrollar actividades sistemáticas de educación de usuarios a los estudiantes del primer año de la universalización de la carrera Licenciatura en Cultura Física del municipio Guantánamo.

Las instituciones de información no pueden permanecer ajenas a los cambios científico-técnicos actuales, por tanto, nuevos retos se plantean en la educación del usuario y ya muchas unidades han comenzado a adoptar nuevas iniciativas en este sentido, utilizando la página Web como un instrumento educativo. Para realizar una adecuada Educación de Usuarios debe realizarse un estudio previo de las necesidades formativas e informativas

de los usuarios y de ellas se derivan acciones metodológicas para lograr ese propósito, entre las cuales figuran:

- Información general sobre el sistema bibliotecario y/o gestión de la información.
- Soportes de Información.
- Servicios y colecciones.
- Búsqueda de Información en el sistema de Bibliotecas.
- Consulta y Referencia.
- Estrategias de búsquedas.
- Referencias bibliográficas.
- Comunicación de la información.
- Uso de la biblioteca y sus recursos de información.
- Acerca de la Información.
- Recursos de Información
- .Acerca de la red de Información INTERNET.
- ¿Cómo se navega en INTERNET?
- Servicios de búsqueda en la red.
- Estrategias de búsquedas.
- Búsquedas de información en el Sistema de Bibliotecas y/o gestión de la información

Reglamento del Dpto. ICT en el contexto del reglamento de los usuarios - estudiantes.

Según Tania Alejo Febles (1995), plantea, “es importante reconocer la necesidad del cambio, el medio en que nos encontramos, tener una visión precisa de hacia donde debemos dirigirnos y además, contar con el potencial humano capaz de llevar hacia adelante esta tarea...” Se comparte plenamente el criterio anterior, en tanto las transformaciones y cambios tecnológicos que se gestan, así como la diversidad de la información y su crecimiento continuo, han de impulsar al estudiante de la universalización de la carrera de Cultura Física a esos cambios por un lado y, por el otro, como trabajador de la información actualizarse en su formación de los nuevos enfoques y modalidades impuestos

por el desarrollo de la Ciencia y la Tecnología en materia informativa, así como a la importancia de sus cuestionamientos teóricos y reflexiones más analíticas, frente al quehacer bibliotecológico en función de la educación que le permita elevar su nivel cultural. EL PROCESO DE UNIVERSALIZACIÓN EN LA CULTURA FISICA Y LA GESTIÓN Y USO DE LA INFORMACIÓN. En el curso 2001-2002, se desarrolla el proyecto de Universalización de la Educación Superior, que establece diferencias y semejanzas con las modalidades existentes, las que sirvieron como base para la concepción de una nueva propuesta. Este proyecto se concentra en el nivel municipal y tiene como misión la de garantizar la continuidad de estudios en diferentes programas de la Revolución como son los de formación de trabajadores sociales, maestros primarios emergentes, instructores de arte y maestros primarios de computación.

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO APLICADO.

Para la realización del diagnóstico se aplicaron los diferentes instrumentos de la investigación socioeducativa los que permitieron obtener los siguientes resultados que permiten sustentar el problema objeto de investigación. Se aplicó la observación del comportamiento de los estudiantes en el proceso de gestión de la información, para lo que se empleó una guía (anexo1) con la que se pudo constatar que al solicitar la información el 48,5% se muestran inseguros, con temor, lo que evidencia la falta de hábitos en la búsqueda de esta, también se observaron deficiencias a la hora de plantear sus necesidades informativas. El 35,4% demuestra que tiene conocimiento de los documentos que necesitan para su trabajo, sin embargo el 42,5% no los domina, aspecto este que reafirma el problema planteado, lo que se evidencia además en los errores que cometen en el llenado de las boletas de préstamo y en el comportamiento en el local de trabajo al mostrarse intranquilos, desesperados, inquietos por la inseguridad con que enfrentan la tarea. En la valoración de la entrevista (anexo 2), aplicada a los estudiantes arribamos al siguiente análisis: En la primera pregunta sobre si se visita el Centro de Información Científica con sistematicidad, el 57,2 % respondió que sí. Sin embargo cuando se les

pregunta si conoce los servicios que se brindan en esta unidad de información, aunque el 85,7 % responde que sí, ni siquiera pueden determinar con cuáles se han familiarizado, esto demuestra que a pesar del alto porcentaje de visita a la unidad de información el aprovechamiento es bajo. El 44,8% manifestó no tener conocimiento de los datos imprescindibles en el llenado de las boletas, el resto manifiesta ciertas habilidades, pero no lo conocen todo en relación con este aspecto. En cuanto al uso de los catálogos la mayoría conoce los de autor, título y materia en un 85,7 %, pero no lo saben utilizar eficientemente. En lo relativo a las técnicas de asiento bibliográfico el 49,6% afirma tener dificultades para realizarlo, plantean que realizan trabajos extracurriculares, pero tienen serias insuficiencias en ese sentido. Respecto al fichaje para la investigación un 43,2% conoce la norma cubana de descripción bibliográfica y un 30,4 % conoce la Norma internacional. En sentido general, se observa debilidad en el uso de catálogos, conocimiento de la estructura de los trabajos, de la norma cubana y la internacional, cuestiones fundamentales para el desarrollo de trabajos de investigación y otras actividades de carácter científico estudiantil. En relación con el conocimiento de los servicios automatizados, el 57,1 % evidenció la utilización de la Enciclopedia Encarta; sin embargo, es muy bajo el uso de otras opciones, sólo el 28,5 % ha empleado bases de datos. Es digno de señalar que con respecto al primer instrumento aquí se pone de manifiesto cierto conocimiento, en un porcentaje no muy satisfactorio, de la Enciclopedia Encarta. Ello nos alerta de que es deficiente la orientación de los estudiantes hacia el uso de la información automatizada. En resumen, este diagnóstico realizado, en la muestra antes mencionada, nos arroja el estado real de la situación en lo que a cultura informacional se refiere con respecto a los estudiantes del primer año de la licenciatura de Cultura Física de la universalización del municipio Guantánamo y la necesidad de elaborar una propuesta de acciones para potenciar la educación de usuarios en la formación integral de este profesional. Al hacer una valoración de la encuesta aplicada a los estudiantes de primer año (anexo 3), se detecta que al responder la primera pregunta acerca de la frecuencia con que visitaban la biblioteca, sólo el 49,3 %

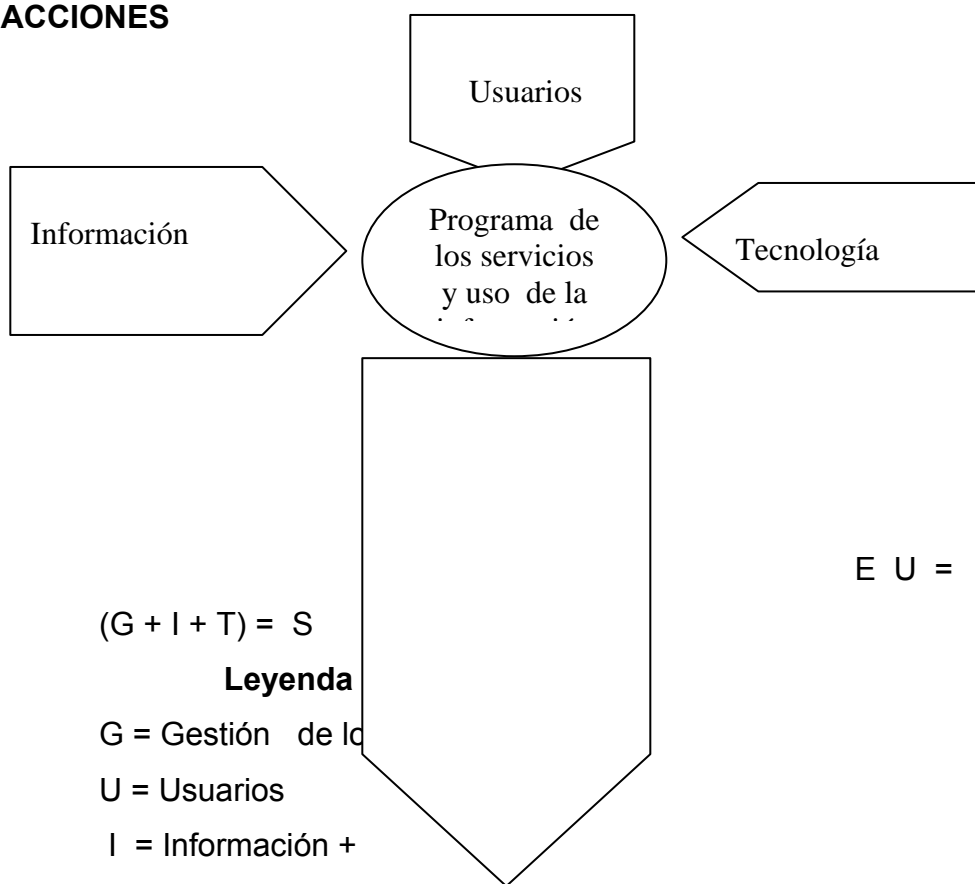
lo hizo de manera frecuente con el único fin de realizar las tareas escolares. Un 43,2 % visitó la sala y un 10,4 % hizo uso del préstamo circulante, lo que evidencia un desconocimiento de las ventajas que tiene hacer uso de los materiales de forma circulante para realizar el estudio independiente. Un 13,3 % recibió charlas sobre el uso y manejo de los fondos bibliográficos de la unidad de información de ICT, lo que pone de manifiesto que las bibliotecarias de la unidad de información no realizaban actividades de educación de usuarios de manera individual. Cuando se les preguntó sobre los documentos que solicitaban, un mayor porcentaje 93,4 % sólo pedía los materiales orientados por los profesores, lo que evidencia un pobre conocimiento de las herramientas de búsqueda informativa y poca profundización de los conocimientos impartidos en el aula. Un 27,9 % encontró dificultades para localizar la información y un 93,5 % pedía ayuda a la bibliotecaria para documentarse, lo que demuestra falta de hábitos y habilidades en la orientación para la búsqueda de la información. En relación con el uso y manejo de los catálogos un 6,6 % utilizaba los mismos, lo que resulta contradictorio, teniendo en cuenta que, plantearon posteriormente, que la bibliotecaria les enseñó a orientarse en los de autor, título y materia. En cuanto al conocimiento de elaboración de fichas, los resultados son muy bajos, sólo un 16,1 % plantea poseer los conocimientos del fichaje bibliográfico, aspecto de gran importancia para la realización del trabajo independiente de los estudiantes razón por la cual se incluye en una de las vertientes de la propuesta del proyecto de acciones. En cuanto al dominio del manejo de los repertorios de consulta y referencia, un 47,8 % sabe hacer uso del diccionario, y un 39,7 % de las enciclopedias. Todos manifestaron desconocimiento del uso de la Enciclopedia automatizada Encarta, algo inconcebible ya que en todas las escuelas existe una computadora con esta Enciclopedia. Con respecto al bajo uso de las enciclopedias y diccionarios en soporte impreso, nos lleva a la reflexión de que no se está haciendo un adecuado uso de las bibliografías para el trabajo independiente, de donde proceden estos estudiantes, generalmente, en las bibliotecas de las escuelas están ubicadas

las obras de la Editorial Libertad, las cuales, en su mayoría, están compuestas por obras de consulta y referencia como enciclopedias, diccionarios y atlas con el propósito de apoyar bibliográficamente los programas priorizados para desarrollar la cultura general e integral y calzar el Programa de Automatización y el Audiovisual. En el caso de la profundización de los conocimientos sólo el 20,4 % se preocupó por acudir a otras instituciones que no eran bibliotecas, a estas últimas sólo asistió un 80,3 %, siendo nula la asistencia a Centros de Información, archivos, etcétera. Todo esto pone de manifiesto un desconocimiento de la existencia de otras células informativas donde se puede profundizar en la información adquirida en las aulas.

Evaluación de la Factibilidad de la propuesta

Se aplicó el criterio de usuarios para constatar la factibilidad de la propuesta de acciones metodológicas y los resultados arrojaron que el 92,5 % de los encuestados coincidieron en afirmar que la consideraban bastante adecuada, ya que ofrece las herramientas metodológicas para la preparación de los mismos en la formación y educación de usuarios. Las actividades propuestas poseen implicaciones metodológicas que permiten elevar el nivel de preparación de los estudiantes para conducir científica y metodológicamente el proceso de enseñanza–aprendizaje de nuestros educandos, sirve para perfeccionar sobre la base del diagnóstico y utilizar como vía fundamental los talleres metodológicos para la preparación de los mismos. Todo lo anterior nos permite asegurar que el trabajo por su proyección, sus actividades y vías de ejecución; es viable de aplicar en la universalización y puede ayudar al fortalecimiento de la preparación de los estudiantes de la carrera cultura física con relación a la Educación de Usuarios.

PROPUESTA DEL DISEÑO PARA LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES



$$(G + I + T) = S$$

Leyenda

G = Gestión de la

U = Usuarios

I = Información +

T = Tecnología

S = Capacidad para compartir el conocimiento.

EU= Educación de Usuarios

ACCIONES DISEÑADAS

ACCIÓN No. 1 Taller de adiestramiento

Objetivo General: Brindar información a los estudiantes de 1er año relativa a los servicios bibliotecarios.

Contenido: Información general sobre el sistema bibliotecario.

Acción No. 2: CHARLA: SOPORTES DE INFORMACIÓN.

Objetivos Generales: Orientar a los usuarios acerca de los servicios y productos de información existentes en la biblioteca y describir las ventajas de utilizar en forma óptima y eficiente los recursos de información.

Contenido: Soportes de Información

Acción No. 3: Clase práctica

Objetivo General: Desarrollar habilidades para el uso y manejo de los recursos de información en beneficio del quehacer académico.

Contenidos: Servicios y colecciones

ACCIÓN No. 4: Clase práctica.

Objetivo General: Ejercitar a los usuarios en el uso de la Biblioteca y sus recursos de información.

Contenido: Búsqueda de Información en el sistema de bibliotecas

ACCIÓN No. 5 Debate. Uso y manejo de los catálogos.

Objetivo General: Desarrollar habilidades para el uso y manejo de los catálogos

Contenidos: Búsqueda de Información en el catálogo.

ACCIÓN No. 6 Charla

Objetivo General: Orientar a los usuarios en el uso de la biblioteca y sus recursos de información.

Contenido: Consulta y Referencia

ACCIÓN No. 7: Charlas: El mundo de la automatización.

Objetivo General: Desarrollar habilidades para el uso y manejo de los recursos de información automatizados en beneficio del quehacer académico y describir las ventajas de utilizar en forma óptima y eficiente estos recursos.

Contenidos:

Acerca de la Red de información INTERNET

¿Cómo se navega en INTERNET?

Servicios de búsqueda en la red

Estrategias de búsqueda

Metodología: Se desarrollará una conferencia sobre las nuevas tecnologías de la información y la comunicación y el desarrollo de la actividad científico-informativa, se les explicará qué es Internet, se les explicarán las funciones y usos del Correo Electrónico como herramienta de comunicación humana. Sus características, ventajas y desventajas para que ellos puedan valorarlo

de manera integral. También conocerán lo relacionado con la intranet y su importancia para los servicios.

Conclusiones:

Al analizar las problemáticas que con respecto a la educación de usuarios se abordan en nuestra investigación, además del ilustrativo análisis de los instrumentos aplicados, auxiliados en los métodos de investigación científica conocidos se llega a las siguientes conclusiones:

- 1- El estudio de los antecedentes históricos de la educación de usuarios demostró que sus orígenes datan desde el siglo XVIII, pero en Cuba se definen dos etapas en las que se percibe el empeño del Estado en esta última por preparar al hombre para la búsqueda de la información científica.
- 2- Los sustentos teóricos analizados demuestran que en el sistema INDER los servicios de información están actualizados, sin embargo los estudiantes de la universalización no acceden a toda la información necesaria.
- 3- Los resultados del diagnóstico confirman la necesidad de buscarle solución al problema científico planteado.
- 4- Las acciones metodológicas que se proponen son una vía de solución al problema científico que se plantea.
- 5- Como resultado de la utilización del criterio de usuarios se constató que las acciones metodológicas que se proponen tienen un nivel de aplicación bastante adecuado.

Bibliografía

1. ALEJO FEBLES, TANIA (1995): Taller: Gerencia de la Información. Visión de Futuro. Primera Reunión del Sistema de Información para la Educación. -- Manzanillo.
2. ALFONSO CHOMAT, MERCEDES (2005): *Estructura y concepción metodológica para transformar los modos de actuación profesional de los bibliotecarios escolares en secundaria básica*. Tesis de maestría en Ciencias de la Educación. Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona. La Habana
3. CÁNOVAS FABELO, LESBIA (2002): Pedagogía. *En su*: Cuba. Amanecer del tercer milenio: Ciencia, sociedad y tecnología. La Habana, Editorial Científico Técnica.
4. BUSHA, CHARLES H. Y COL. (1990): *Métodos de investigación en Bibliotecología: técnicas e interpretación*. Editorial Centro Universitario de Investigaciones Bibliotecológicas. México DF.
5. FERNANDEZ GONZÁLEZ, ANA MARÍA (2002): *Comunicación Educativa*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana Págs. 49-60.
6. GRAFFON HORTA, PILAR (2004): *Foro Social de Información, Documentación y Bibliotecas*. Editorial Rivera. Buenos Aires. Págs. 26 – 28.
7. _____; MARTHA TERRY GONZÁLEZ (2003): *Referencia I*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Págs. 220.
8. GONZALEZ VALDÉS (2003): *Las Nuevas tecnologías de la información*. Educación. La Habana. 110: 38-43.
9. FERNÁNDEZ DE PINEDO, MIGUEL (2000): *La Gestión del conocimiento: El tercer factor*. Editorial Pricewaterhouse Coopers.
10. PAULA CORONADO, FRANCISCO DE (2001): "La Biblioteca Nacional: su historia y propósitos". *Revista de la Biblioteca Nacional José Martí*. La Habana. 92: 3-4.

11. PINTO MOLINA, MARÍA (1999). "Los usuarios clientes de los servicios de información desde la perspectiva de la calidad: Consideraciones metodológicas". *Revista Ciencias de la Información*. La Habana. 2: 25.
12. Primer Congreso de Educación y Cultura. Organización y Administración Escolar Las Bibliotecas escolares: Objetivos, funcionamiento y proyección. Ponencia presentada el 5 de abril de 1971. La Habana, Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona.
13. PONJUAN DANTE, GLORIA (1999): "Gestión, gestión de información, gestión del conocimiento...gestión del futuro". *Ciencias de la Información*. La Habana. 3: 5-8.
14. _____ (1996): "El gran espacio en que no estamos: reflexiones en torno al lugar del profesional de la información en la era de cambio". *Ciencias de la Información*. La Habana. 2: 3-5.
15. _____ (1989): "La Nueva postura del profesional de información". *Ciencia de la Información*. La Habana. 4: 3-6.
16. REDON GIRALGO, NORA (2000): "La Formación de usuarios de la información: una propuesta curricular". *Revista Internacional de Bibliotecología*. La Habana. 1-2: 91-105.
17. PATTEN DE OCAMPO, ELIA MA. VAN (1987): *Cómo pueden los estudiantes utilizar las fuentes de información: módulo 7*. Editorial UNESCO. Caracas. Págs. 37.
18. ----- (1996): *Cómo pueden los docentes localizar información: módulo 5*. Editorial UNESCO. Caracas. Págs. 34

Estudio del servicio competitivo de la Dirección Provincial de Deportes de Villa Clara en función de la gestión de la calidad

Ivis Del Pino Toledo

Facultad de Cultura Física Villa Clara

Rafael Millán Caballero

Facultad de Cultura Física Villa Clara

rafaelmc81@inder.cu

Carlos Ernesto Rodríguez García

Facultad de Cultura Física Villa Clara

docvcl@inder.cu

Resumen

Se presenta un estudio del servicio competitivo realizado en la Dirección Provincial de Deportes en Villa Clara en función de la gestión de la calidad, con el objetivo de analizar este servicio en la organización. Para darle cumplimiento al objetivo, se definió una serie de indicadores que se evalúan en la gestión de la calidad, fundamentalmente atendiendo a los procesos internos como la orientación hacia los clientes, documentación eficaz, responsabilidad de la dirección, impacto social, gestión orientada en procesos, liderazgo, etcétera en los que la organización objeto de estudio y específicamente el proceso de organización de competencias deportivas, ha presentado una serie de dificultades que se describen en el texto. Los instrumentos utilizados parten de la definición de los indicadores: la tormenta de ideas, la revisión documental, encuesta y la entrevista, los que fueron realizados a distintos grupos de sujetos: director provincial de deportes, subdirector provincial de actividades deportivas, miembros del Departamento de Sistema Competitivo y metodólogos provinciales de deporte.

Introducción

Esta investigación centra su atención en el servicio competitivo de las organizaciones deportivas territoriales del Sistema Cubano de Cultura Física, específicamente, la Dirección Provincial de Deportes en Villa Clara. Es una organización reguladora que se encarga de la organización, desarrollo y control del servicio competitivo en los 37 deportes que se practican en la provincia. Esta organización cuenta con un departamento específico que se encarga de la gestión de las competencias, orientado por un calendario anual del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

La Dirección Provincial de Deportes de Villa Clara, como organización reguladora del servicio competitivo en la provincia, debe orientar a todo el personal implicado en este servicio a la satisfacción de las necesidades de los clientes internos (árbitros, entrenadores, organizadores en general, deportistas, etcétera) y externos (público en general), utilizando como proceso fundamental el espectáculo deportivo, según se orienta en el Sistema Cubano de cultura Física.

De ahí la importancia que tiene el establecimiento de parámetros que permitan gestionar la calidad de una competencia en todos los aspectos que encierra, involucrando a la organización en un proceso de mejora constante, que le facilite ir gradualmente mejorando la calidad del servicio y mantener su competitividad en el mundo deportivo. Las organizaciones que empleen sistemas de gestión basados en la calidad, tendrán más facilidades para evolucionar de manera rápida y adaptarse a las exigencias del deporte moderno.

¿Pero cómo hacer tangible la calidad de un servicio tan complejo como es la organización de competencias deportivas teniendo en cuenta las particularidades del Sistema Cubano de Cultura Física? Desde la Administración, la gestión de la calidad ha adquirido un desarrollo cada vez mayor en las organizaciones, facilitando las herramientas que permiten planificar, organizar, liderar y evaluar la calidad de los servicios y productos en las organizaciones a través de diferentes normas, requisitos o indicadores.

Estas exigencias para la gestión de la calidad en las organizaciones pueden adecuarse a las cualidades de los servicios deportivos y específicamente el servicio competitivo en organizaciones deportivas cubanas, tanto reguladoras, de apoyo, como deportivas básicas, que les permita dirigir organizadamente la oferta de un servicio que muchas veces no se tiene referencia de su comportamiento.

Se tienen referencias investigativas en la gestión de la calidad en el deporte, de los que se conocen resultados importantes de investigadores a nivel internacional, fundamentalmente en España, Estados Unidos y Grecia. Que han realizado aportes en la gestión de la calidad del deporte. Destacamos los trabajos de Sánchez (2004), Marqués (2002); Kriemadis (2001), Oebbecke (1998) y Mawson (1993). Se destaca además la certificación de un servicio deportivo específico, como la certificación de calidad de una competencia: La Media Maratón Gran Bahía Vig–Bay, auditado por el grupo de auditores de la Det Norske Veritas. España.

Orientar el servicio competitivo en función de la calidad, brinda múltiples ventajas, partiendo de que la gestión de la calidad implica un cambio en la forma liderar los procesos de la organización desde la perspectiva de los clientes, definición de estrategias de liderazgo para los directivos, planeación estratégica dirigida hacia el incremento de la calidad del servicio, implicación del personal por áreas de responsabilidad, gestión eficiente y eficaz de los recursos, gestión de los procesos claves del servicio orientado hacia el cambio, que busque un proceso de mejora continua, impacto en la sociedad del servicio competitivo, determinación de los resultados del servicio de la organización a través de análisis financieros e indicadores de control de los procesos, entre otras.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, el estudio realizado se justifica en los criterios de que:

- ✓ Para la Dirección Provincial de Deportes en Villa Clara, es importante orientar el servicio competitivo en función de la calidad como parte de la estrategia de la organización.

- ✓ Necesidad de superar en la organización, insuficiencias detectadas en cuanto a la planificación, organización, desarrollo y control de las competencias deportivas, como son: la poca asistencia de la población, a las competencias, insuficiencias en el control del personal, utilización de los recursos, etcétera
- ✓ Conocer cómo se gestiona el servicio competitivo en función de la gestión de la calidad, permite que los resultados obtenidos, sirvan de base para el diseño de una herramienta fundamentada en este sistema de gestión, que permita solucionar los aspectos de mayores insuficiencias caracterizados en la investigación.

Problema científico

¿Cómo se comporta el proceso de gestión del servicio competitivo de la Dirección Provincial de Deportes de Villa Clara en función de la gestión de la calidad?

Objetivo

Caracterizar el proceso de gestión del servicio competitivo de la Dirección Provincial de Deportes de Villa Clara en función de la gestión de la calidad.

Desarrollo

Metodología utilizada en la investigación

El estudio de calidad se basa en una serie de indicadores que permiten darle cumplimiento al objetivo trazado. Estos indicadores se basan fundamentalmente en los procesos internos de la organización, evaluados en los modelos que rigen la gestión de la calidad en las organizaciones, como son las normas ISO 9001, el modelo EFQM, modelo SERVQUAL, entre otros, a los que se le añaden algunos elementos de interés para la investigación que responden a las especificidades de la organización objeto de estudio.

Los indicadores son los siguientes:

1. Perfeccionamiento del servicio competitivo como objetivo estratégico de la Dirección Provincial de Deportes en Villa Clara.

2. Si se considera la organización de competencias como un servicio que oferta la Dirección Provincial de Deportes en Villa Clara.
3. Existencia de indicadores de evaluación de la competencia en dependencia del nivel de la misma.
4. Selección por áreas de responsabilidad de la comisión organizadora de la competencia (responsables del hospedaje, transportación, publicidad, contratación de personal especializado, responsables del momento de ejecución de la competencia, reglas y arbitraje, etcétera).
5. Política de selección de las sedes para competencias de cualquier nivel (si es por asignación, por solicitud, etcétera).
6. Existencia de herramientas, metodologías o algún material que guíe la organización de competencias en la Dirección Provincial de Deportes.
7. Definición de los procesos fundamentales del servicio del competitivo.
8. Política de mejoramiento de la competencia basado en las competencias anteriores.
9. Si se orienta la organización de competencias hacia los clientes internos (competidores y organizadores) y los externos (público en general) como medidor fundamental de la calidad de la competencia.
10. Existencia de documentación de la organización de las competencias.

Partiendo de estos indicadores, es que se definen los métodos y/ o técnicas utilizados en la investigación a los grupos de sujetos implicados.

Métodos técnicos	y/o	Sujetos implicados	Objetivo
Entrevista		Director Provincial Director de Actividades Deportivas	Caracterizar el proceso de gestión del servicio competitivo de la Dirección Provincial de Deportes de Villa Clara en función de la gestión de la calidad.
Encuesta		Metodólogos Provinciales de los deportes	
Tormenta de Ideas		Departamento de Programación Deportiva	
Revisión documental		Estrategias de la Dirección Provincial de deportes y Actividades Deportivas y expedientes de las competencias, reglamentos, etcétera.	

Análisis de los resultados:

1. Perfeccionamiento del servicio competitivo como objetivo estratégico de la Dirección Provincial de Deportes en Villa Clara.

A través de la revisión de las estrategias de la organización y de la Subdirección de Actividades Deportivas, se pudo conocer que el mejoramiento continuo de las competencias no constituye un objetivo estratégico para la organización. Tienen definido un objetivo estratégico del cual es responsable el Departamento de Sistema Competitivo, donde sólo se menciona que deben cumplir con el “calendario único”.

Por su parte, la tormenta de ideas realizada con los miembros del Departamento de Sistema Competitivo, afirman que no constituye un objetivo para la organización el mejoramiento de las competencias basado en las anteriores, sólo se basan en el criterio de que se realicen atendiendo a sus condiciones para cumplir el “calendario único”.

2. Si se considera la organización de competencias como un servicio que oferta la Dirección Provincial de Deportes en Villa Clara.

Tanto los miembros del Departamento de Sistema Competitivo como El 76% de los metodólogos provinciales deportivos consideran la organización de competencias como un servicio deportivo. Criterio que coincide con el director provincial de deportes en Villa Clara y subdirector de actividades deportivas. Sí se considera que la organización y ejecución de las competencias deportivas sí constituye un servicio, donde los principales clientes son los deportistas y el público en general y se necesita una serie de gestiones para garantizar todos los aspectos a tomar en cuenta para desarrollar una competencia.

3. Existencia de indicadores de evaluación de la competencia en dependencia del nivel de la misma.

El 70% de los metodólogos provinciales afirman que sí existen indicadores para la evaluación de las competencias pero no especifican en qué se basan ni cuál es la fuente.

Los miembros del Departamento de Sistema Competitivo afirman que los indicadores de evaluación de las competencias, se basan en evaluar de Bien, Regular o Mal los eventos deportivos través de una serie de indicadores que responden al aseguramiento técnico material (hospedaje, transportación, alimentación), quedando sin controlar aspectos como el desempeño de los

organizadores por áreas de responsabilidad o funcionamiento de las comisiones, participación de la población, satisfacción de los participantes, entre otros. Además, los sujetos no especificaron la fuente de la guía de estas evaluaciones.

En los documentos revisados, no se evalúa la calidad de la competencia, se enfatiza solamente en el régimen de participación, lugares asignados a las provincias, por deporte, etcétera. En relación con los expedientes de las competencias organizadas se basan solamente en la organización de las comisiones de trabajo, participantes, calendario, etc obviando la evaluación de las competencias.

El director provincial de deportes en Villa Clara y subdirector de actividades deportivas plantean que cada competencia lleva un análisis pre y post competitivo y además una vez realizada se hace una valoración de las mismas. Al finalizar cada competencia se realiza un informe donde se analizan todas las dificultades que se presentaron en la realización de la competencia.

Es necesario señalar que estos análisis realizados y los informes, no recogen de manera efectiva el proceso de gestión de las competencias, ya que olvidan aspectos relacionados con la evaluación de los trabajadores, alternativas para el perfeccionamiento del servicio, etcétera

4. Selección por áreas de responsabilidad de la comisión organizadora de la competencia (responsables del hospedaje, transportación, publicidad, contratación de personal especializado, responsables del momento de ejecución de la competencia, reglas y arbitraje, etcétera).

La estructura para las competencias se recogen en el expediente de las competencias: comisiones de trabajo, comité organizador y comité de honor. A pesar de que se plantea que sí se encuentran definidas las responsabilidades de los organizadores en las competencias, no se especifica en ningún documento ni de otra manera formal, las responsabilidades de los trabajadores con una misma competencia atendiendo a un determinado proceso o función, que facilite el control del personal implicado.

Solamente se conoce que En dependencia de las categorías de las competencias (pioneril, escolar juvenil o mayores), los responsables de la organización del evento son los metodólogos del Departamento de Sistema Competitivo que atienden estas categorías, mientras que los metodólogos provinciales deportivos son los responsables técnicos de la competencia.

5. Política de selección de las sedes para competencias de cualquier nivel (si es por asignación, por solicitud, etcétera).

Los metodólogos provinciales, responsables técnicos de las competencias, tienen diversos criterios respecto a la selección de la sede de las competencias: el 38% plantea que sí existen criterios sólidos para definir las sede, el 30% afirma que no, mientras que el 32% plantea que sólo existen criterios para definir las sedes en alguna ocasiones.

Por su parte, el director provincial de deportes en Villa Clara y subdirector de actividades deportivas plantean que en algunos casos se tiene en cuenta el estado de las instalaciones, el alojamiento y los resultados deportivos, el desarrollo del deporte, condiciones de aseguramiento que poseen y el estado de las instalaciones y las condiciones de aseguramiento.

La revisión del calendario único de competencias, tampoco especifica algunos parámetros por los cuales determinadas provincias son seleccionadas para organizar una competencia determinada.

6. Existencia de herramientas, metodologías o algún material que guíe la organización de competencias en la Dirección Provincial de Deportes.

Para la organización de las competencias los directivos se basan en el Reglamento sobre el Régimen de Participación Deportiva, donde el capítulo IV sobre la evaluación del sistema de competencias, se tratan aspectos acerca de evaluación final por deportes, estructura y participación en el deporte escolar, selección de la provincia ganadora, etcétera En este documento no se enfatiza en aspectos importantes como la definición de los procesos de gestión, los indicadores de evaluación de la competencia se basan principalmente en lo relacionado al aseguramiento técnico material, obviando aspectos de interés

como el desempeño de los trabajadores, comportamiento de los deportistas, participación de la población, etcétera

Para la parte técnica de las competencias, los organizadores cuentan con el reglamento de los diferentes deportes, en el cual se describen fundamentalmente los aspectos técnicos de la competencia relacionados con el arbitraje, participación de los deportistas, etcétera obviando los procesos de gestión que implican la planeación, organización, ejecución y control del servicio.

7. Definición de los procesos fundamentales del servicio del competitivo.

El 64% de los metodólogos provinciales afirma que sí tiene definidos los procesos, sin embargo, no especifican cuáles son los procesos fundamentales que rigen una competencia deportiva organizada en la provincia. Situación parecida con el director provincial de deportes y subdirector provincial de actividades deportivas (anexo 5).

Los miembros del Departamento de Sistema Competitivo afirman que los procesos para la organización de competencias no están definidos. Reconociéndose que tener definidos todos los procesos que encierra el servicio competitivo les sería de mucha ayuda para la gestión del mismo.

8. Política de mejoramiento de la competencia basado en las competencias anteriores.

Los sujetos implicados en la investigación afirman en sentido general, que al finalizar las competencias se realiza un análisis del comportamiento de las mismas, aspectos positivos, negativos, etcétera Se debe señalar que este análisis no lleva la precisión que requiere la evaluación del servicio y además no facilita una planificación eficaz de mejora continua del servicio, aspecto elemental en la calidad.

9. Si se orienta la organización de competencias hacia los clientes internos (competidores y organizadores) y los externos (público en general) como medidor fundamental de la calidad de la competencia.

Solamente el 26% de los metodólogos provinciales afirman que la población sí participa en las competencias organizadas en la provincia; el 23% afirma que

se realiza publicidad para las competencias; mientras que el 52 % plantea que sí se trabaja en función de la participación de la población como indicador clave de la calidad de las competencias.

En cuanto a los resultados obtenidos en la tormenta de ideas y la entrevista, las competencias organizadas no se orientan a la población a pesar de saber que son el cliente más importante al que va dirigido el servicio. Se plantea que la organización de las competencias responde al cumplimiento del calendario anual donde no se mide la participación del público sino la realización de los eventos. Las competencias se realizan en horario laboral, que la población no conoce de su realización

Se tiene en cuenta más al cliente interno, principalmente el deportista, en aspectos relacionados con la alimentación, hospedaje, etcétera y no a otras de sus necesidades con la competencia como son el reconocimiento social, autorrealización, superación política e ideológica, cumplimiento de sus objetivos como deportistas, profesores, directivos, entre otras, objetivos del servicio competitivo definidos en el Sistema cubano de cultura Física.

El Departamento de Relaciones y Propaganda, es el responsable de la divulgación de las competencias y los sujetos afirman que resulta insuficiente, que la población no conoce cuándo se realiza una competencia, lugar, categoría, participantes, etcétera

Por lo tanto, se debe señalar que los sujetos implicados en la investigación, afirman en sentido general que el servicio competitivo no se orienta a la población, por lo que existe una contradicción con el encargo social del sistema Cubano de cultura Física.

10. Existencia de documentación de la organización de las competencias.

Los miembros del departamento de Sistema Competitivo afirman que como documento básico de las competencias, se cuenta con el expediente de competencia que tiene carácter nacional, el cual se adecua a las condiciones de la provincia. En el mismo solamente se describen las comisiones de trabajo, comité organizador, comité de honor, calendario competitivo, lista de participantes, fechas de competencias y clínicas de arbitraje. Obviando

elementos de interés como la evaluación de las competencias, evaluación de las comisiones de trabajo, propuestas de mejoramiento, etcétera

Por su parte los metodólogos deportivos provinciales mencionan como principales documentos la convocatoria de cada deporte, expediente deportivo, informe técnico, reglamentos, cartas informativas, programa de competencias, y documentaciones orientadas por las comisiones nacionales.

Se debe plantear que estos documentos no son suficientes, ya que sólo se limitan a aspectos técnicos de la competencia, sistema de competencia a utilizar, fecha de realización, requisitos, etcétera. Quedando sin registrar la evaluación de las competencias, evaluación de los trabajadores, objetivos y vías para el mejoramiento del servicio, aspectos relacionados con los procesos de planeación y desarrollo de cada competencia, entre otros aspectos.

Conclusiones

La Dirección Provincial de Deportes en Villa Clara, no orienta su servicio competitivo en función de la gestión de la calidad, ya que:

- ✓ Considera la organización de competencias como un servicio deportivo, pero su mejoramiento constante no constituye un objetivo estratégico de la organización.
- ✓ No cuenta con una herramienta efectiva que les permita organizar su personal por áreas de responsabilidad, indicadores de evaluación efectivos, definición de los procesos fundamentales del servicio y una documentación eficaz para la organización de competencias.
- ✓ No orienta el servicio competitivo hacia la población, a pesar de conocer que son el cliente más importante al que va dirigido el servicio, prestando mayor interés sólo al cumplimiento del calendario anual y estando en contradicción con el encargo social del Sistema Cubano de Cultura Física y los objetivos específicos del servicio competitivo.

Propuesta de organización del sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica para la dirección de deportes en la Universidad de las Ciencias Informáticas

Cecilia U. Gutiérrez Guerra

Universidad de las Ciencias Informáticas

cecilia@uci.cu

Julián Hernández Domínguez

Universidad de las Ciencias Informáticas

julian@uci.cu

Sayda Coello Gonzalez

Universidad de las Ciencias Informáticas

saydacg@uci.cu

Resumen

El objetivo fundamental es realizar una propuesta de organización del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica para la Dirección de Deportes en la UCI, con enfoque Ciencia Tecnología y Sociedad, que permita desarrollar y dar seguimiento a esta actividad, considerando las políticas nacionales del INDER. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos que permitieron desde el enfoque histórico, revisar los documentos establecidos para las políticas de Ciencia e Innovación Tecnológica en Cuba y en la Universidad de las Ciencias Informáticas. Se realizaron encuestas y se midió la situación actual del SCIT en esta dirección, con la aplicación de los indicadores que utiliza la UCI en su sistema para obtener un diagnóstico real de la situación, además se aplicó la Matriz DAFO y la medición se apoyó en el análisis de contenido, a través de la revisión del expediente de cuadro de cada docente.

Los resultados permitieron conocer el diagnóstico actual de esta dirección en la actividad científica, para realizar la propuesta de organización del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica en la Dirección Deportes.

Por el contexto social en que se encuentra la Dirección de Deportes en la UCI, es necesario enfocar la ciencia con nuevos paradigmas que permitan el desarrollo científico tecnológico y de innovación, ya que en la actualidad, y más aún en el futuro, el conocimiento y la información unidos al capital humano son

factores decisivos del nuevo paradigma de la ciencia y la tecnología. El trabajo está terminado y en la etapa de aplicación.

Introducción

En América Latina, la ciencia, la tecnología y la innovación en los procesos de desarrollo social y el papel de la Universidad, se han desarrollado por la importancia que hoy tienen los conocimientos, la investigación, la innovación y la vida económica y social de estos países, donde es pieza clave la vinculación de la universidad con los sectores productivos.

En Cuba, dentro de un contexto de severas restricciones económicas, la Política Científica y Tecnológica (PCT) se ha orientado a la creación de un sistema nacional de innovación y se han realizado numerosos esfuerzos por conectar el conocimiento, la ciencia y la tecnología a las demandas sociales, con éxito variable, según los casos (Núñez, 2006).

La Educación Superior en el nuevo milenio debe estar preparada para dar respuesta a tres grandes retos: la globalización, la importancia creciente del conocimiento en el desarrollo económico y la revolución de las comunicaciones y la información. La importancia del conocimiento se ha sintetizado en el concepto "Sociedades del Conocimiento", para dar a entender su trascendencia, donde las novedosas tecnologías ejercen transformaciones radicales y el crecimiento económico es más un proceso de acumulación de conocimiento que de acumulación de capital.

Cada vez más y con más fuerza, el desarrollo económico se encuentra ligado a la habilidad de una nación para adquirir y aplicar conocimiento científico y socioeconómico, de tal manera que los elementos cruciales para la producción de riquezas ya no son los recursos naturales, ni la fuerza de trabajo de bajo costo, sino la materia gris y las inversiones que puedan ser asignadas a funciones tales como la investigación, el adiestramiento y la organización (Mayorga, 1999).

La Universidad, como institución social y del conocimiento debe estar orientada a la formación de profesionales creativos, realmente capaces de resolver problemas futuros, de generar y mantener las dinámicas tecnológicas y las innovaciones que se puedan traducir en nuevos productos, procesos o

servicios. Además es necesario combinar la actividad científica con los demás procesos, docencia, investigación y producción.

La Universidad de las Ciencias Informáticas surgida al calor de la batalla de ideas constituye hoy una de esas realidades, donde la revolución ha dedicado todos sus esfuerzos en la preparación y formación de jóvenes de todo el país, para la informatización de la sociedad cubana.

En este trabajo hasta donde se ha investigado no se han encontrado otros trabajos que refieran la forma de organización de la actividad científica en el área de deportes en las universidades.

La Dirección de Deportes en la UCI, es un departamento subordinado a la Vicerrectoría de Extensión Universitaria, integrada por 52 Licenciados en Cultura Física (periodo 2006/07), con categorías docentes principales de instructor y asistentes, que desarrollan la docencia de pregrado durante los 5 años en la carrera de Ingeniería en Ciencias Informáticas, situación esta que la distingue del resto de las universidades del país, sin embargo existía una insuficiente cultura y preparación para el trabajo científico y de innovación tecnológica al no estar organizado el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT) como lo establece la política científica de la UCI, la Educación Superior y el INDER.

De ahí que la autora de esta investigación estimó importante la organización de este sistema para lograr la generación, transferencia, perfeccionamiento, asimilación, adaptación, difusión, uso, aplicación y comercialización del conocimiento científico y tecnológico en la esfera de la Cultura Física en la UCI.

Problema Científico

La organización del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica en la Dirección de Deportes de la Universidad de las Ciencias Informáticas, no tiene en cuenta las principales dificultades que existen actualmente y no está en correspondencia con la estrategia de la universidad y del deporte en Cuba.

El **objetivo general** que se propone en esta investigación está encaminado a: Proponer una organización para el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica para la Dirección de Deportes en la UCI que tenga en cuenta las principales dificultades que existen actualmente y esté en correspondencia con la estrategia de la universidad y el deporte en Cuba.

La fundamentación teórica de esta investigación está dada en el estudio de

documentos que norman las políticas científicas de la UCI, el INDER y la Educación Superior, documentos sobre la actividad científica en Cuba a partir del 59, estudio de los indicadores de producción científica, y documentos sobre los enfoques CTS.

Desarrollo

En esta investigación se realiza un análisis de la situación de la actividad científica en Cuba a partir de 1959 donde en fecha tan temprana como el 15 de enero de 1960, en un discurso ante la Sociedad Espeleológica, el Comandante en Jefe Fidel Castro afirmó: “El futuro de nuestra patria tiene que ser, necesariamente, un futuro de hombres de ciencias, de hombres de pensamiento”. (Castro, 1960)

Hoy, observamos que esta visión se hizo realidad, y encontramos en dicha afirmación la expresión de una concepción profunda sobre el papel de la Ciencia en el progreso social. En ese momento ya se avizoraba que el desarrollo, la creatividad y la capacidad de los cubanos, serían los recursos más valiosos con que contaba el país.

En 1962 se realizó la Reforma Universitaria, introduciendo la investigación científica como un factor indispensable en la actividad de los centros de enseñanza superior. Hoy en la actualidad como parte de la batalla de ideas se trabaja en la universalización de la enseñanza universitaria, creando Sedes Universitarias Municipales (SUM) en todo el país, para elevar la cultura científica técnica de nuestra sociedad.

A finales de los años 80 y principios de la década del 90, se introduce el concepto de Programa y nuevas formas de organización de la ciencia. A partir de este perfeccionamiento se cambia la denominación de Sistema Nacional de Ciencia y Tecnología, por Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica pues existe un conjunto de dispositivos organizativos y mecanismos de funcionamiento que posibilitan la vinculación efectiva entre ciencia, tecnología, producción, mercado y necesidades sociales, y a partir de esto, la puesta en marcha de los procesos de generación, difusión y utilización de innovaciones.

En un análisis reflexivo sobre la actividad científica en Cuba, se afirmaba que “En nuestro país la investigación ha estado por lo general bastante divorciada de la producción y de los problemas concretos y actuales que tiene el país” (Fidel Castro Ruz, 1990). A partir de este análisis anteriormente expuesto se

propone acercar lo más posible la investigación a la producción, y la investigación académica a la universitaria, esto implicó una adecuación de las estructuras organizativas existentes. También fue necesario perfeccionar los procedimientos de planificación, control y evaluación de la actividad científica, (Castro Díaz Balart 2001).

La integración de los Estudios de Ciencia Tecnología y Sociedad (CTS) en la enseñanza superior, han sido “una respuesta a los desafíos sociales e intelectuales que se han hecho evidentes en la segunda mitad de este siglo” (Núñez ,1999).

En esta investigación se asumen los siguientes términos para incorporarlos a la organización del sistema. **Tecnología:** “conjunto de conocimientos científicos y empíricos, habilidades, experiencias y organización requeridos para producir, distribuir, comercial y utilizar bienes y servicios. Incluye, tanto conocimientos teóricos como prácticos, medios físicos, “know how”, métodos y procedimientos productivos, gerenciales y organizativos, entre otros; identificación y asimilación de éxitos y fracasos anteriores, capacidad y destrezas de los recursos humanos”, así mismo se reconoce por la legislación cubana como **Invencción** susceptible de ser protegida, a la solución técnica de un problema en cualquier rama de la economía, la defensa, la ciencia y la técnica que posea novedad, actividad inventiva y aplicabilidad industrial. Se asume el término **Innovación** de El Manual de Frascati, citado por Sáenz y García que la definen como la transformación de una idea en un producto nuevo o mejorado que se introduce en el mercado, o en nuevos sistemas de producción, y en su difusión, comercialización y utilización. Se entiende también por **innovación tecnológica** la mejora sustancial de productos o procesos ya existentes (Sáenz y García Capote, 1997)

Política de ciencia y tecnología: conjunto de principios, declaraciones, lineamientos, decisiones, instrumentos y mecanismos que persiguen el desarrollo científico y tecnológico en el mediano y largo plazos.

Se denomina **propuesta de organización del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica** a la forma organizativa que permite la implantación en forma participativa de sugerencia de parámetros, tareas, acciones, y lineamientos a tener en cuenta por la Dirección de deportes en la UCI, para el

logro eficiente de su desarrollo en las diferentes actividades científicas, tecnológicas y de innovación.

Se entienden por **actividades científicas y tecnológicas** a las actividades sistemáticas estrechamente relacionadas con la generación, perfeccionamiento, difusión, asimilación y aplicación del conocimiento científico y tecnológico en todas las esferas de la Cultura Física.

Es por esto que se necesita un desarrollo científico técnico en el campo del deporte en la Universidad de las Ciencias Informáticas que posibilite una mejor calidad de vida y promoción de salud para esta comunidad, con la aplicación de nuevos métodos, y críticas a las visiones tradicionales de la ciencia, cuestión esta que exige la preparación de profesionales competentes y con alta responsabilidad social de todos los actores vinculados con el desarrollo científico-tecnológico y de la innovación en la esfera del deporte. A este nuevo enfoque de carácter crítico con respecto a la clásica visión esencialista y triunfalista de la ciencia y la tecnología, de índole interdisciplinaria, se le llama Ciencia, Tecnología y Sociedad.

Se utilizó además el sistema de indicadores evaluativos de la actividad científica en la UCI, que a continuación se exponen:

Sistema de indicadores de medición de la actividad científica

- I. Premios obtenidos (Relevancia)
- II. Publicaciones científicas (Visibilidad)
- III. Patentes y registros (Tecnología)
- IV. Participación en proyectos financiados (Pertenencia)
- V. Ingresos por la actividad científica (Impacto)
- VI. Resultados introducidos (Impacto)
- VII. Trabajos presentados en eventos (Visibilidad)
- VIII. Capacitación recibida (Formación)
- IX. Uso de estudiantes (Formación)

Política científica del INDER

Sobre la política científica del INDER está dirigida a realizar proyectos relacionados con la preparación del deportista de alto rendimiento, calidad de vida, deporte y medio ambiente, la universalización de la enseñanza y temas de interés en los programas de la Revolución. (Entrevista de la autora con Arnaldo Rivero Asesor de Ciencia y Técnica INDER 20 de febrero de 2008).

A partir del año 1998 se crea en el Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER) de forma organizada el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT), irradiando esto hacia todos los centros del país, y en los momentos se encuentra en continuo perfeccionamiento en los programas de la Revolución en los cuales está inmerso.

Este sistema asume desde la generación y acumulación de conocimientos hasta la producción de bienes y servicios y su comercialización, abarcando las investigaciones básicas, las investigaciones aplicadas, trabajo de desarrollo tecnológico, protección legal de los resultados, las acciones de desarrollo asociadas a los estudios de carácter social, actividades de interfaces, servicios científico - técnicos conexos, ofertas y demandas tecnológicas, transferencia vertical u horizontal de conocimientos y tecnologías, actividades de mercadotecnia y empleo de modernas técnicas gerenciales.

Prioridades

- Desarrollo sostenible del Deporte, EF y Recreación.
- Procesos tecnológicos de la EF, el deporte participativo y de alto rendimiento y la recreación.
- Mejoramiento de la calidad de vida.
- Formación de valores.
- Perfeccionamiento del sistema de educación deportiva.
- Conservación del medio ambiente.
- Producción de bienes materiales para la práctica deportiva.
- Atención de atletas.
- Perfeccionamiento de la formación y superación de la fuerza técnica.

Política científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas

Las bases de la Política Científica 2004-2009, se caracterizan por una amplia participación de la comunidad universitaria y por un amplio sistema de consulta con grupos de expertos de los problemas económicos y líneas científicas.

El Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (SCIT) integra todos los factores, recursos y acciones de la institución en función de los objetivos propuestos y que está dirigido a cumplir con la política científica trazada a partir de un diagnóstico previo, las bases en la que se sustenta esa política y la estrategia elaborada para su implementación; teniendo en cuenta los intereses

del país, el potencial tecnológico y humano disponibles, así como las tendencias internacionales. Las investigaciones en la UCI potencian los resultados en la producción y la formación, con la participación importante del movimiento estudiantil.

Esta investigación se realizó en la etapa de septiembre de 2006 hasta mayo de 2007, en la misma se realizó un diagnóstico de la situación actual de la Dirección de Deportes en la UCI referente al desarrollo de la actividad científica, en la medición se aplicó el sistema de indicadores utilizados en la enseñanza superior y con aplicación en la Universidad de las Ciencias Informáticas vigente en esta etapa.

Métodos y procedimientos: Para la realización del trabajo se utilizaron métodos teóricos y empíricos que permitieron desde el enfoque histórico lógico, revisar los documentos establecidos para los indicadores y políticas de Ciencia e Innovación Tecnológica en Cuba y en la UCI.

Empíricos: Se realizaron encuestas y se midió la situación actual del SCIT en la Dirección de Deportes a partir de la aplicación de los indicadores que utiliza la UCI en su sistema para obtener un diagnóstico real de la situación.

Se realizaron reuniones de trabajo en dicha dirección, para lograr la participación de la red de actores en la elaboración de la propuesta.

Entrevista al compañero Arnaldo Rivero Asesor de ciencia del INDER nacional.

Se utilizó la Matriz DAFO para conocer a profundidad las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades de esta dirección para lograr el desarrollo científico técnico y de innovación. La medición se apoyó en el análisis de contenido con la revisión de todos los expedientes de cuadro para valorar el estatus del currículo de cada profesor, por los indicadores.

Análisis de los resultados

Resultados de la Matriz DAFO:

Debilidades: No está identificado el banco de problemas. No está organizada la actividad científica en forma de sistema. Falta de orientación de los que dirigen la actividad científica, para organizar la misma. Los temas de investigación no están dirigidos a resolver los problemas de la Dirección. No están aprobadas las líneas de trabajo en proyectos.

Amenazas: En las principales líneas de investigación de la UCI, no está implícito el Deporte.

Fortalezas: La mayor parte de los profesores están realizando estudios de maestrías. Información de convocatorias de eventos provinciales, nacionales e internacionales durante todo el curso. Interés de los docentes en la preparación para cambios de categorías principales. Acceso masivo a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones

Oportunidades: Posibilidad de realizar estudios de Maestrías de amplio acceso. Intercambio de trabajo con el INDER. Vincular estudiantes para la actividad de informática en las investigaciones.

Tabla. Resumen de la medición.

No	Actividad científica y tecnológica	Dirección de Deportes UCI	
		Puntos otorgados	Puntos adquiridos
I	Premios	20	8,4
I	Publicaciones científicas	15	0,8
III	Patentes y registros	13	0
IV	Participación proyectos financiados	15	0
V	Ingresos por actividad científica	15	0
VI	Resultados introducidos	10	0
VII	Trabajos en eventos	8	0,4
VIII	Capacitación	2	2
IX	Uso de estudiantes	2	0
TOTAL		100	11,6

En resumen de 100 puntos se obtuvieron 11,6 puntos, esto da muestra que es deficiente la organización de la actividad científica y tecnológica en la Dirección de Deportes en la UCI, cuestión esta que reafirma la necesidad de organizar este Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica para alcanzar un desarrollo acorde a las exigencias actuales de la actividad científica en la enseñanza superior.

La encuesta arrojó los siguientes resultados:

Se puede afirmar que el claustro es joven, con poca experiencia en la educación superior y con predominio de la categoría docente de instructor y

asistente, de lo que se infiere además que el claustro tiene poca preparación y poco desarrollo en la organización de la Ciencia e Innovación Tecnológica pero como positivo se manifestó que es un colectivo esforzado en la superación. Todo el trabajo desarrollado permitió hacer la primera propuesta de organización de la actividad de CIT para la Dirección de Deportes en la UCI.

Propuesta de organización del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica para la Dirección de Deportes en la UCI

Determinación de las formas organizativas de la actividad de CIT

- a) Organización de la Comisión Científica con la integración de profesores de diferentes categorías docentes principales, con experiencia y resultados en la actividad de investigación, definiendo responsabilidades y tareas de los mismos.
- b) Organización de los grupos de investigación atendiendo a cada línea científica.

Líneas de Investigación

2.1. Perfeccionamiento de la calidad de vida y Promoción de salud. Temas: a) Perfeccionamiento curricular. b) Alternativas de calidad de vida en la comunidad UCI.

2.2. Uso de las TIC. Proyectos de deporte, EF y otras actividades físicas.

Elaboración de la estrategia en el colectivo, con los siguientes pasos:

Misión

La Dirección de Deportes en la UCI es un Departamento que perfecciona y gestiona de forma constante los planes de estudio en el área del deporte universitario, a la vez que facilita el mejoramiento permanente de la calidad de vida de la comunidad UCI, y la formación de una cultura física general, contribuyendo de forma significativa a la formación integral del ingeniero en Ciencias informáticas

Visión

La Dirección de Deportes en la UCI como proyecto institucional y social coordinado utilizará el conocimiento científico y las TIC en función del desarrollo científico-metodológico de la Cultura Física, facilitándole a los estudiantes, profesores y trabajadores un proyecto social para el mejoramiento

de la calidad de vida a través del uso adecuado de las actividades físicas con alto valor ético y la utilización de una recreación sana y culta.

Áreas claves

Educación Física, Deporte (participativo y de alto rendimiento), Cultura Física Terapéutica, y Recreación.

Propuesta de acciones

- Apoyarse en el espíritu innovador de los profesores y en la disposición a obtener categorías docentes y científicas principales
- Aprovechar la disponibilidad de tecnologías, el prestigio de Cuba en el área de deportes, y la relación con el INDER
- Proyectar para el futuro relaciones de trabajo con la Facultad 8 de la UCI ya que su segundo perfil está encaminado a la informática en el deporte.
- Realizar estrategias que permitan minimizar la falta de preparación en la actividad científica de los que dirigen esta actividad no solo por la carencia en estos momentos de una de una correcta organización de ésta actividad, sino también por no contar con líderes científicos.
- Mitigar la desvinculación de las líneas científicas del INDER y la UCI con la Dirección de Deportes de la universidad.

Objetivos estratégicos

1. Perfeccionar la organización de la actividad científica con la colaboración de la red de actores de la dirección.

- Selección de líderes de proyectos de las líneas de investigación propuestas, con la Comisión Científica.
- Desarrollar actividades conjuntas con la Facultad 8 de la Universidad de Ciencia Informáticas y el INDER.
- Conformar el banco de problemas de la Dirección de Deportes en la UCI y darlo a conocer a todos los profesores.
- Estudio de las Resoluciones del CITMA que norman y regulan las actividades de ciencia e innovación tecnológica en Cuba.
- Dar participación pública a todos los profesores de la Dirección de Deportes en la UCI para la toma de decisiones relacionadas con todas

las acciones a realizar en la actividad de ciencia, e innovación tecnológica.

2. Planificación de las acciones con todos los indicadores que miden la actividad científica en la UCI. Implementación del Sistema de indicadores y evaluación de su comportamiento.

Desarrollo de los Recursos Humanos

Planificación de todas las formas de superación, a través de post grados, maestrías y doctorados.

Implementación del sistema

Proponiendo flexibilidad en los cambios de paradigmas según las condiciones existentes y con la aprobación de todos los actores.

Evaluación

Evaluar de forma sistemática el comportamiento del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica propuesto, estableciendo un balance anual que permita conocer y comparar los resultados anteriores con los existentes.

Esta propuesta se ha introducido en la Dirección de Deportes de la UCI, obteniendo resultados positivos, tales como: Incremento de los graduados de Máster, incorporación de jóvenes a maestrías, incorporación a Doctorados, obtención de cambios de categoría de Titular y Auxiliar, definición de las líneas de investigación, (dirigidas a solucionar el banco de problemas), obtención de Premios del Rector en Ciencias, Premios CITMA, Ponencias Relevantes a nivel Municipal, y Provincial, incorporación de estudiantes a las investigaciones de todo lo relacionado con la Cultura Física. Oferta de cursos de postgrados, creación de Polo productivo de Deportes, incorporación a proyectos Pedagógicos y otros.

Conclusiones

- Para alcanzar niveles superiores en las investigaciones relacionadas con la Educación Física el Deporte y la Recreación en las universidades es necesario implementar una organización del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica con un enfoque CTS.
- Para organizar el SCIT en las direcciones de Deportes en la educación superior se deben tener en cuenta las políticas científicas de cada

universidad y del INDER, las necesidades de las direcciones de deportes, así como el sistema de indicadores que miden la producción científica en las universidades.

Recomendaciones

- Continuar aplicando el trabajo en la Dirección de Deportes en función de todos los actores que intervienen en ella y de la nueva estrategia que elabora la UCI.
- Organizar el Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica en cada dirección de Deportes en la educación superior, partiendo de un diagnóstico inicial y con una evaluación anual de los resultados en las políticas científicas trazadas.

Bibliografía

1. Alemán, A. (2007): *El papel de la universidad en el proceso de formación para la economía social y el cooperativismo*, [En línea] [Citado: 22 de octubre de 2007], <http://gestar1.unizar.es/cederul/revista/num06/01>.
2. Armenteros, MC. Chassagne, O. (1999): *Medición de la actividad científica y tecnológica: Aproximación para la evaluación en los centros de I+D. En: Tecnología y Sociedad*, Editorial Félix Varela, p. 152-167, Ciudad de La Habana.
3. Bosque, J, (2002): *Estrategia de educación científico-tecnológica para el proceso de formación profesional del licenciado de Cultura Física* (tesis de doctorado).
4. Castro Díaz-Balart, F. (2001): *Ciencia, innovación y futuro*, Instituto Cubano del Libro, Ciudad de La Habana.
5. Castro Díaz-Balart, F. (2002): *Cuba amanecer del tercer milenio*, Editorial Debate, S.A. Madrid.
6. Castro Díaz-Balart, F. (2003): *Ciencia, Tecnología y Sociedad .Hacia un desarrollo sostenible en la Era de la Globalización*, Editorial Científico-Técnico, Ciudad de La Habana.
7. Castro, F. (1966): *Acto de bienvenida a la Delegación deportiva cubana que asistió a los X Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe*, celebrados en San Juan Puerto Rico.
8. CCYT, *Glosario*, (1994): [En línea], [Citado: 3 de abril de 2006], <http://www.cal.org.ar/cienciaytecnología/glosario3.htm>.
9. CITMA, (1995): *Sistema de ciencia e innovación tecnológica. Documentos básicos*, Dirección de Política Científica y Tecnológica, Ciudad de la Habana.
10. Clark, I. (19991): *38 años de la Academia de Ciencia de Cuba. Visión de la ciencia en el proceso histórico cubano*, Editorial Academia, La Habana.
11. Clark, I. (1999): *Conferencia Magistral en la Academia de Ciencias de Republica Dominicana*.

12. *Discurso pronunciado en la Sociedad Espeleológica de Cuba*, (1960), s.n. La Habana.
13. Forteza, A. (2001): *Entrenamiento deportivo. Ciencia e Innovación Tecnológica*, Editorial científico técnico, Ciudad de La Habana.
14. García, C. Artilles, L.: *Glosario del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica*, Biblioteca virtual en salud, Ciencia y Tecnología para la salud, [En línea], [Citado: 10 de noviembre de 2007], <http://www.bvsct.sld.cu/html/es/glosario.html>.
15. García, E. (1985): *Fijación de prioridades: algunas experiencias sobre planificación y dirección de la ciencia y la técnica en Cuba*, Materiales del seminario Iberoamericano de Política Científica, p. 125-134, Madrid.
16. García, E. (1998): *Surgimiento, evolución y perspectivas de la política de ciencia y tecnología en Cuba (1959-1995)*, *En Tecnología y Sociedad*, p. 64-96, Tomo I.
17. García, E. (2003): *Surgimiento, evolución y perspectivas de la política científica en Cuba 1960- 2000*.
18. González, W., Benítez, F. García, C. (2001): *La utilización de un sistema de indicadores de ciencia tecnología para la gestión de la actividad de investigación en las universidades cubanas*, [En línea], [Citado: 2 de noviembre de 2006], <http://www.ricyt.edu.ar/interior/normalización/V Taller/Rodríguez.pdf>.
19. González, W. García, J.L. (2006): *Organización de la Ciencia en la Educación Superior Cubana. Los Centros de Estudios*, s.l. MES, Cuba
20. Gulin, J. Batord, L. y Mon, E. (2007): *Nuevos Indicadores para nuevas demandas de información. Los indicadores de producción científica en la Universidad de las Ciencias Informáticas*, s.n. Ciudad de La Habana.
21. Hernández, A. Coello, S. (2002): *El paradigma cuantitativo de la investigación científica*, Editorial universitaria, ISBN: 959-16-0343-6, Ciudad de La Habana.
22. Hernández, A. Coello, S. (2006): *Sistema de ciencias e innovación tecnológica en las universidades*, Simposio: Universidad Ciencia y Tecnología, Universidad 2006, Ciudad de La Habana.
23. Hernández, A. Coello, S.: *El desarrollo científico técnico y la sociedad basada en el conocimiento. Un enfoque social*, [En línea], [Citado: 13 de

abril de 2007], <http://revistas.mes.edu.cu/eduniv/02-Libros-por-ISBN/0601-0700/978-959-16-0611-2-Investigacion.pdf/view>, ISBN/0601-0700/978-959-16-0611-2.

24. Martínez de Osaba, J.: *Cultura Física y Deportes: Génesis, Evolución y Desarrollo (Hasta la Inglaterra del Siglo XIX)*, Editorial Deportes, Cienfuegos.
25. Martínez de Osaba, J.: *Cultura Física y Deportes: Génesis, Evolución y Desarrollo (Hasta la Inglaterra del Siglo XIX)*, Editorial Deportes, Cienfuegos.
26. PCC (1976): *Sobre política científica nacional, En: Tesis y Resoluciones Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba*, Departamento de Orientación Revolucionaria del Comité Central del Partido Comunista de Cuba, p. 452-458, La Habana.
27. Ruíz, R. (1971): *El Deporte Educativo y el hombre nuevo*, Revista El Deporte derecho de pueblo, Vol. 6, Año 4, p. 35 y 37, La Habana.
28. Ruíz, R. (1969): *La ciencia, la técnica y el desarrollo deportivo*, Revista El deporte derecho del pueblo, Vol. 1, Año 2, p. 34, 46, La Habana.
29. Ruiz, R. (1975): *Consideraciones acerca del desarrollo científico en el deporte en Cuba*, Editorial José A. Huelga, La Habana, Cuba.
30. SICT INDER, (1998): *Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica*, Editorial Deportes, La Habana.
31. Valdés, H. y Col. (1987): *Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte*, Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

La DPO, una vía para el perfeccionamiento del sistema de gestión universitaria en la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Nereyda Piñeiro Suárez

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. La Habana, Cuba

nereidaps@eiefd.co.cu

Pedro Antonio Calderón Fornaris

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. La Habana, Cuba

pedrocf@eiefd.co.cu

Teléfonos: 047 86 12 12, Ext. 220, 297

Resumen

Uno de los problemas que enfrenta la dirección de las instituciones universitarias, es el referido a cómo desarrollar esta actividad y qué métodos emplean de forma tal que le permita alcanzar la excelencia en el proceso docente educativo. Múltiples han sido las propuestas surgidas a la luz del desarrollo de las teorías administrativas y por ende su contextualización en la universidad ha resultado un tanto difícil. Sin embargo en esta investigación, basándose en estudios realizados por un grupo de docentes investigadores de la EIEFD, y analizando las experiencias en otras universidades cubanas, permite llegar a importantes aspectos de dicha actividad. ¿Cómo perfeccionar el proceso directivo de la EIEFD, que conduzca a dicha institución a la excelencia en la gestión universitaria? Para ello se plantea como objetivo: diseñar la planificación estratégica de la EIEFD, teniendo en cuenta los criterios del JAEN para el logro de la excelencia en la gestión universitaria. El modelo utilizado por las ventajas que ofrece a la planificación de instituciones universitarias es el del Dr. C Almunias de la Universidad de la Habana. Para el desarrollo de la investigación se emplearon los métodos teóricos: análisis y síntesis, enfoque sistémico, histórico lógico; del nivel empírico: observación, encuestas a trabajadores y entrevistas a directivos y desde el punto de vista estadísticos matemáticos se emplearon en correspondencia con los métodos del nivel empírico aplicados.

Introducción

La sociedad a nivel internacional vive en un proceso de constantes cambios y como tal la incidencia del desarrollo científico tecnológico plantea nuevos retos, por ello esa realidad exige a las universidades desempeñar un papel determinante, dado a que deben formar los especialistas que la sociedad requiere, contribuir al desarrollo de nuevas habilidades en la práctica profesional, generar los conocimientos y la información necesarios para tomar decisiones y contribuir a preservar y enriquecer los valores culturales. En otros términos, se requiere de una vez por todas garantizar una Universidad de Excelencia.

Dicha institución debe manifestar la importancia de investigar para ampliar las fronteras del conocimiento; y preservar y difundir la cultura nacional, así como los importantes valores de la cultura universal, dicha entidad debe a su vez *afianzar su autonomía basada en un manejo responsable y transparente de sus recursos, y propiciar los cambios necesarios para hacer frente a los retos del mañana*. Se debe enseñar a pensar, a resolver problemas reales, vinculando la teoría con la práctica. Ante esta situación, la dirección de la universidad deberá emprender profundos cambios que conduzcan al logro de tales propósitos. Por ello en el contexto cubano encontramos que las instituciones universitarias han emprendido importantes modificaciones en el proceso directivo y se asumen estrategias con sólidos fundamentos científicos. La escuela Internacional de Educación Física y Deporte, surgida por idea de nuestro Comandante en Jefe de transmitir las experiencias en el campo de la enseñanza de la Educación Física y el deporte, y abierta en el año 2000, se plantea objetivos que exigen importantes en la concepción de dirección.

Por ello el problema que se plantea en este trabajo está referido a: ¿Cómo perfeccionar el proceso directivo de la EIEFD que conduzca a dicha institución a la excelencia universitaria?

Para ello nos hemos planteado como objetivo: Diseñar la planificación estratégica de la EIEFD, a partir de una concepción teórica que responda a las exigencias educativas actuales, teniendo en cuenta los criterios del JAEN y que contribuya al logro de la excelencia universitaria.

En el transcurso de la investigación se emplearon importantes métodos científicos, tales como del nivel teórico: análisis y síntesis, enfoque sistémico, histórico lógico, del nivel empírico se aplicaron encuestas y entrevistas y desde

el punto de vista estadístico matemático se emplearon en correspondencia con los métodos del nivel empírico aplicados.

La importancia de este trabajo radica en que se diseñó una planificación estratégica que responde a las características y necesidades de la EIEFD, así como se logró integrar un conjunto de saberes sobre la temática entre los investigadores que participaron en dicho proceso. Desde el punto de vista práctico su importancia está en obtener como resultado un documento que guía y orienta a los directivos, así como por su flexibilidad permite la adecuación y contextualización de situaciones particulares.

Desarrollo

Orígenes de la administración. Principales teorías

La historia del desarrollo sociohistórico del hombre, enmarca los orígenes de la administración casi desde el mismo momento en que éste comenzó a formarse como un ente social. Si analizamos los primeros grupos humanos, encontramos que el jefe del grupo se determinaba a partir de las manifestaciones de valentía, fuerza y arrojo para enfrentar las dificultades; es decir que es una determinación un tanto natural para la designación de un jefe. Al surgir la sociedad dividida en clases, se hacía necesario para la clase dominante refrendar su poderío y para ello surgieron las diferentes estructuras de administración de la sociedad: el Estado, el Derecho, instituciones educativas, entre otras. Y lógicamente había que fundamentar su existencia, razón por la cual han aparecido indistintamente, a lo largo del desarrollo sociohistórico, diferentes teorías que explican el fenómeno.

Importante resulta que la administración se reconoce como un campo específico de la actividad humana, en el que se realizaba un conjunto de acciones u operaciones comunes, con independencia de las especificidades del objeto administrado. A este conjunto de operaciones y a la secuencia en que son realizadas, es lo que se denomina "proceso administrativo".

El proceso administrativo es el conjunto de operaciones directivas básicas, comunes a cualquier organización que incluye: la planificación, es decir, la determinación de los objetivos y los medios y las tareas que son necesarias para lograrlos; la organización, que implica la adecuada combinación de los medios humanos y materiales y el tiempo, para lograr una ejecución eficiente

de las tareas planificadas; la regulación, dirección o mando, que está dada por la necesidad de dinamizar el sistema y, el control, o sea, la determinación del nivel de cumplimiento de lo planificado¹.

Según J.G. Wissema la dirección estratégica puede concebirse como: un estilo de dirección motivado por el cliente; a la vez que constituye un proceso orientado al futuro que de forma consciente establece las competencias a partir de la comunicación e información oportuna, así como la necesaria toma de decisiones y la planificación del sistema.

La preocupación por la eficacia y la eficiencia es uno de los ejes, tal vez el central, de las corrientes de pensamiento que han pretendido establecer los postulados de una “dirección científica” o que han tratado de identificar y aplicar “principios generales” de gestión y dirección para regular el funcionamiento de las organizaciones productivas; corrientes que han estado especialmente representadas en EE.UU., aunque no han faltado planteamientos de esta índole en Europa (Son ejemplo de ellos autores como Henry Fayol (Farol, H. (1931): *Administration Industrielle et Général*. París Dounod; Lyndall Urwick (Urwick, L. y Gulick, L. (1937): *Papers on the Science of Administration*. Nueva York: Institut of Pubic Administration, y F. Taylor, F. (1916): *The principles of scientific management*. Nueva York: Harper and Row). Las primeras grandes aportaciones sistemáticas a la “dirección científica” se recogen en la obra “*Principios de dirección científica*”², y posee un alto nivel de aplicabilidad al campo escolar y valoración crítica, de F. Taylor. Este ingeniero estadounidense, y otros miembros de su larga escuela, tuvieron como objetivo de sus trabajos revisar y racionalizar las prácticas existentes de gestión empresarial mediante la utilización de información fiable y válida, superadora de tradicionales y prejuicios, a la gestión y dirección de las organizaciones.

Tienen gran interés las aportaciones que, en el marco de la “dirección científica”, realizaron Frank Gilbreth³ y J.Gantt. De Gilbreth merecen ser considerados sus estudios sobre las actividades profesionales, su división en unidades elementales y la subsiguiente determinación de tiempos óptimos de

¹ Colectivo de autores CEPES (s/f). Gobierno y gestión de la educación superior. Material en digital.

² Taylor, F. (1916): *The principles of scientific management*. Nueva York: Harper and Row.

³ Es recomendable la lectura de la obra de Barnes sobre los tiempos de realización de tareas (Barnes, R. (1958): *Motion and Time Study*. Nueva Cork: John Wiley and Sons.

realización y delimitación de los procesos operativos correspondientes a cada tarea.

Coincidiendo en el tiempo con el taylorismo científico, diversos científicos e ingenieros, como Henry Fayol⁴, Lyndall Urwick⁵, James Money⁶ o Luther Gulick, trataron de identificar “principios generales”, aplicables a la dirección y gestión de las organizaciones, a partir de la sistematización de datos empíricos, frecuentemente obtenidos de su propia experiencia empresarial exitosa.

Es muy interesante la identificación y análisis de las funciones de las organizaciones, y la atribución de cada área funcional a un departamento especializado que para Fayol son:

- ☞ Planificación
- ☞ Organización
- ☞ Dirección
- ☞ Coordinación
- ☞ Control

Las críticas que con mayor frecuencia se le han hecho tanto a quienes han impulsado la “dirección científica” como “la aplicación de principios generales” a la gestión y gobierno de las organizaciones es la de que han olvidado, o no le han concedido la importancia que tiene, al que se ha definido como “factor humano” de las organizaciones, así como el en ocasiones excesivo empirismo y simplismo de muchas de sus propuestas.

Fundamentos teóricos de la planificación

La planificación ha sido definida indistintamente por diferentes autores:

Agustín Reyes Ponce la define de la siguiente manera:⁷ “La planeación consiste en fijar el curso concreto de acción que ha de seguirse, estableciendo los principios que habrán de orientarlo, la secuencia de operaciones para realizarlo, y la determinación de tiempo y números necesarios para su realización”.

Por su parte, para George R. Terry consiste en: “... la selección y relación de hechos, así como la formulación y uso de suposiciones respecto al futuro, en la

⁴ Fayol, H. (1931): Op. Cit.

⁵ Urwick, L. y Gulick, L. (1937): Op. Cit.

⁶ Money, J. (1939): The principles of organization. Nueva York: Harper.

⁷ Reyes Ponce, Agustín: *ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS*, pág.8.

visualización y formulación de las actividades propuestas que se cree sean necesarias para alcanzar los resultados deseados.”⁸

Para los autores clásicos, Koontz y Wehrich la planificación implica: “...la selección de misiones y objetivos y de las acciones para cumplirlos, y requiere de la toma de decisiones, es decir, de optar entre diferentes cursos futuros de acción”⁹

La definición propuesta por los autores Koontz y Wehrich parece ser la que más elementos brinda sobre la importancia de esta etapa del proceso administrativo, justamente por estos elementos es que se asume en el presente trabajo dicha definición. Existen distintos tipos de planificación, atendiendo a: los fines que toma en cuenta, su alcance temporal y en definitiva del impacto que representa para la organización. Siguiendo la clasificación planteada por Ackoff Russell la planificación se puede clasificar: Operacional, táctica y estratégica, a saber: ¹⁰

Planificación Operacional: seleccionar medios para perseguir metas que son dadas, establecidas o impuestas por una autoridad superior o que son aceptados por convenio. Implica elaborar planes muy detallados, relacionados con las operaciones de la empresa. Este tipo de planeación, no solamente es de menor alcance, sino que tiende a enfocarse sobre pequeños subsistemas o áreas específicas de la empresa, para las que se planea independientemente.

Planificación Táctica: Consiste en seleccionar medios y metas para perseguir objetivos ya establecidos. Tiene una perspectiva de alcance intermedio y a diferencia del primer tipo de planeación, no se centra en áreas específicas y se enfoca sobre toda la organización (un todo integrado).

Planificación Estratégica: Se trata de un proceso que incluye obtener información tanto del entorno como así también de la organización misma, es de largo alcance y engloba las relaciones internas y externas de la empresa.

Dado el desarrollo alcanzado por la universidad cubana y las exigencias de la misma, ésta última es la que se asume en el proceso directivo.

La asumida en la presente investigación es la última, en tanto ofrece las condiciones necesarias para el desarrollo de cada uno de los procesos sustantivos que le corresponde a las IES.

⁸ Citado por Guillermo Gómez en su obra: *PLANEACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS*, Pág. 14.

⁹ Koontz, Harold y Wehrich, Heinz: *ADMINISTRACION*, pág. 125

La planificación en la Educación Superior en América latina. Experiencia cubana

En el contexto latinoamericano encontramos que los estudios realizados sobre las instituciones universitarias las consideran tradicionalmente como entes con autonomía propia y cuyos procesos de decisión poseen características muy particulares. En otros casos, han sido las entidades estatales, ministerios, viceministerios, direcciones de educación superior, las que han marcado la línea del accionar de estas instituciones, pero también en muchos otros han sido las mismas instituciones las que han programado su propio desarrollo.

Principales etapas de la planificación (Ver Anexo 1)

Etapas 1 (1950 a 1964) predominando una Planificación Normativa, es decir caracterizada por la elaboración de todo tipo de normas que estaban orientadas a regular el accionar educativo, se pretendía un crecimiento cuantitativo del sistema

- ☞ **Etapas 2** (entre 1965 y 1975) donde prosperó el modelo de planificación prospectiva¹¹, con estudios del medio y se comienza a introducir elementos cualitativos.
- ☞ **Etapas 3** (1976 a 1980) donde lo preponderante era el análisis Costo - Beneficio sobre proyectos alternativos a través del inicio de estudios comparativos buscando la posibilidad de identificar soluciones alternativas.
- ☞ **Etapas 4** (entre 1980 y 1985) evidencia una incipiente planificación estratégica y programación presupuestaria, se pretendió vincular consideraciones económicas con la planificación y gestión.
- ☞ **Etapas 5** (1986 a 1990) en que se utiliza la planificación estratégica situacional, con un marcado interés por la "governabilidad" de las instituciones educativas.
- ☞ **Etapas 6** (1990 a 1995) se pone énfasis en la calidad total y la planificación estratégica situacional, hay una marcada preocupación por el resultado

¹⁰ Ackoff, Russell: *PLANEACIÓN DE LA EMPRESA DEL FUTURO*, pág. 86.

¹¹ Esta corriente se caracteriza porque concibe el futuro más como dominio de la acción y la libertad que como dominio del conocimiento. Combina planteamientos futuros con el análisis de tendencias históricas y crea o modifica los medios requeridos para lograr los escenarios deseables que se establecen para el sistema. Su horizonte de previsión suele abarcar el mediano y largo plazos y las acciones que se diseñan y se implantan se sustentan en la participación de los involucrados en el proceso de planeación.

del proceso educativo. Los alumnos empiezan a ejercer su derecho de exigir un servicio de calidad acorde a sus necesidades.

☞ **Etapas 7** (inicia en 1996) se nota una dirección estratégica, el planeamiento estratégico situacional, uso amplio de la prospectiva y una búsqueda constante de la calidad. Hay un despegue incipiente, hacia el desarrollo de investigaciones y el autofinanciamiento de las instituciones de educación superior.

Como puede constatarse, en la década de los noventa se inicia un proceso de cambio que tiene como fundamento: el nuevo valor del conocimiento, de ahí el énfasis en la calidad total, se pone especial atención a las demandas de los mercados, hay una nueva preocupación por la integración universidad-sociedad a través del vínculo universidad-empresa, y entre universidades; son considerados elementos importantes los constantes y crecientes cambios demográficos, el fenómeno de la globalización, un financiamiento cada vez más insuficiente para cubrir las necesidades de las universidades.

La planificación estratégica engloba todo aquello que nos permite definir las actividades a realizarse en cualquier organización, en las universidades tiene como fin alcanzar una educación que nos permita desarrollar al máximo posible las facultades físicas y mentales de los individuos, una educación que incluso permita mejorar los métodos de enseñanza aprendizaje en el aula, cambiar la metodología obsoleta y tradicional por otra más moderna, con el único propósito de tener un mejor aprendizaje sin inducciones.

"Es un proceso mental que precede a toda actividad humana individual y colectiva y supone: analizar el pasado y el presente, anticipar el futuro, formular alternativas para alcanzar el futuro y elegir la más adecuada y hacer previsiones para crear una situación deseada"¹².

Constituye un proceso continuo y sistemático de toma de decisiones acerca de objetivos, estrategias y también sobre la misión misma de una organización, metodología que nos permite escoger entre alternativas a partir de un diagnóstico realizado y verificar la prioridad y factibilidad de lo que se pretende, también seleccionar los medios e instrumentos más eficientes para lograrlo.

Como características fundamentales de la planificación estratégica puede señalarse:

- ☞ Es estratégica porque se constituye en un modo de alcanzar los objetivos organizacionales.
- ☞ Es adaptativa y flexible porque da cabida a la imaginación, reacción frente a lo imprevisto y espacio a la intuición, creatividad e innovación.
- ☞ Es sistémica por su carácter totalizante, globalizador de las actividades organizacionales.
- ☞ Es dinámica porque está en constante movimiento de adaptación al medio.
- ☞ Es participativa porque todos toman parte en la formulación de la Misión, la identificación de los problemas, el planteamiento de sus posibles soluciones y la elección de las mejores estrategias.

En consecuencia, la planificación estratégica es sistemática y formalizada porque su práctica es realizada mediante la utilización constante de técnicas, instrumentos y procedimientos para la toma de decisiones en todos los niveles gerenciales de la organización.

Dirección universitaria

Debe considerarse que en el desarrollo de las universidades encontramos también cambios a través del tiempo y que ello está asociado a los cambios que se han producido en las diferentes formaciones socioeconómicas conocidas por la humanidad, por ende podemos señalar que la gobernabilidad universitaria no posee una forma única de expresarse. Los elementos diferenciadores están derivados de las propias costumbres, tradiciones y valoraciones sobre la función social de la universidad y determinados contextos político-económicos específicos.

Históricamente se considera como la forma organizativa de gobierno más generalizada la existencia de un conjunto de órganos colegiados complejos, los cuales se crean para el manejo general de la institución o sus subdivisiones, o para la atención a diversos aspectos de la actividad académica.

Sin embargo encontramos que existen diferentes criterios para la clasificación de la gobernabilidad universitaria:

1. Atendiendo a **representantes del interés común**.
2. A partir de la **organización interna** del centro universitario.

¹² Koontz, H.y Weireich, H.:op.cit. pág. 124

3. Teniendo en cuenta la **selección de los cargos directivos y los participantes en los órganos de gobierno.**

Para establecer el modelo más adecuado se recomienda tomar en consideración la misión o finalidad de este órgano de gobierno (entiéndase éste como: la conducción de una institución o entidad hacia un determinado propósito u objetivo, usualmente contenido en un programa o intención de gobierno). Este referente se asocia con las condiciones actuales de existencia institucional, a partir de la premisa que no es la institución la que debe adaptarse a la forma de gobierno, sino a la inversa.

A partir de los elementos anteriormente señalados, podemos destacar que la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, responde al modelo colegiado, relacionado con el criterio de la organización interna, el mismo expresa una forma de participación institucionalizada imprescindible para un conjunto social donde ni las relaciones de propiedad, ni las jerarquías, presuponen una estructura definida de subordinación, y donde, además, la base de la toma de decisiones es un conocimiento que no puede ser centralizado.

Planificación estratégica: experiencia de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

Metodológicamente se considera importante partir de la consulta a un grupo de documentos que trazan pautas para la determinación de las direcciones del trabajo:

- ☞ Indicaciones preliminares del INDER para el curso 2008/2009
- ☞ Reglamentos de Evaluación Institucional. RM 166/97
- ☞ Sistema Universitario de Programas de Acreditación (SUPRA) RM 150/99
- ☞ Sistema de Evaluación y Acreditación Universitarias. RM 116/2002
- ☞ Perfeccionamiento de la Junta de Acreditación Nacional. RM 18/2003
- ☞ Programa Director para el reforzamiento de valores fundamentales en la sociedad cubana actual. CC-PCC. Marzo 2007
- ☞ Programa Director para el reforzamiento de valores en el sistema del deporte cubano.
- ☞ ELAM. Plan Estratégico. Cursos Académicos 2003/2004 al 2006/2007.
- ☞ Almuiñas, J.L. Modelos de Planificación Estratégica. CEPES.

- ☞ EIEFD. Planificación Estratégica del cuatrienio 2004/2008.
- ☞ Bases metodológicas y conceptuales para el proceso de diseño, implementación y control de la planificación estratégica y la dirección por objetivos basadas en valores. MES / 2005

Cada vicerrectoría analizará las líneas estratégicas y en correspondencia con el análisis situacional precisará las que serán objeto de implementación en sus respectivas áreas.

Visión:

- ☞ Somos una Universidad de referencia internacional para la formación de profesionales integrales y solidarios en el campo de la Educación Física y Deporte.

Misión:

- ☞ Formar profesionales integrales cuyo valor esencial sea la solidaridad humana, capaces de transformar la Educación Física y el Deporte en sus países de origen.

Valores compartidos:

Estos se determinaron teniendo en cuenta el Programa Director Nacional para el reforzamiento de los valores de la sociedad cubana actual, contextualizándose a partir de las orientaciones dadas por el organismo superior.

- | | |
|-------------------|--------------|
| ☞ Solidaridad | ☞ Humanismo |
| ☞ Dignidad | ☞ Honradez |
| ☞ Patriotismo | ☞ Honestidad |
| ☞ Responsabilidad | ☞ Valentía |
| ☞ Laboriosidad | ☞ Firmeza |
| ☞ Combatividad | ☞ Justicia |

Diagnóstico situacional

Se aplicó una encuesta al personal de la institución y cuyos resultados se sintetizaron en los siguientes elementos.

- ☞ Métodos y estilos de dirección: autoritarismo, burocratismo y paternalismo.
- ☞ Comunicación e información: ineficiente.
- ☞ Deficiencias en la aplicación de la política de cuadros: selección, promoción, estimulación, falta de liderazgo.

- ☞ Trabajo educativo: no coherencia, incumplimientos de reglamento.
- ☞ No apoyo de los organismos e instituciones que atienden a la institución.
- ☞ Plantilla: completamiento y selección del personal.
- ☞ Gestión de los recursos materiales y financieros: trabas burocráticas, calidad de los medios, morosidad.
- ☞ Atención y mantenimiento a las áreas deportivas: no responden a las necesidades.

Líneas estratégicas de la E.I.E.F.D

1. Formación del profesional
2. Investigación, Superación y Capacitación
3. Tecnología de la Información y las Comunicaciones
4. Formación de valores
5. Extensión universitaria
6. Política de cuadros
7. Recursos humanos
8. Relaciones internacionales
9. Gestión de los recursos materiales y financieros
10. Protección y defensa

VICERRECTORÍA DOCENTE

Objetivo Estratégico:

- ☉ Garantizar un Proceso Docente Educativo potenciando y acelerando la preparación de los profesores y el aseguramiento técnico-material disponible para la formación de un profesional integral y solidario en el campo de la Educación Física y el Deporte.

Líneas prioritarias

- ☉ Formación del profesional.
- ☉ Investigación, Superación y Capacitación.
- ☉ Formación de valores.
- ☉ Extensión universitaria.

VICERRECTORÍA DE ASEGURAMIENTO A LA DOCENCIA.

Objetivo estratégico:

- ☺ Garantizar una gestión más eficiente de los recursos materiales que aseguran los procesos sustantivos de la entidad, con énfasis en el mejoramiento de la base material de estudio, equipamiento informático y el mejoramiento de las condiciones de estudio, trabajo y vida de los estudiantes y trabajadores, mediante una mayor eficiencia económica, el establecimiento de un sistema de gestión de la calidad en todos los servicios, así como una lucha permanente contra las manifestaciones de indisciplinas, corrupción e ilegalidades.

Líneas prioritarias:

- ☞ Gestión de los recursos materiales y calidad de los servicios.
- ☞ Recursos humanos.
- ☞ Política de cuadros.
- ☞ Formación de valores
- ☞ Protección y defensa.

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

Objetivo estratégico:

- ☞ Garantizar un nivel cuantitativo y cualitativo en la superación y capacitación continua de los profesionales y trabajadores de la institución a partir de la generalización de los resultados investigativos que contribuyan al incremento de la eficiencia y eficacia de los procesos que se ejecutan en la institución.

Líneas prioritarias:

- ☞ Investigación, Superación y capacitación.
- ☞ Informatización de los procesos.
- ☞ Desarrollo y creación de Medios de enseñanza.
- ☞ Gestión de la Información.
- ☞ Formación con valores.
- ☞ Protección y defensa.

VICERRECTORÍA ECONÓMICA

Objetivo estratégico:

- ☞ Garantizar una gestión más eficiente de los recursos materiales que aseguran los procesos sustantivos de la entidad, con énfasis en el mejoramiento de la base material de estudio, equipamiento informático y el mejoramiento de las condiciones de estudio, trabajo y vida de los estudiantes y trabajadores, mediante una mayor eficiencia económica, el establecimiento de un sistema de gestión de la calidad en todos los servicios, así como una lucha permanente contra las manifestaciones de indisciplinas, corrupción e ilegalidades.

Líneas prioritarias:

- ☞ Gestión de los recursos financieros, planificación y control económico.
- ☞ Recursos humanos.

Sistema de evaluación de la planificación estratégica de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte.

Indicaciones

- ☞ Para considerar el cumplimiento de los indicadores como B, los mismos deben estar entre el 100 y el 80 por ciento de cumplimiento.
- ☞ Para considerar que se encuentra R, debe encontrarse entre 79 y el 60 por ciento de cumplimiento.
- ☞ Para considerarlos M cuando se encuentre por debajo del 59 por ciento de cumplimiento.
- ☞ Se considerarán como determinantes de los procesos sustantivos de la Universidad las siguientes líneas:
 - Formación del profesional
 - Investigación, Superación y Capacitación.
 - Tecnología de la Información y las Comunicaciones
 - Formación de valores.
 - Gestión de los recursos materiales y financieros.

Línea	Indicadores	B	R	M
1. Formación del profesional	12	12 a 9	8 a 7	6 o menos
2. Investigación, Superación y Capacitación.	13	13 a 10	9 a 7	6 o menos
3. Tecnología de la Información y las Comunicaciones.	6	6 a 5	4	3 ó menos
4. Formación de valores.	7	7 a 6	5 a 4	3 ó menos
5. Extensión universitaria	8	8 a 6	5	4 ó menos
6. Política de cuadros	9	9 a 7	6 a 5	4 ó menos
7. Recursos humanos	8	8 a 6	5	4 ó menos
8. Relaciones Internacionales	6	6 a 5	4	3 ó menos
9. Gestión de los recursos materiales y financieros.	22	22 a 17	16 a 13	12 ó menos
10. Protección y defensa	9	9 a 7	6 a 5	4 ó menos
TOTAL	100	100 a 80	79 a 48	47 ó menos

Conclusiones

1. La teoría administrativa posee un carácter sociohistórico, requiriéndose la contextualización de la misma en correspondencia con el área de la cual se trate.
2. Se asume el proceso administrativo como el conjunto de operaciones directivas básicas, comunes a cualquier organización que incluye:
 - ☞ la planificación, es decir, la determinación de los objetivos y los medios y las tareas que son necesarias para lograrlos;
 - ☞ la organización, que implica la adecuada combinación de los medios humanos y materiales y el tiempo, para lograr una ejecución eficiente de las tareas planificadas;
 - ☞ la regulación, dirección o mando, que está dada por la necesidad de dinamizar el sistema y,
 - ☞ el control, o sea, la determinación del nivel de cumplimiento de lo planificado
3. La dirección estratégica está directamente relacionada con la planificación estratégica, lo cual posibilita la orientación científica de las entidades universitarias.
4. Existen diferentes definiciones de planificación estratégica, asumiéndose en este trabajo la de los autores clásicos, Koontz y Weihrich que señala que: “la planificación es la selección de misiones y objetivos y de las acciones para cumplirlos, y requiere de la toma de decisiones, es decir, de optar entre diferentes cursos futuros de acción”

5. En el contexto latinoamericano, la planificación estratégica ha pasado por siete etapas de desarrollo, evidenciándose el nivel de madurez alcanzado por esta teoría en su decursar socio histórico.
6. La planificación estratégica debe caracterizarse por ser: estratégica, adaptativa, sistémica, dinámica y participativa, porque su práctica es realizada mediante la utilización constante de técnicas, instrumentos y procedimientos para la toma de decisiones en todos los niveles gerenciales de la organización.

Bibliografía

- ☞ Addine, F. y otros ((2003): *Compendio de Pedagogía. Principios para la dirección del proceso pedagógico*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- ☞ Aguilera G., L.O. (2004): *Retos epistemológicos a la administración en la globalización contemporánea*. http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/ger1/episglo_b.htm
- ☞ Chávez R., J.A. (2003): *Acercamiento a la teoría pedagógica*. Congreso Pedagogía 2003. Impresión ligera, La Habana.
- ☞ Jiménez Prieto, Silvia L. (1999): "Propuestas organizacionales para la administración del cambio". *Revista Gestión y Estrategia*, N°.15.
- ☞ Money, J. (1939): *The principles of organization*. Nueva York: Harper.
- ☞ Portuondo, A.L. (1998): "¿Elaboración de estrategias o determinación de objetivos?. ¿Dirigir por objetivos o estratégicamente?". *Dirección por objetivos y dirección estratégica. La experiencia cubana*. CCED, MES, La Habana.
- ☞ Rodríguez, F.O. y S. Alemañy (1998): "Enfoque, dirección y planificación estratégica. Conceptos y metodologías". *Dirección por objetivos y dirección estratégica. La experiencia cubana*. CCED, MES, La Habana.
- ☞ Taylor, F. (1916): *The principles of scientific management*. Nueva York: Harper and Row.
- ☞ Tolentino, J. (1994): "Epistemología y paradigmas para la

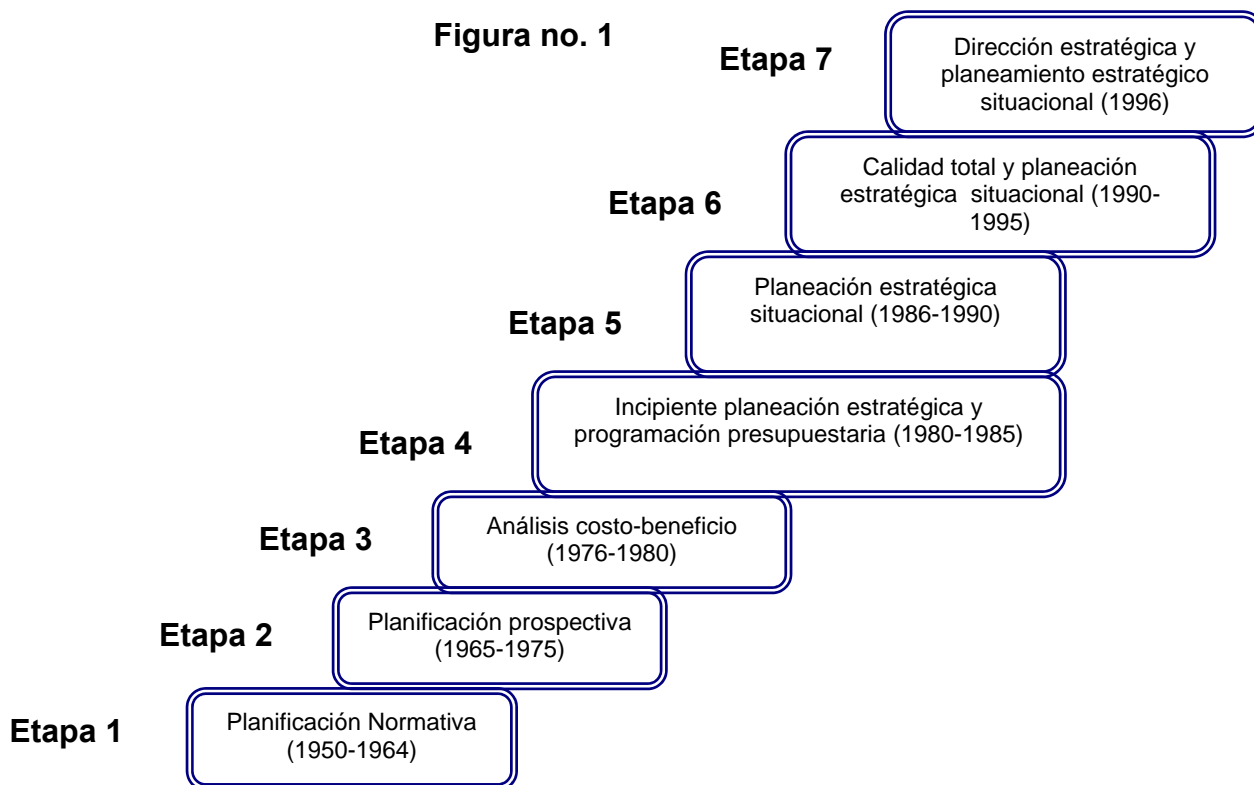
administración de escuelas”, *Revista Mexicana de Pedagogía*. Año VII, N°32, México.

☞ Torsten, H. (1997): *La sociedad educativa*. Salamanca, Anaya SA, Madrid.

ANEXOS

Anexo 1: Esquema de etapas de la planificación. Evolución histórica.

Los estudios realizados sobre la planificación educativa en América latina, manifiestan la existencia de siete etapas históricas¹³:



¹³ Tomado de APUNTES DEL CURSO DE PLANIFICACIÓN EN LAS IES, Uduel.

Diagnóstico del estado actual de la formación de una Cultura Económica en los Recursos Humanos de la Cultura Física y el Deporte

Jorge Francisco Villavicencio Villavicencio

Instituto Nacional de Deporte y Recreación

Martha Bayón Sosa

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"

martalbs@iscf.cu

Resumen

En el presente trabajo se reflexiona sobre el estado actual de la cultura económica en los recursos humanos del ámbito de la Cultura Física y el Deporte. Llama la atención, cuando se revisa la literatura socioeconómica, la ausencia casi absoluta de estudios acerca de la formación de una cultura económica en los recursos humanos que se emplean en la actividad física y el deporte. Ello ocurre a pesar de su importancia en un país que construye el Socialismo.

Desde el Triunfo de la Revolución el gobierno emprendió un esfuerzo notable en materia de educación, con Fidel en la vanguardia de ese proceso. Asimismo, ningún otro país ha hecho tanto por desarrollar el deporte, concebido como un derecho fundamental del hombre. Conservar y enaltecer ese derecho requiere de recursos productivos y financieros que deben ser económicamente controlados y los recursos humanos que emplean esos recursos deben estar preparados para darle un uso óptimo.

Los autores con un lenguaje sencillo y comprensible, dan a conocer los objetivos, conceptos y tesis que sustentan el trabajo. En general el proceso que les permitió avanzar en el diagnóstico de la situación que se investiga.

En las circunstancias actuales la cultura económica deberá contribuir a originar inversiones socialmente más productivas, y productos y servicios más competitivos. Comprometida a que se valore más **el aporte del trabajo a la sociedad** y el presupuesto que se destina al sector.

Diagnóstico del Estado Actual de la formación de la Cultura Económica en los Recursos Humanos de la Cultura Física y el Deporte.

Razones hay muchas, la primera es que no existe un sistema de dirección económico, no hay una cultura económica en la dirección del deporte. El deporte y la economía tienen que ir juntos”¹.

Introducción

A finales de los años ochenta se inició en Cuba un periodo de estancamiento económico que impidió mantener la dinámica de crecimiento del quinquenio anterior. En los noventa, se sumaron los problemas provocados por el impacto que significó la desaparición del campo socialista y de la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS). Desde ese momento la economía cubana quedó a expensas de las condiciones de incertidumbre e inestabilidad que caracterizan la economía mundial, dominada por las relaciones capitalistas, lo cual potenció los efectos del bloqueo que Estados Unidos mantiene sobre el país. Bloqueo norteamericano que no sólo se potenció, sino se recrudeció con la aprobación de la Ley Torricelli, en 1992. La revolución cubana entró en la etapa histórica más compleja de su historia, al desencadenarse el denominado Período Especial en Tiempos de Paz.

A consecuencia de todo ello, se producen en la economía cubana, graves alteraciones en las condiciones que habían existido hasta ese momento. En sólo dos años, entre 1990 y 1991, la capacidad de compra del país se vio disminuida drásticamente en más de la mitad; se perdieron 3/4 partes de los mercados tradicionales, desaparecieron las condiciones en que se efectuaban las relaciones económicas (precios preferenciales, créditos blandos, etcétera), los principales abastecedores de suministros y las fuentes de financiamiento

¹ Guizo, Ricardo y Menéndez, Elio. El Deporte nunca fue ajeno al nuevo Presidente del INDER. Juventud Rebelde, 28 de diciembre 1997.

externo y se rompieron, además, bruscamente, las relaciones de integración económica que apoyaban la estrategia cubana de desarrollo socioeconómico, establecidas a lo largo de más de treinta años.

Como bien planteaba el Comandante en Jefe:

Cientos de miles de hombres y mujeres prácticamente se quedaron sin contenido de trabajo en las fábricas, sin materias primas; el circulante creció a límites insospechados, la moneda se devaluó tremendamente, los subsidios se multiplicaron, los gastos del presupuesto de incrementaron, el déficit presupuestario alcanzó hasta el 30 % o más del PIB (Producto Interno Bruto), las fuerzas armadas vieron reducirse los suministros de armas y otros recursos de la defensa a cero...²

Igualmente, disminuyó el intercambio total de mercancías, las importaciones descendieron alrededor de un 75 % entre 1989 y 1993, aumentó la deuda externa, se redujo la oferta global, la inversión bruta decreció a niveles por debajo de límites críticos y el consumo total sufrió una drástica reducción. A la altura de 1993, el PIB había descendido casi un 35 % en relación con 1989.

Por otra parte, ocurrió una fuerte caída en un grupo de actividades de la economía, como el transporte, las construcciones, la industria básica, la industria farmacéutica, entre otras y, en especial, la agricultura, la cual se quedó sin el combustible necesario para un mínimo de actividad, sin fertilizantes, pesticidas y herbicidas, sin piezas de repuesto, insumos, pienso y sin todos aquellos recursos indispensables para mantener la producción alimentaria. Todos los sectores tradicionalmente distinguidos por la revolución, la salud, la educación y el deporte sufrieron el impacto de la crisis.

En medio de esta difícil situación desde el punto de vista interno, agudizada por la complejidad del entorno mundial, tienen lugar los esfuerzos por detener la caída de la economía y comenzar luego un proceso de recuperación; se llevan a cabo una serie de transformaciones que garantizarían el funcionamiento de la economía en condiciones de eficiencia y de adaptación a las realidades

² Discurso de Clausura al V Congreso del PCC en octubre de 1997.

impuestas por el contexto internacional, la continuidad y el desarrollo perspectivo de la revolución y la preservación de su esencia socialista.

En tal situación, nadie creyó que la revolución cubana pudiera resistir. Sin embargo, las medidas que se aplicaron en estos años, caracterizadas por su gradualidad, han tratado por sobre todo preservar las conquistas de la revolución.

El año 1996 constituyó un hito en la tendencia regresiva de la economía y a partir de él se inicia una etapa nueva, fue un año de importantes resultados económicos, al exhibir un crecimiento del PIB del 7.8 % con relación al año anterior. Situación que se revertió particularmente con la entrada de créditos frescos desde el 2004. Entre 1998 y el 2008 la economía cubana experimentó un crecimiento del 7% de promedio.

Pero, a pesar de la recuperación, subsisten en el país problemas que deben ser resueltos con urgencia, entre ellos, la no correspondencia salario y resultados del trabajo, el desinterés por algunas actividades, insuficientemente reconocidas desde el punto de vista material y por lo tanto, poco atractivas para los jóvenes; además, de un proceso de creciente envejecimiento de la población. Ello obliga a pensar con luz larga, como corresponde al desempeño de una economía planificada, a un país subdesarrollado, con escasos recursos, en un contexto internacional globalizado. En consecuencia, se impone una intensa preparación de los cuadros en los aspectos económicos primordiales, sujetos claves en un programa de desarrollo deliberado.

Situación problemática

- Baja disponibilidad de graduados de las carreras económicas que aspiren a incorporarse a la actividad deportiva.
- Escasa cultura económica en gran parte de los directivos del INDER.
- Insuficiente cultura económica de los especialistas de la actividad económica que laboran en el sector.

Problema científico

¿Qué revela el diagnóstico del estado actual de las acciones en la formación de la cultura económica de los recursos humanos que tributan y de los que laboran en el ámbito de la cultura física y el deporte a nivel central?

Objetivo

Hacer un diagnóstico del estado actual de la formación de la cultura económica de los recursos humanos que tributan y de los que laboran en el ámbito de la cultura física y el deporte a nivel central.

Hipótesis

No se forma y/o desarrolla suficientemente una cultura económica específica del ámbito de la cultura física y el deporte en los recursos humanos que tributan y en los que laboran en la misma.

Métodos de Investigación

- Teóricos: Análisis y síntesis. Histórico y lógico.
- Empíricos: Observación. Encuestas. Criterio de especialistas.
- Estadístico-matemático: Análisis porcentual.

Novedad Científica

Los estudios socioeconómicos sobre la actividad deportiva son escasos e insuficientes, a pesar de la necesidad de los mismos. Muchos dirigentes del INDER han llamado la atención sobre la urgencia de priorizarlos, este trabajo representa una novedad al respecto y pretende modestamente abrir un resquicio que inicie las necesarias respuestas que se necesitan en el sector y tanto se reclaman.

Contribución

Enriquecimiento de la concepción acerca del estado actual de la formación de la cultura económica de los recursos humanos que tributan y de los que laboran en el ámbito de la cultura física y el deporte a nivel central.

Marco Teórico Conceptual

Basamentos teóricos

Los clásicos del marxismo-leninismo dieron gran importancia a las relaciones económicas y en particular a la Contabilidad y al Control Económico en el modo de producción comunista.

Así, Marx expresó:

...una vez que ha sido destruido el modo capitalista de producción, pero conservando la producción social... la regulación del tiempo de trabajo y la distribución del trabajo social entre los distintos grupos de la producción y, por último, la **contabilidad** que en sí abarca todo esto, se torna más importante que en cualquier otro tiempo. ³

Por su parte, Lenin, pionero en llevar a la práctica las ideas de Marx, constató los problemas concretos de la construcción del Socialismo y prestó mucho interés a las regulaciones económicas y a la debida atención a los registros.

Cuánto más atrasado sea el país que le ha tocado, por los zig-zag de la historia iniciar la revolución socialista, tanto más difícil será para él el tránsito de las anteriores relaciones capitalistas a las socialistas. Aquí a las tareas de la destrucción se añaden nuevas, de complejidad nunca antes vistas: las tareas de organización. ⁴

Y en otro escrito:

Contabilidad y control: he aquí lo principal, lo que se requiere para poner en punto y para que funcione correctamente la primera fase de la sociedad comunista” ⁵

La singular importancia de la Contabilidad y Control Económico vienen dada por la transformación de las leyes en esta etapa. Es vital un manejo riguroso de los registros, los controles y la aplicación de esas leyes y ello sólo se puede realizar

³ Marx. El Capital, tomo III; Pág. 421.

⁴ Lenin, O.C. T: 30.Pág. 49. Edit. Progreso.

⁵ Lenin, O.C. T: 34. Pág. 54. Edit. Progreso.

con Recursos humanos preparados científicamente. De ahí la importancia de velar por la formación de los Recursos humanos y la reserva.

La construcción del socialismo tiene como principio fundamental el papel activo del hombre. El carácter consciente del proceso mismo es su núcleo principal y eso sólo puede hacerse real con el pleno desarrollo de la cultura y la educación, en particular la cultura económica. Como expresara Fidel:

Cuando un pueblo deja atrás el analfabetismo, sabe leer y escribir, y posee un mínimo indispensable de conocimientos para producir honradamente, le faltaría vencer todavía la peor forma de ignorancia en nuestra época: el analfabetismo económico. Sólo así podríamos saber lo que está ocurriendo en el mundo.⁶

Sólo el hombre preparado, culto y formado políticamente puede enfrentar el reto de construir la nueva sociedad.

Por su parte el Che ahondó también en el análisis acerca de los recursos humanos con sus reflexiones sobre el cuadro y su lugar en la sociedad socialista:

El cuadro...es un creador, es un dirigente de alta estatura, un técnico de buen nivel político que puede, razonando dialécticamente, llevar adelante su sector de producción o desarrollar a la masa desde su puesto político de dirección.⁷

Dos tesis que se destacan en el pensamiento del Che son:

- La principal garantía para el desarrollo de los cuadros es la superación sistemática y el trabajo constante.
- En el éxito o fracaso de cualquier empresa, en el logro o no de sus objetivos, incidirá básicamente la calidad de los recursos humanos que se empleen.

⁶ Reflexiones Fidel Castro Ruz. Octubre, 2008.

⁷ Guevara de la Serna, Ernesto; El Cuadro, Columna Vertebral de la Revolución, periódico Granma, 14 de enero del 2008.

La Resolución económica del V Congreso del PCC en su capítulo II da gran importancia a esta problemática.

La eficiencia es, por tanto, el objetivo central de la política económica pues constituye una de las mayores potencialidades con que cuenta el país. Hacer un mejor uso de los recursos, elevar la productividad del trabajo, alcanzar mejores resultados con menos costos tendrán un efecto positivo en nuestro balance financiero, facilitando la participación en el comercio internacional y en el acceso a los mercados de capital e inversiones.⁸

Más adelante continúa:

“El empleo de técnicas modernas de dirección empresarial, adecuadas a nuestras características y basadas en las mejores y más avanzadas prácticas contemporáneas... para apoyar estos objetivos se deberá desarrollar un amplio movimiento de calificación, desde la formación de estudiantes, hasta la recalificación de cuadros de dirección empresariales y estatales y demás trabajadores en todas las instancias”.⁹

Tales argumentos constituyen, entre otros, la fundamentación teórica más general de la necesidad de estudiar la formación y desarrollo de una cultura económica de la cultura física y el deporte en los profesionales, cuadros y reservas.

La formación de una más amplia cultura económica en los recursos humanos que tributan y en los que laboran en el ámbito deportivo es una necesidad real que confronta la sociedad y ella desempeña un papel determinante en su perfeccionamiento. La participación de miles de personas en el movimiento deportivo, el mantenimiento y reparación de instalaciones deportivas, así como el encarecimiento de la preparación de los atletas de alta calificación, requieren

⁸ Resolución económica del V Congreso del PCC en su capítulo II.

⁹ *Ibíd.*

grandes gastos materiales, laborales y financieros y, por lógica, el control de esos gastos y la comparación de los mismos con los resultados obtenidos.

Tiene que haber eficiencia, por tanto, tiene que existir una contabilidad y el control riguroso de esos recursos que garanticen no sólo el buen funcionamiento del sistema, sino que también eviten males como la malversación y el derroche.

Para la ejecución de las actividades arriba mencionadas es necesario contar con un personal capaz de hacer un análisis científico de los aspectos económicos y su funcionamiento. Es imprescindible entonces que los profesionales de la cultura física y el deporte, cuadros de todas las direcciones, no sólo la económica, adquieran una cultura económica y hagan de ella un instrumento para el trabajo práctico diario.

Las ciencias económicas generales, como la Economía Política, la Estadística Económica y la Planificación rigen de manera sistémica en la economía nacional. Cada una de ellas tiene especificidades de acuerdo a las diferentes ramas de la vida económica del país. Existen economías ramales: la Economía de la Industria, la Economía Agrícola, etcétera. Se desarrollan con éxito la Economía de la Educación, de la Salud, de la Cultura, del Turismo. En síntesis, cada rama de la economía nacional puede desarrollarse exitosamente sólo si se apoya en el conocimiento de las leyes económicas, inherente a la economía del Período de Transición al Socialismo y en correspondencia con nuestras características nacionales, y al ámbito concreto de la economía de que se trate.

La cultura física y el deporte, cumple funciones especiales en la división social del trabajo, la misma posee sus propias instituciones y organizaciones inherentes solamente a ella, una base técnico-material específica (las instalaciones deportivas), cuadros, especialistas, centros docentes e instituciones de investigaciones científicas propias de la actividad, así como sus propias finanzas.

Se ha conformado un ámbito laboral de forma tal que posibilita la práctica de la cultura física y el deporte a la mayor parte de la población donde laboran trabajadores especializados en la actividad.

Como esfera de la economía nacional, la cultura física y el deporte, vista desde la óptica económica, cumple una serie de funciones específicas y se desarrolla bajo la acción no sólo de las condiciones socioeconómicas generales del Período de Transición al Socialismo, sino también de leyes internas de desarrollo de la propia actividad. Estas leyes internas logran su mejor realización, mientras más sean consideradas en la actividad práctica de todas las organizaciones estatales y sociales.

Una incorrecta valoración de la importancia del estudio de los problemas económicos de la cultura física y el deporte, puede frenar el desarrollo de este movimiento.

La Economía del Deporte constituye un área relativamente nueva de investigación. Con el transcurso del tiempo, el deporte ha pasado de ser una simple manifestación social, destinada a la contemplación y práctica de actividades recreativas en busca de un cierto entretenimiento o satisfacción personal, a ser considerado como “un bien, cuya producción, consumo, financiación y gestión responde a criterios de racionalidad económica”¹⁰

Definiciones

Economía:	Ciencia social que estudia la manera en que las sociedades utilizan los recursos para producir bienes útiles y servicios, así como su distribución, cambio y consumo entre los diferentes individuos de la sociedad. Ciencia que estudia los métodos más eficaces para satisfacer las necesidades humanas materiales y espirituales.
Contabilidad:	Ciencia social que tiene como objeto el estudio cualitativo y cuantitativo del patrimonio, tanto en su aspecto estático como dinámico, con la finalidad de lograr la dirección adecuada de los bienes que lo integran.

¹⁰Castellanos García, P. (2001): “Análisis de demanda y economía del deporte”, en Otero Moreno, J. M. (director), Incidencia económica del deporte, Instituto Andaluz del Deporte, Málaga, pp. 181.

Cultura Económica	Conjunto de conocimientos que permiten comprender, interpretar, evaluar y pronosticar la relación del hombre con los recursos materiales y financieros, administrar eficaz y razonablemente los bienes y actividades que integran la riqueza de una colectividad o un individuo. Conocimientos que permiten desarrollar un juicio crítico. (Bayón, Martha; 1995).
Economía del Deporte	Ciencia social que estudia los procesos de producción, intercambio, distribución y consumo de bienes y servicios en el ámbito del deporte con el propósito de determinar la asignación eficaz de los recursos escasos de una sociedad. (Heinemann, 1998).
Capacitación:	Es la acción que permite proveer al individuo de los conocimientos que le permitan desempeñar un oficio o profesión de manera eficiente, su nivel de complejidad varía desde una simple habilidad, hasta el dominio profundo de conocimientos tecnológicos avanzados, así como la formación de hábitos cognoscitivos y capacidad creativa, que le posibilite encarar la dinámica del proceso productivo y de servicios en su área de influencia laboral y social.
Programa de Capacitación	Proceso diseñado para mantener o mejorar el desempeño actual en el trabajo.
Programa de desarrollo:	Proceso diseñado para desarrollar las habilidades necesarias para las futuras actividades en el trabajo.

Diagnóstico acerca del estado actual de la formación de la cultura económica de los recursos humanos que tributan y de los que laboran en el ámbito de la cultura física y el deporte a nivel central

En este apartado se hace un diagnóstico primigenio y elemental de una segmento de los considerables y variados recursos humanos que tributan al sector; sólo se incluyen los protagonistas más sobresalientes del problema que se analiza: estudiantes de ISCF y personal de la esfera económica en el INDER. En un desarrollo posterior deberá abrirse aun más el espectro de la población a estudiar.

Durante la investigación se realizaron encuestas en la Facultad de Economía, entre los estudiantes de pregrado. Con el resultado de las mismas y con la información documental estadística se elaboró el epígrafe referido a la disponibilidad de los graduados de las especialidades económicas frente a la demanda existente y su disposición a insertarse en el sector.

Con el objeto de dar respuesta al problema científico y valorar el nivel de desarrollo de los procesos que se investiga, en particular de la situación de los recursos humanos en el INDER, se hizo uso del método de observación y se realizaron entrevistas a especialistas, directivos y cuadros de la institución. Se recogieron opiniones del personal vinculado al área de economía con el fin de poder actuar sobre el objeto y el campo de esta investigación. Así también se recopiló información documental sobre el tema.

Disponibilidad de graduados de las Carreras Económicas y disposición de insertarse en la actividad deportiva

La preparación de los especialistas en la enseñanza universitaria ha experimentado transformaciones significativas después del Triunfo de la Revolución, dirigidas al entrenamiento de cuadros de alta calificación, capaces de llevar adelante la estrategia de desarrollo económico-social trazada por la dirección del país.

De las 28 carreras existentes en 1959, se amplían a 40 en el curso 1974 – 75, llegando en la actualidad a 82 especialidades civiles, agrupadas en correspondencia con las diferentes ramas de la economía.

La definición de qué especialistas preparar en determinada etapa del desarrollo reviste cardinal importancia y es punto de partida para la elaboración de los correspondientes planes de formación. En su elaboración están involucrados múltiples agentes de la sociedad, entre ellos, el Ministerio de Economía y Planificación (MEP), al cual corresponde la elaboración del Plan de Matrículas para las carreras correspondientes al Ministerio de Educación Superior (MES), el Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente y otros.

Por su parte, el MEP realiza un trabajo conjunto con las Direcciones Provinciales de Economía y Planificación, quienes, teniendo en cuenta la disponibilidad de graduados y necesidades del territorio, conforman la primera versión del plan con las prioridades de la provincia. En su elaboración tiene participación activa el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, la UJC, la FEU,

así como un grupo de organismos asesores según el perfil profesional de la carrera.

El examen de la demanda de graduados de nivel superior se realiza a partir de las solicitudes efectuadas por los Organismos de la Administración Central del Estado y comprende un gran número de factores. Como es de suponer conocer con antelación las necesidades de graduados de nivel superior que genera la economía resulta de gran importancia para poder definir la cuantía de los egresados.

Al evaluar el comportamiento del balance disponibilidad-demanda de graduados de nivel superior en el ámbito nacional para las diferentes carreras en el período 2000–2004¹¹, se observó que existe un elevado déficit en la disponibilidad, aproximadamente un 75%, de personal calificado en las ciencias económicas.

Esta situación se modificó muy poco en los años siguientes¹², lo cual significa que la demanda permanecerá por algún tiempo sin cubrir. Durante años los estudios económicos, y principalmente los contables, fueron poco estimulados. Este fenómeno, a pesar del crecimiento de los graduados en época reciente, persistirá algún tiempo porque aun el crecimiento no alcanza a cubrir la demanda de estos especialistas. Es evidente la reducida probabilidad de atraer economistas hacia el ámbito de la cultura física y el deporte.

Con el objeto de completar el análisis de las posibilidades de cubrir la demanda del INDER y evaluar sus preferencias laborales se aplicó en la Facultad de Economía de la Universidad de la Habana, una encuesta anónima¹³. Se tomó una muestra aleatoria de 15, de una población de 101 estudiantes de 5^{to} año.

Resultados de la encuesta aplicada:

A la pregunta **¿Le gustaría trabajar en las empresas de la actividad deportiva?** Respondió afirmativamente un estudiante que representa el 6.6% del total de la muestra., respondieron **No** el 66,6% (10 estudiantes), **No sé**

¹¹ Ver Anexo I, parte 1: Gráfico de Demanda-Disponibilidad Nacional de Graduados de Economía. Años 2000–2004.

¹²Ver Anexo I, parte 2: Gráfico de Demanda-Disponibilidad Nacional de Graduados de Economía. Años 2005-2007.

respondieron 3 estudiantes (20% de la muestra) y **Me da lo mismo** 1 que representa otro 6.6%.

En cuanto a las razones que los asistieron los resultados fueron: **No me motiva el sector** 3 estudiantes (20% del total de la muestra), **No me motiva porque los salarios no son atractivos** 10 estudiantes (que representan el 66,6%), **No conozco sus características** 1 (6.7 %) y **No se presentó como opción** no la marco ningún estudiante.

Los resultados de la encuesta ilustran cual es la situación: los futuros graduados de la carrera de Economía no muestran mucho interés por trabajar en el sector.

Análisis del Plan de Estudio del I.S.C.F. “Manuel Fajardo”: Plan “C” Modificado y Plan “D”

El objetivo fundamental de la Educación Superior es preparar al futuro profesional para la vida, este debe ser capaz desde posiciones marxista-leninistas, de enfrentar los problemas más generales y básicos existentes en la producción y/o los servicios y resolverlos exitosamente demostrando con ello independencia y creatividad.

El hecho de que el modo de actuación del profesional que nuestra institución forma es eminentemente pedagógico, requiere de una comunidad e integración de acciones pedagógicas, metodológicas y organizativas, en el marco de la teoría y la práctica, que conduzcan en forma única y armónica al desarrollo de todo el proceso de formación del mismo, lo contempla el Plan de Estudios actual.

El Plan “C” Modificado en el punto número II Objetivos del Programa, declara: “Garantizar una sustentación teórica amplia y sólida de conocimientos y habilidades pedagógicas”

En el punto III Indicaciones Generales sobre las formas de desarrollo del Proceso Docente-Educativo, se señala en las Habilidades Profesionales Pedagógicas:

¹³ Ver Anexo II.

“...Esta identidad presupone que las actividades curriculares de los estudiantes deben tener como base el problema del proceso docente-educativo en las distintas esferas de actuación.”¹⁴

La Proyección Metodológica de cada año no contempla en los objetivos instructivos la formación de una cultura económica en los futuros profesionales de la cultura física y el deporte. Sólo hay algún acercamiento al tema a partir de la asignatura Economía Política (Capitalismo y Período de Transición al Socialismo), la cual se imparte en segundo año y de Economía del Deporte como asignatura optativa de 5to año; el programa no incluye de forma obligatoria ninguna asignatura al respecto.

Como parte del proceso de perfeccionamiento sistemático de la Educación Superior cubana adecuándolo cada vez más a las necesidades del país, en septiembre de 2003 se aprobó en el Consejo de Dirección del MES el Documento Base para la Elaboración del Plan “D”. En el curso 2008-2009 se comenzó a aplicar en primer año de cada una de las carreras y escalonadamente continuará su introducción en los cursos subsiguientes hasta quedar totalmente implementado.

En revisión efectuada al Plan “D” y comparándolo con el Plan “C” Modificado se advierte que no contempla cambios significativos en cuanto a objetivos que conduzcan a la elevación de la cultura económica de los futuros graduados.

Por su parte, la Disciplina de Marxismo-Leninismo, de quien forma parte Economía Política y Economía del Deporte, aunque tiene una mayor presencia en el Plan de estudios “D”, todavía carece del reconocimiento a su imprescindible papel en la formación integral de los futuros graduados. Sobre todo si se entiende su lugar como eje dinámico de la formación política e ideológica de los individuos, al establecer como su cimiento “el estudio de los problemas del hombre en el desarrollo social con un enfoque (visión) que exalta los valores esenciales de la ideología de la Revolución Cubana, martiana y

¹⁴ Estudio Integral de la Formación y Utilización de la Fuerza de Trabajo Calificada. MEP. 1999.

marxista- leninista, necesarios para un profesional de el ámbito de la cultura física”.

La asignatura Economía Política, de igual mismo modo, con un contenido más cercano a la formación de una cultura económica, al estudiar el sistema de relaciones sociales de producción y las leyes que determinan su desarrollo en las diferentes etapas del progreso social, sufre algunas pequeñas modificaciones en el Plan “D”. De los fondos establecidos originalmente en el Plan “C” (112 horas), su paso a 64 horas en el Plan “C” Modificado, recupera cierta presencia en el Plan “D” al tener un discreto incremento a 80 horas. Mientras, avala cambios en el sistema evaluativo (inclusión de examen final), ello asegura mayor apremio en los estudiantes, aunque todavía no recibe el pleno reconocimiento que requiere.

No obstante, la asignatura Economía del Deporte, quien contempla los contenidos específicos del ámbito para la formación de la cultura económica necesaria en el sector siguió en su condición de optativa, queda a la buena voluntad de los estudiantes y su elección.

Valoración del estado actual de la formación de la cultura económica de los recursos humanos que laboran en el INDER

Con el objeto de dar cumplimiento a la Resolución Económica del V Congreso del PCC, desde la fecha hasta la actualidad se efectúan Controles Gubernamentales Integrales, Recontroles, Auditorias, etcétera a organismos, empresas y entidades.

Apoyado en los resultados obtenidos en dichos controles, un grupo de trabajo, integrado por especialistas de la Facultad de Contabilidad y Finanzas de la Universidad de La Habana y otros del Ministerio de Educación Superior, confeccionó a finales 1995 un programa dirigido a intensificar la preparación económica de los dirigentes del Gobierno a todos los niveles.

Una de sus características en el INDER es que dicho plan está diferenciado según niveles escalonados (ver Anexo III). En el INDER los Cuadros y sus Reservas se agrupan teniendo en cuenta la estructura nacional y las estructuras

territoriales, ambas se clasifican en tres niveles diferentes en correspondencia con el nivel de dirección y funciones que se desarrollan. A cada nivel corresponde una serie de asignaturas o contenidos que contribuyen a la formación de una cultura económica.

El plan es un programa integral que incluye contenidos temáticos de valor teórico y práctico y está concebido para la preparación y superación de los Cuadros y sus Reservas (Ver Anexo IV).

Incluye un curso básico de Contabilidad para dirigentes, tres programas diferenciados para cuadros con los contenidos contables y financieros que deben dominar según su nivel, sector y funciones.

“Preparar cuadros económicos de los diferentes niveles y formar adecuadamente en los conocimientos económicos necesarios a los dirigentes es responsable la Universidad y la Escuela ramal del Deporte, haciendo necesario cursos emergentes en este período”¹⁵

Las vías fundamentales para implementar la preparación y superación de los Cuadros y sus Reservas son:

Vías	Formas
▪ Auto superación	Estudio independiente.
▪ Superación profesional	Especializaciones, Adiestramiento, Entrenamiento, Cursos, Diplomados, Conferencias, Seminarios, Talleres, otros.

¹⁵ Estrategia Nacional del INDER para la Preparación y Superación de los Cuadros y sus reservas en el quinquenio 1996 – 2000.

8. El principal formador de cuadros es el jefe de cada nivel teniendo en cuenta que su ejemplo es imprescindible.

Finalmente, debe destacarse que el establecimiento de los diferentes niveles tanto nacional, como territorial garantiza que un mismo contenido reciba un tratamiento diferenciado en profundidad en correspondencia con los sujetos que participan en la superación, atendiendo a los niveles jerárquicos. No obstante, aunque los principios que sustentan el Plan para la Preparación y Superación de los Cuadros y sus Reservas en el INDER en su letra escrita contempla que el plan debe ser un sistema, un proceso ininterrumpido y organizado para todos los sujetos conforme a las exigencias y necesidades del sector, en su ejecución este plan no es diferenciado para el ámbito de la cultura física y el deporte y en eso radica su principal debilidad.

Conclusiones

1. El estudio realizado lleva a su autor a colegir que no se contará en el corto y mediano plazo con la provisión de economistas que requiere el INDER para cubrir sus necesidades, tanto por el déficit de disponibilidad de los mismos, como por su preferencia.
2. Se deduce de la investigación realizada que no se forma y/o desarrolla suficientemente una cultura económica específica en los recursos humanos que tributan y en los que laboran en del ámbito de la cultura física y el deporte, ello se debe a las siguientes razones:
 - Los programas de estudio Plan “C” Modificado y Plan “D” están dirigidos fundamentalmente al proceso docente–educativo, a la formación en la actividad específica y al desarrollo de los valores políticos e ideológicos, pero no contempla la formación de una cultura económica propiamente dicha en los futuros profesionales de la cultura física y el deporte.
 - La asignatura Economía del Deporte que pudiera coadyuvar a mejorar la situación, al pasar de su condición de obligatoria (años 2000-

2003) a optativa, como se encuentra hoy, apenas tiene presencia en la formación de una cultura económica en los futuros graduados.

- El Plan para la Preparación y Superación de los Cuadros y sus Reservas en el INDER, aunque en sus contenidos temáticos se corresponden con los principios para los que fue concebido, estos resultan insuficientes en la formación de una cultura económica que se corresponda con las especificidades del ámbito de la cultura física y el deporte.

3. La formación de una cultura económica en los recursos humanos que tributan y de los que laboran en el ámbito de la cultura física y el deporte, no debe entenderse sólo en función de cubrir las carencias de especialistas en la actividad económica. El problema va más allá. Cada directivo, cuadro o funcionario estará en mejores condiciones para ejercer sus funciones al poseer cultura económica. Cada profesional del deporte será más consciente de su papel en la nueva sociedad que se construye si tiene formación en esta materia.
4. El Socialismo es una sociedad que se construye conscientemente, por ello no se puede hacer al margen de la cultura y la educación, sólo a través de ellas se logrará la apropiación real de la esencia humana por y para el hombre; por tal razón Cuba, que construye el Socialismo, necesita elevar la cultura económica también en la esfera del Deporte. De la presteza e inteligencia con que se actúe en ese sentido dependerá que de manera más eficiente se obtengan resultados superiores en el sector.

Recomendaciones

Propuestas para la formación de una Cultura Económica en el INDER y en el Centro de Educación Superior que tributa directamente al INDER.

Para el ISCF “Comandante Manuel Fajardo”.

Teniendo en cuenta que:

- a) Debe ser objetivo del INDER fomentar la cultura económica en los estudiantes de la cultura física por ser fuente tributaria de sus recursos humanos
- b) Ante la casi total ausencia durante la carrera de los temas económicos, el estudiante no puede valorar exacta y convenientemente la importancia de la asignatura Economía del Deporte.
- c) Solo el acercamiento a un tema estimula profundizar en esa área del conocimiento

Se propone:

1. No continuar dándole tratamiento de optativa a la asignatura Economía del Deporte en la carrera de Licenciatura en Cultura Física y Deportes; o sea, introducirla en pregrado como parte de la formación curricular obligatoria.

Llevar a efecto la propuesta anterior supone la necesaria preparación de los profesores que acometerán la tarea, perfeccionar el diseño de programa de la asignatura, elaborar y seleccionar la bibliografía correspondiente, es por ello que también se propone:

2. Realizar taller nacional para perfeccionar el programa de la asignatura Economía del Deporte.

Una vez hechas las necesarias adecuaciones al programa de la asignatura Economía del Deporte:

3. Realizar postgrado de la asignatura Economía del Deporte con el objeto de multiplicar entre los profesores de la SUM el esfuerzo para perfeccionar y extender a las Sedes la introducción de la asignatura.

Propuestas para los Recursos Humanos del INDER.

1. Que se realicen en el Plan de Capacitación del INDER las necesarias adecuaciones en los temas económicos según las especificidades del ámbito de la cultura física y el Deporte. Para ello deberá someterse a la consideración del Consejo Científico del Centro de Estudios para Asociación Nacional de Economistas de Cuba (CENPANEC).
2. Continuar con la superación de los Cuadros y sus Reservas en el INDER para la formación y desarrollo de una cultura económica, ajustando los contenidos temáticos económicos al ámbito de la cultura física y el deporte.
3. Promover Postgrados y Diplomados en temas económicos entre los profesionales vinculados con actividades económicas haciendo énfasis en los recién graduados.
4. Promover Postgrados y Diplomados en temas económicos entre los Cuadros y sus Reservas.

Bibliografía

- Altuve, Eloy: "Cuerpo, deporte y globalización". *Sociólogo*. Material de INTERNET. 2008
- Bayón Sosa, Martha L.: *Economía del Deporte*, Material Digitalizado. 2009.
- Calderón Caridad: *Plan de estudio "C" Programa Director Metodológico de la Carrera en Cultura Física*. Imprenta I.S.C.F. M Fajardo. La Habana, 1991.
- Otero Moreno, J. M.: *Incidencia económica del deporte*, Instituto Andaluz del Deporte, Málaga, 2001. pp. 181-189.
- Castro, Fidel: *Informe Central al V Congreso del PCC*. 8 de octubre de 1997.
- Colectivo de E.P. del I.S.C.F. Manuel Fajardo: *Aspectos socioeconómicos fundamentales de la eficiencia de la Cultura Física y Deporte en Cuba*. La Habana 1989.
- Cutie Luis: *Algunos estudios de los contenidos económicos para la formación y capacitación del Cultura Económica de los Recursos humanos en La Cultura Física y el Deporte*. Tesis presentada en opción al título académico de master. ISCF. 2001.
- Dirección Nacional de Cuadros: *Informe del Balance de la Preparación y Superación de los Cuadros del Estado y del Gobierno*. La Habana, marzo del 2000.
- *Estrategia Nacional del INDER para la Preparación y Superación de los Cuadros y sus Reservas en el quinquenio 1996 – 2000*.
- *Estudio Integral de la Formación y Utilización de la Fuerza de Trabajo Calificada*. MEP. 1999.
- Guizo, Ricardo y Menéndez, Elio: "El Deporte nunca fue ajeno al nuevo Presidente del INDER". *Juventud Rebelde*. 28 de diciembre 1997.
- Heinemann, K.: *Introducción a la economía del deporte*. Paidotribo, Barcelona.. 1998.
- Kuznak, B. S. y A. A. Osintsev: *Problemas socioeconómicos de al Cultura Física y Deporte*. Editorial Científico Técnico. 2da Edición. 1981.
- Marx, Carlos: *El Capital*. T I.

- *Preparación y Superación de los Cuadros y sus Reservas en el quinquenio 1996 – 2000.*
- *Programa de la Disciplina Marxismo Leninismo, Plan de Estudio: D. Carrera: Licenciatura en Cultura Física. Versión del 30 de julio de 2007.*
- *“Subsistema de Cuadros y sus Reservas”. Estrategia Nacional del INDER. Para la Preparación y Superación de los Cuadros y sus Reservas en el quinquenio 1996 – 2000.*

Anexo I

Parte 1

GRUPOS DE CARRERAS	Período 2000-2004		Déficit de Disponibilidad	
	Disponibilidad	Demanda	Absoluto	%
C. Técnicas	8617	23336	14719,00	63%
C. Naturales	3853	5979	2126,00	36%
C. Agropecuarias	3256	3055	Superávit	S/D
Economía	3502	13868	10366,00	75%
C. Sociales	5484	7470	1986,00	27%
C. Médicas	16308	20764	4456,00	21%
Pedagógicas	15465	22963	7498,00	33%
Cultura	550	692	142,00	21%
C. Física	2008	4911	2903,00	59%
Diseño	155	307	152,00	50%
Nucleares	132	87	Superávit	S/D

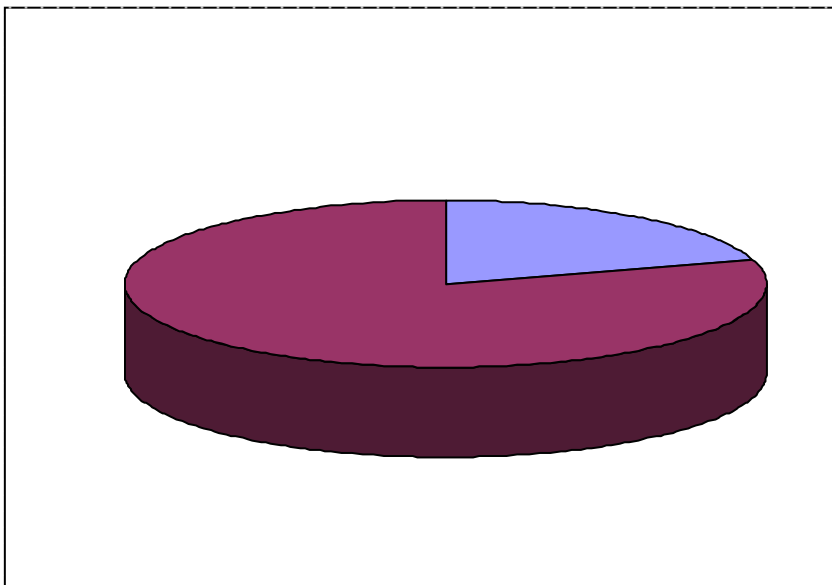
Parte 2

GRUPOS DE CARRERAS	Período 2005-2007*		Déficit de Disponibilidad	
	Disponibilidad	Demanda	Absoluto	En %
C. Técnicas	5687,22	15401,76	9714,54	56%
C. Naturales	2542,98	3946,14	1403,16	36%
C. Agropecuarias	651,2	641,00	Superávit	

Economía	2311,32	9152,88	6841,56	79%
C. Sociales	3619,44	4930,20	1310,76	27%
C. Médicas	10763,28	13704,24	2940,96	30%
Pedagógicas	10206,9	15155,58	4948,68	33%
Cultura	363	456,72	93,72	21%
C. Física	1325,28	3241,26	1915,98	59%
Diseño	102,3	202,62	100,32	50%
Nucleares	26,4	20,00	Superávit	

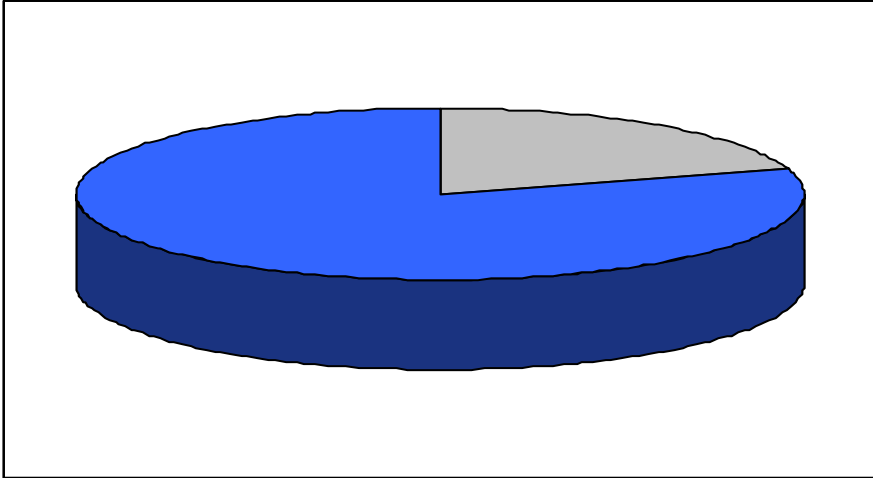
El 2007 estimado

**Gráfico de demanda-disponibilidad nacional de graduados de economía.
Años 2000–2004**



Disponibilidad Demanda

**Gráfico de demanda-disponibilidad nacional de graduados de
economía. Años 2005–2007***



Disponibilidad Demanda

- **El año 2007 está estimado.**

ANEXO II

Encuesta aplicada y cómputo de resultados.

Encuesta.

Marque con una X según entienda.

¿Le gustaría trabajar en las empresas de la actividad deportiva?

Si 1 No 10 No sé 3 Me da lo mismo 1.

Marque con una X según entienda.

La razón es:

- a. No me motiva el sector en general 3.
- b. No me motiva porque los salarios no son atractivos 10.
- c. Desconozco sus características 1.
- d. No se presentó como opción 0.

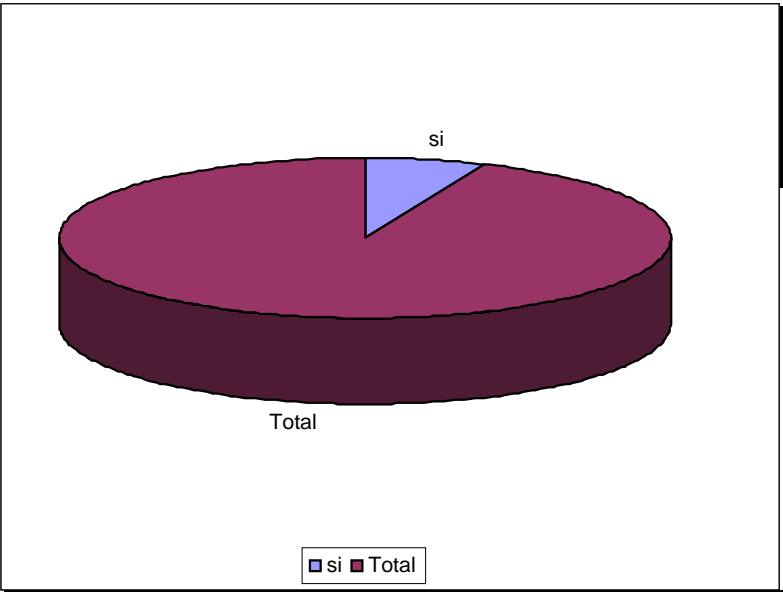
Tabla de muestreo.

Población		Muestra	
Grupos	Matrícula	Muestra	% que representa del total de la matrícula
A	35	5	14,3
B	32	5	15,6
C	34	5	14,7
TOTAL	101	15	14,9

Cómputo de resultados de la encuesta.

¿Le gustaría trabajar en las empresas de la actividad deportiva?							
Alternativas							
Sí		No		No sé		Me da lo mismo	
Datos	% de la muestra	Datos	% de la muestra	Datos	% de la muestra	Datos	% de la muestra
1	6,7	10	66,7	3	20	1	6,7
La razón es:							
Alternativas							
a		b		c		d	
Datos	% de la muestra	Datos	% de la muestra	Datos	% de la muestra	Datos	% de la muestra
3	20	10	66,7	1	6.7	0	0

Gráfico comparativo de encuestados que respondieron afirmativamente a la pregunta ¿Le gustaría trabajar en las empresas de la actividad deportiva? respecto al total de la muestra.



ANEXO III

NIVELES	Estructura Nacional	Estructura Territorial
Primero (I)	Presidente, Vicepresidente, Directores Nacionales, Gerente General de Cuba Deportes, Rector I.S.C.F., Vicerrectores I.S.C.F., Director CEAR, Director de Medicina Deportiva	Directores y Subdirectores Provinciales, Decanos y Directores I.S.C.F., Directores Centros de subordinación provincial
Segundo (II)	Jefes de Dptos. Nacionales, Gerentes, Directores I.S.C.F., Jefes Dptos. I.S.C.F., Subdirector CEAR, Directores Empresas y Unidades	Jefes de Dptos Provinciales, Vicedecanos y Vicedirectores I.S.C.F., Directores Municipales. Otros cuadros de subordinación provincial
Tercero (III)	Jefe Grupos Nacionales, Otros Cuadros del I.S.C.F. y de Cubadeportes, Empresas y Unidades, etcétera	Jefes de Secciones Provinciales, Otros Cuadros municipales, Directores y Subdirectores de Combinados Deportivos

ANEXO IV

Contenido Temático	Clasificación de los sujetos Niveles	Vías de Superación		
		Auto Sup	Sup Prof	Estud Sup
1. Establecimiento, operación y control de Autodidacta y Asociaciones Económicas	I		X	
2. Comercio Internacional	I		X	
3. Tecnología y habilidades de negociación	I		X	
4. Técnicas y prácticas del comercio exterior	I		X	
5. Relaciones financieras con bancos	I		X	
6. Propiedad industrial e intelectual	I, II, III		X	
7. Marketing y mercadotecnia. Funcionamiento de la economía de mercado	I, II, III		X	
8. Funcionamiento de la Economía de Mercado	I, II, III		X	
9. Situación actual de la Economía cubana	I, II, III		X	
10. Indicadores de Control y Análisis Económico	I, II, III			X
11. Contabilidad y Costos	II		X	
12. Legislación económica	I, II, III			
13. Organización y estructuración empresarial	II		X	

Contenido Temático	Clasificación de los sujetos Niveles	Vías de Superación		
		Auto Sup	Sup Prof	Estud Sup
14. Administración y operaciones tecnológicas	II, III		X	
15. Recursos Humanos	I, II, III		X	
16. Calidad	I, II, III		X	
17. Acuerdos y procesos legales	I		X	
18. Presupuesto	I, II, III		X	
19. Finanzas	I, II, III		X	
20. Eficiencia de la gestión empresarial	II		X	
21. Auditorias	I, II		X	
22. Organización de la producción	II		X	
23. Control de inventarios	I, II, III		X	
24. Análisis de presupuesto	I, II, III		X	
25. Economía del Deporte	I, II, III			X

La Escuela Deportiva Cubana: Un enfoque de procesos

Félix Pérez Rodríguez

Vicepresidencia de DCTMA, INDER

vicedoc@inder.cu

Teléfono: 640-6466

Resumen

La Escuela Deportiva es una especificidad dentro del sistema educativo cubano que se caracteriza por integrar la formación cultural general a la deportiva en función de formar un atleta integral.

Hasta el presente la Pedagogía se concreta en la escuela, en lo que se ha denominado indistintamente: proceso docente, proceso de enseñanza, proceso docente-educativo, proceso pedagógico, con lo cual enmascara la existencia de otras necesidades que desestima su importancia y no se les da la jerarquía que requieren.

Desde hace 3 cursos se comenzó a trabajar en las Escuelas de Iniciación Deportiva fundamentalmente y en más avance en Villa Clara, Ciudad Habana (EIDE José Martí) y Holguín, sobre la base organizativa y pedagógica de procesos formativos, es decir, reconocen que en la escuela no existe un solo proceso, sino varios y que éstos tienen un papel en la formación. Se identificaron los siguientes procesos:

Dirección.

Formación político – ideológica y en valores.

Formación docente general.

Formación deportiva.

Educación higiénico - sanitaria.

Formación recreativa.

Formación laboral y económica.

Educación jurídica, ambiental y energética.

Familiar, escolar y comunitaria.

Esos 10 procesos tienen sus objetivos, acciones e indicadores y se incluyen oficialmente en las modificaciones curriculares aprobadas por el MINED por su generalización a partir del curso 2009/ 2010.

Se consideran un aporte a la Pedagogía Deportiva Cubana por su enfoque integral y su concepción racional.

Introducción

La Escuela Deportiva Cubana es la institución formadora de atletas de alto rendimiento que va desde las edades tempranas hasta la edad juvenil.

Actualmente existen en Cuba los siguientes estadios de formación:

- Áreas deportivas de base en las Escuelas Comunitarias.
- Escuela de Iniciación Deportiva.
- Escuelas de Perfeccionamiento atlético.
- Escuelas Superiores de formación de atletas de alto rendimiento.

Todas ellas se caracterizan por tener una base material deportiva, un currículo deportivo cuyo núcleo es el Plan de Preparación Deportiva y un currículo de formación general, que es que se utiliza en las escuelas del Ministerio de Educación para todos los estudiantes, pero adecuado en el tiempo y actividades a las condiciones del atleta.

En las escuelas se desarrolla el proceso docente educativo en el que se incluyen las actividades que tradicionalmente se consideran deban tener los estudiantes y docentes.

Hay un grupo de objetivos relacionados con la educación ciudadana que no se desarrollan con la solidez requerida.

El presente trabajo trata de desarrollar la escuela deportiva a partir de un enfoque de procesos, cada uno de los cuales tiene su objetivo, contenido, métodos y medias e indicadores de evaluación.

Su aplicación en las EIDE, con más pertinencia en VCL, CHA (José Martí) y HOL ha dado resultados positivos por lo cual se han adoptado por el MINED para las escuelas deportivas a partir del curso 2009-2010.

Desarrollo

Un proceso es una sucesión de transformaciones que se producen, generalmente en secuencia, y que dan lugar a cambios cuantitativos y cualitativos en un objeto o fenómeno.

Hay procesos naturales y artificiales: la vida, el crecimiento, el pensamiento, son procesos naturales (aunque a menudo son asistidas por elementos artificiales).

La enseñanza, la educación, la producción, son procesos artificiales, intencionalmente organizados.

En la educación, en la medida de los avances de la sociedad, se han ido complejizando las acciones, a tal grado que es imposible en la práctica tener un control de todo el sistema de influencias que se producen.

La escuela se convierte cada vez más en una microsociedad, en la que se expresan de alguna manera, las contradicciones y los paradigmas sociales.

El concepto de formación integral del ciudadano, exige nuevas ideas, dado que lo integral no es una abstracción, sino que se concreta en lograr un ser humano, que pueda insertarse y actuar con éxito de forma coherente, en la sociedad crecientemente compleja.

Las ideas pedagógicas de la relación familia, escuela, comunidad, como continuidad armónica en la educación de las futuras generaciones, no rebasan su lógica teórica y se hace cada vez más difícil su resultado práctico.

Pudiera preguntarse: ¿Dónde aprenden los niños(as) a ser futuros padres y madres? ¿Quién los enseña? ¿Dónde aprenden a ser ciudadanos?

José Martí expresó: "En la escuela se ha de aprender el manejo de las fuerzas con que en la vida se ha de luchar"

¿La escuela que tenemos cumple ese postulado?

En el mundo la escuela tiene una crisis institucional y pedagógica, hemos entrado a un nuevo siglo con las armas melladas y contradictorias del siglo anterior.

Dentro de la concepción de Escuela, Cuba tiene un sistema de escuelas deportivas que van desde la comunidad hasta el nivel nacional, que forman atletas desde su iniciación deportiva, hasta la maestría deportiva.

El principal problema que hoy tienen se deriva de una contradicción, la que existe entre las exigencias crecientes de la formación deportiva y los de la formación cultural general.

Esto ha tratado de resolverse con un modelo pedagógico “conciliativo”, que respete la coexistencia de ambos elementos y trate de adecuarlos.

Esta no es una solución sustentable, porque no resuelve la contradicción y la convierte de hecho en un problema científico:

¿Cómo elaborar una propuesta pedagógica que integre la formación de los estudiantes–atletas en la escuela deportiva?

El objeto de estudio, son las Escuelas Deportivas, con un campo de acción que es la integración de los componentes de la formación de los estudiantes – atletas.

El objetivo a lograr es: “Elaborar una propuesta pedagógica para la integración de los componentes de la formación de los estudiantes–atletas de las escuelas deportivas”.

Dicha propuesta está basada en los siguientes elementos:

- 1º. Considerar la formación de los estudiantes – atletas como la integración de un sistema de procesos.
- 2º. Determinar esos procesos formativos con sus objetivos, contenido, métodos, medios y evaluación.
- 3º. Reorganizar las escuelas tomando como elemento integrador el equipo deportivo y apoyar su labor de autodirección en la figura del Capitán de Equipo.
- 4º. El Sistema de Dirección de la Escuela tendría un carácter pedagógico a través de procesos.

PROCESOS, BREVE RESEÑA

Los procesos son transversales a todos los estudiantes – atletas y los dirigentes, funcionarios, profesores y trabajadores pueden participar en más de un proceso.

Los procesos diseñados y aplicados en las escuelas referidas son:

PROCESOS DE DIRECCIÓN:

Objetivo estratégico: formar en la cultura de la autodirección.

Objetivo funcional: Lograr el cumplimiento de institucionalizar la escuela, con funcionalidad, participación y resultados previstos.

Contenido:

- ✓ Estructura institucional y su funcionalidad.
- ✓ Que cada cual tenga definidas sus responsabilidades y las cumpla.
- ✓ Dirigir todos los procesos y lograr resultados.
- ✓ Integrar los factores educativos de la comunidad y a la familia.
- ✓ Desarrollar el protagonismo de los estudiantes-atletas.

Métodos:

- ✓ Participativos.
- ✓ Basados en los valores.
- ✓ Autovaloración crítica y constructiva.

Medios:

- ✓ Órganos de Dirección (Consejo de Dirección de la Escuela).
- ✓ Dirección funcional de los procesos.

Evaluación:

Se evalúa por los resultados de cada proceso en E, B, R y M.

PROCESO DE FORMACIÓN POLÍTICO-IDEOLÓGICA Y EN VALORES

Objetivo estratégico: formar patriotas identificados con la Revolución Cubana, sus principios y valores.

Objetivo funcional: Lograr avances perceptibles en la actitud y en la actuación revolucionaria y ciudadana de los estudiantes-atletas.

Contenido: Vida política y revolucionaria del país y de la escuela.

- ✓ Cumplimiento de los deberes de estudiante-atleta.
- ✓ Desarrollo político, capacidad para argumentar esas ideas.
- ✓ Información política nacional e internacional.
- ✓ Conocimientos de Historia de Cuba y Marxismo Leninismo.
- ✓ Práctica de los valores.
- ✓ Cultura General Integral.

Métodos: Participativos, prácticos, creativos, convocatorios, atractivos y variados.

Medios:

- ✓ Las asignaturas de Formación General.
- ✓ El Deporte.
- ✓ Los restantes procesos.
- ✓ El trabajo de la OPJM-FEEM y UJC.

Evaluación:

- ✓ Cualitativa, individual.

PROCESO DE FORMACIÓN DOCENTE GENERAL

Objetivo estratégico: Contribuir a la formación de la cultura general integral.

Objetivo funcional: Desarrollar las capacidades, habilidades de aprendizaje y los intereses cognoscitivos que le permitan el auto-aprendizaje y autoevaluación permanente.

Contenido:

- ✓ Currículo docente de formación general con asignaturas integradas horizontalmente y con el deporte.
- ✓ Actividades docentes tipo taller, estructurados para desarrollar capacidades y habilidades.
- ✓ Actividad extradocente: concursos, biblioteca, monitores.
- ✓ Dimensión de las asignaturas hacia el Deporte.
- ✓ Dimensión del deporte hacia las asignaturas.

Métodos: Participativos, taller/trabajo con el libro de texto, solución de problemas.

Medios:

- ✓ El sistema de clases.
- ✓ Trabajo independiente.
- ✓ Concursos.

Evaluación: La establecida para las asignaturas.

PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA

Objetivo estratégico: Formar un atleta patriota, con el máximo desarrollo posible de sus capacidades deportivas, intelectuales y su sistema de valores.

Objetivo funcional: Formar un atleta con las cualidades patrióticas, político – ideológicas y de valores que se exigen para avanzar al nivel superior de su categoría.

Contenido:

- ✓ Plan de formación del deportista.
- ✓ Historia y cultura del deporte.
- ✓ Sistema competitivo.
- ✓ Participación en todos los procesos de la Escuela y en las actividades de las organizaciones políticas y de masa.

Métodos:

- ✓ Sistema de Entrenamiento y Competencias.
- ✓ Autoentrenamiento.
- ✓ Estudio individual.
- ✓ Formación de la conciencia y la conducta. (Papel del equipo deportivo y del capitán del equipo).

Medios:

- ✓ Áreas Deportivas (medios e implementos).
- ✓ Plan de entrenamiento y formación.
- ✓ Libros de texto y consulta.

Evaluación: La establecida por el deporte.

PROCESO DE NUTRICIÓN

Objetivo estratégico: Lograr la auto-educación y cultura nutricional de los estudiantes-atletas.

Objetivo funcional: Lograr que los estudiantes–atletas tengan conocimientos, habilidades, hábitos para su correcta nutrición en el balance de los alimentos y en su consumo adecuado de acuerdo con la ética del comensal.

Contenido:

- ✓ La nutrición humana. Fisiología.
- ✓ Balance energético de los alimentos.
- ✓ La nutrición del atleta (por deportes).
- ✓ Ética del buen comensal. Hábitos correctos en la mesa.
- ✓ Aspectos psicológicos en la alimentación del atleta.

Métodos:

- ✓ Estudio del contenido.
- ✓ Ejercitación práctica.
- ✓ Autoevaluación.
- ✓ Evaluación externa.

Medios:

- ✓ Literatura docente.
- ✓ Audiovisuales.
- ✓ Comedor docente.

Evaluación:

- ✓ Observación.
- ✓ Evaluaciones escritas.
- ✓ Talleres.
- ✓ Ejercitación práctica.

PROCESO DE FORMACIÓN HIGIÉNICO - SANITARIO

Objetivo estratégico: Lograr en los estudiantes – atletas una cultura higiénico – sanitaria como componente esencial de su cultura de salud.

Objetivo funcional: Desarrollar en los estudiantes – atletas una conciencia y conducta higiénico–sanitaria que le permita una convivencia adecuada y contribuya a su salud física y psíquica.

Contenido:

- ✓ Higiene del sueño.
- ✓ El descanso. Su formación.
- ✓ El aseo personal, bucal, de las manos, el baño, el aspecto personal social.
- ✓ Importancia de la cultura higiénico - sanitaria para los atletas.

Métodos:

- ✓ Conversatorios.
- ✓ Discusión de materiales audiovisuales y textos.
- ✓ Práctica higiénico – sanitaria.
- ✓ Observación externa y análisis grupal.

Medios:

- ✓ Textos.
- ✓ Audiovisuales.
- ✓ Guías de auto – observación y auto – evaluación.
- ✓ Control médico psicológico y sanitario al equipo y al atleta.

Evaluación: Se realizará por la observación y el resultado práctico en forma cualitativa, descriptiva. Señalar logros y deficiencias.

PROCESO DE FORMACIÓN RECREATIVA

Objetivo estratégico: Incorporar la recreación a la formación integral como cultura recreativa para conocer, pensar, actuar.

Objetivo funcional: Desarrollar capacidades, habilidades y hábitos para la práctica y el disfrute de la recreación sana como componente de la vida.

Contenido:

- ✓ La cultura recreativa.
- ✓ La recreación como proceso formativo.
- ✓ Recreación sana. Su importancia para la salud.

- ✓ Encuesta inicial de intereses y necesidades recreativas.
- ✓ Opciones recreativas de la Escuela. Programa de ampliación.

Métodos:

- ✓ Oral - visual.
- ✓ Prácticos.
- ✓ Participativos.

Medios:

- ✓ Materiales escritos y audiovisuales.
- ✓ Base material recreativa para las opciones.

Evaluación:

- ✓ Oral.
- ✓ Observación de la participación.
- ✓ Autoevaluación.
- ✓ Cualitativa descriptiva. Señalar resultados y deficiencias.

EDUCACIÓN LABORAL Y ECONÓMICA

Objetivo estratégico: Desarrollar una cultura en la actividad laboral y económica en sus nexos como valores y actividades esenciales del ser humano.

Objetivos funcionales:

- ✓ Desarrollar la laboriosidad como valor en sus modos de actuación.
- ✓ Desarrollar el conocimiento, las habilidades y los hábitos de ahorro de recursos y el valor fragilidad en su modo de actuación.

Contenido:

- ✓ El trabajo y su papel en el desarrollo humano y social.
- ✓ La economía como resultado y base del desarrollo social.
- ✓ El concepto de trabajo en el atleta y el valor laboriosidad.
- ✓ La economía en la cultura del atleta.
- ✓ Análisis de relación trabajo – economía en el atleta, la familia, la escuela y la comunidad.

Métodos:

- ✓ Oral – visual y práctico.

- ✓ Participativos.

Medios:

- ✓ Audiovisuales.
- ✓ Textos escritos.
- ✓ Conducta y práctica diaria.

Evaluación:

- ✓ Será por el resultado práctico de la actuación y el conocimiento, de forma cualitativa, descriptiva en logros y deficiencias.

EDUCACIÓN JURÍDICA, AMBIENTAL, ENERGÉTICA Y JURÍDICA

Objetivo estratégico: Desarrollar una cultura jurídica, ambiental, energética en los estudiantes-atletas que le permitan tener una conducta consiente ante la preservación del medio ambiente y el uso racional de la energía.

Objetivos funcionales: Tener conocimientos, habilidades y hábitos para actuar conscientemente como ciudadano en el cuidado del medio ambiente y el ahorro energético.

Contenido:

- ✓ Programa de Educación Jurídica para la Escuela deportiva Cubana.
- ✓ Programa de Educación Ambiental de la Escuela Deportiva Cubana.
- ✓ Programa de Educación Energética de la Escuela Deportiva Cubana.

Métodos:

- ✓ Oral – visual y práctico.
- ✓ Educativos de formación de la conducta y de la conciencia.
- ✓ Participativos.

Medios:

- ✓ Realidad familiar, escolar, comunicativa.
- ✓ Textos.
- ✓ Materiales audiovisuales.

Evaluación:

- ✓ Escrita.
- ✓ Oral.
- ✓ Dar resultados de su conducta y actuación.

FORMACIÓN FAMILIAR, ESCOLAR, COMUNITARIA

Objetivo estratégico: Contribuir a formar buenos padres y madres, estudiantes éticos y patriotas y ciudadanos con una cultura de la convivencia y la participación popular.

Objetivos funcionales: Desarrollar la educación familiar, escolar y comunitaria de los estudiantes – atletas.

Contenido:

- ✓ La familia y su rol social. Auto – análisis de su familia: Los tipos de familia: normal o extensa. Familias funcionales y disfuncionales. Buenos padres, madres, abuelos e hijos. La Ética de la familia. Familias paradigmas en Cuba: Martí, Maceo.
- ✓ La Escuela. El estudiante – atleta. El profesor. Los trabajadores. La Escuela y la familia.
- ✓ La comunidad. Concepto. Realidad. Factores educativos. Factores negativos. La Comunidad como escenario del ciudadano. Participación popular. Relación Escuela – comunidad.

Métodos:

- ✓ Oral – visual y práctico.
- ✓ Auto – aprendizaje, auto – evaluación.

Medios:

- ✓ Audiovisuales.
- ✓ Práctica en la Escuela, en la familia y la comunidad.

Evaluación:

- ✓ Escrita.
- ✓ Cualitativa, descriptiva de la actuación en logros y dificultades.

CONCLUSIONES

1. La Escuela Deportiva tiene las condiciones necesarias y suficientes para un enfoque formativo de procesos que le den integralidad real al estudiante – atleta.
2. El equipo deportivo es el elemento colectivo más importante en todos los procesos.
3. Los procesos son susceptibles de ir adecuándolos al desarrollo, como programas activos que tiene un núcleo de conocimientos pero lo esencial es la actuación consciente. El estudiante – atleta es el sujeto de su formación.
4. La puesta en práctica parcialmente de esta concepción educativa ha dado resultados positivos.

RECOMENDACIONES

- 1º. Continuar el estudio de la aplicación de este enfoque de procesos para validarlo totalmente.
- 2º. Garantizar el aseguramiento de los elementos que demanda cada proceso y la preparación de los ejecutores y dirigentes.
- 3º. Extender gradualmente la experiencia a otras escuelas deportivas.

BIBLIOGRAFÍA

- Austin, Milán Tomas H.: "Para comprender mejor el concepto Valor. UNAP en Educación y desarrollo". Año 1 No. 1. Mayo 2000. Chile.
- Castro, Fidel.: *Discurso en la graduación del Curso Emergente de Maestros Primarios en Granma*. 16 marzo 2001.
- Colectivo de autores. *La formación de valores en las nuevas generaciones*. Editorial política. La Habana 1996.
- Chacón, Nancy: *La formación de valores morales. Retos y perspectivas*. Editora Política. Habana 1996.
- Ministerio de Educación: Resolución 119/08. Reglamento del Trabajo Metodológico.
- _____ : Seminario Nacional de preparación del curso escolar 2009/10.
- Ministerio de Finanzas y Precios: Resolución No. 26/2006, Guión Metodológico del control interno.
- M. A. Escalante y O. Albornoz: *Educación y desarrollo desde una pequeña perspectiva sociológica*. Ediciones UIP. Universidad Iberoamericana de Postgrado. 1989.

Estudio diagnóstico del proceso de gestión en las instituciones deportivas de base

Oswaldo Díaz Contreras

odcontreras@inder.cu

Clara Estenia Navarro Medina

Resumen

El presente proyecto va dirigido al perfeccionamiento de los procesos que caracterizan a las Organizaciones Deportivas de base en función del incremento en la calidad, eficiencia y eficacia de las actividades físicas que se ofertan.

Las Organizaciones Deportivas de base son las entidades básicas donde se desarrollan los servicios de deporte de alto rendimiento en su etapa de iniciación y actividad física y deporte para toda la población o deporte participativo, los cuales comprenden todos los programas o servicios específicos que constituyen las salidas fundamentales del sistema. En su concepción territorial, es la encargada de cumplir la política deportiva, cubana en su espíritu de que el “deporte es un derecho del pueblo”.

El Proceso de Gestión se desarrolla en la época contemporánea con un alto dinamismo a partir de la incorporación de novedosas tecnologías de dirección proyectando las organizaciones hacia la excelencia, a partir de la utilización, con racionalidad y visión de futuro, de sus recursos humanos, materiales y financieros.

En la etapa actual el organismo deportivo trabaja en el perfeccionamiento y la consolidación institucional de las Organizaciones Deportivas de base, (Combinados Deportivos) dirigido al crecimiento y conformación de su práctica formativa, a través de la transformación de los procesos que la caracterizan.

Con el propósito de contribuir al perfeccionamiento de la Gestión Deportiva se desarrolla este diagnóstico que permite identificar potencialidades y debilidades

en los procesos de las Organizaciones Deportivas de base y el diseño de una concepción estratégica en función de la calidad y eficacia de los servicios de la institución.

Introducción

En la Constitución de la República de Cuba, Capítulo V, Artículo 38, Inciso J, se expresa: “El estado orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en toda sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de sus ciudadanos.”

Como se observa, en nuestra carta magna está explícito el carácter educativo y formativo de la cultura física y el deporte y del organismo que la sustenta, dirige y promueve que es el Instituto Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación y que su estructura debe ir profundizando y conformando la actividad formativa como la tarea esencial.

Las organizaciones deportivas de la comunidad en su concepción territorial, son las encargadas de cumplir la política deportiva cubana en el espíritu de que el “deporte es un derecho del pueblo”.

En correspondencia con la connotación y el desarrollo evolutivo del Deporte, la Educación Física y la Recreación, las organizaciones deportivas en la comunidad se proponen en los momentos actuales (INDER, 2008) crecer y desarrollar con eficiencia y calidad, la gestión de los procesos de las instituciones en función del cumplimiento con el encargo social de esta organización que establece:

“La práctica de las actividades deportivas, físicas y de recreación de forma masiva para promover una población sana, vigorosa y de carácter firme, preparada para la defensa y el progreso de la patria, con un profundo sentido del deber cívico, propiciando un medio de expansión y solidaridad entre la población resaltando los valores humanos más altos”.

Se trata pues de adoptar e incrementar nuevos estilos de trabajo en función del sistema de ciencia e innovación tecnológica (SCIT, 1997) diseñado por el INDER, como base para la introducción y desarrollo de tecnologías de

dirección en función de una concepción estratégica, lo cual permitirá desarrollar una cultura organizacional que contribuya el creciente desarrollo socio-económico, político y cultural del territorio.

Las Organizaciones Deportivas de Base tienen como objetivo supremo el de satisfacer de manera creciente y hacia los niveles más altos de excelencia el desarrollo de la Cultura Física, en su concepto más amplio, en todos los sectores de la población, dando respuesta con calidad y eficiencia a las exigencias actuales, en la atención del trabajo comunitario, el deporte participativo y selectivo, la Educación Física, la Cultura Física y la Recreación del territorio.

Las Organizaciones Deportivas de Base, constituyen el eslabón fundamental de todo el sistema deportivo, están llamadas a jugar un papel receptor y acelerador de todas las instituciones deportivas, así como regulador de la implantación y perfeccionamiento de medidas asociadas a fortalecer el sistema de Cultura Física y Deporte, Montero (2008)

Es tradicional en nuestro país, abordar estudios para lograr el perfeccionamiento de los sistemas directivos y gerenciales, ya sea en las estructuras o el funcionamiento de las organizaciones.

Este trabajo tiene el propósito en primer lugar de realizar un estudio diagnóstico (Utilización de una tecnología de diagnóstico, presentada y premiada en versión anterior del forum) a los diferentes procesos que caracterizan a las organizaciones deportivas de base, permitiendo identificar potencialidades y debilidades en dichos procesos, así como las vías para influir en el perfeccionamiento de la organización a través de la introducción y desarrollo de nuevas tecnologías de dirección, su proyección estratégica y el diseño de sus principales procesos en función de una mayor eficiencia, eficacia y calidad de los servicios que se ofertan.

Desarrollo

Concepciones actuales sobre la Organización Deportiva de base

El análisis teórico sobre las diferentes tendencias y concepciones acerca de las Organizaciones Deportivas es una necesidad imperiosa. En la actualidad son muchos los autores que se refieren a esta temática y aunque hay variedad en sus enfoques, en esencia coinciden en generalidad en sus lineamientos.

El Dr.C. Omar Paulas González define a la Organización Deportiva como: "Organización social, con una estructura administrativa integral donde se desarrollan los procesos de actividad física y deporte, la cual cuenta con recursos humanos, materiales y económicos además de soporte jurídico, que garantiza la práctica de la actividad física y el deporte".

El propio autor nos ofrece un grupo de características principales de la Organización Deportiva.

- ❖ Es una organización social.
- ❖ Es un nivel micro social de grupo.
- ❖ Tipo específico de institución dentro del contexto socio-económico.
- ❖ Relacionada con el sistema de cultura física y deporte.
- ❖ Satisface las necesidades de la población a través de la actividad física y deporte.
- ❖ Entidad ejecutora de la política y planes de desarrollo deportivo.

El deporte constituye para la sociedad un indicador de progreso. Por lo tanto, las realidades de sus múltiples manifestaciones son también variadas, según los entornos externos e internos en los que se base el análisis.

Del análisis realizado a partir de los elementos relacionados con las Organizaciones Deportivas, se considera la necesidad de optimizar procesos y contenidos como objetivo esencial para el funcionamiento de una Organización Deportiva, enfatizando en la interacción entre los contextos de las organizaciones, la implementación y uso de la tecnología.

El Dr.C Rogelio Montero Delgado (2002) entre los trabajos de investigación relacionados con la Organización Deportiva se refiere a su clasificación, dirigida

fundamentalmente al contenido de sus procesos y encargo social, considerándolas organizaciones específicas y las define de la forma siguiente:

❖ **Organizaciones Básicas**

- Constituyen el componente del sistema organizativo que garantiza de forma directa la práctica de las actividades físicas y deportivas. Es donde se verifica la práctica, donde se produce el servicio de actividad física y deporte.
- Constituye la unidad a través de la cual se alcanzan los objetivos y la razón de ser del sistema y donde se desarrolla el servicio de actividad física y deporte a partir de la combinación de los recursos humanos, materiales, tecnológicos y financieros
 - Ejemplo: El Combinado deportivo

❖ **Organizaciones de Apoyo**

- Estas desarrollan procesos de apoyo en la práctica de las actividades físicas y deportivas, entre las que se encuentran:
 - De producción y comercialización de bienes.
 - De formación y capacitación de los Recursos Humanos.
 - De investigación y apoyo científico.
 - De comunicación y divulgación.
- Ejemplo: La Unidad presupuestada del deporte (UPAD)

❖ **Organizaciones Regulatoras**

- Constituyen las encargadas de regular las formas de realización de los servicios. Son trasmisoras y reguladoras de las políticas de la organización en cada nivel.
 - Ej.: Dirección municipal de deportes

El autor antes señalado puntualiza el papel de las Organizaciones deportivas comunitarias definiendo que:

“Son las entidades básicas donde se desarrollan los servicios de deporte de alto rendimiento en su etapa de iniciación y actividad física y deportes para toda la población o deporte participativo, los cuales comprenden todos los programas o servicios específicos que integran estas salidas del sistema”

Con relación a la clasificación de las Organizaciones Deportivas, en la generalidad los especialistas coinciden con la diferencia, que cada cual la expresa atendiendo al contexto donde se desenvuelve y a los objetivos que cumple, según el Sistema. Lo importante de esta es que en ella se materialicen los servicios de actividad física y deporte que respondan a las necesidades y satisfacción de la población.

La gestión deportiva y sus nuevas realidades

El reto al cambio está dado en modificar la cultura organizacional de sus sistemas de dirección de la organización deportiva de base, es decir se trata de organizar el sistema de trabajo de las organizaciones y sobre todo, en las estructuras de base, que es donde se brindan los servicios deportivos de actividad física y deporte a los cambios que están ocurriendo a su alrededor.

En correspondencia con lo expresado por García (2000), la eficiencia y la eficacia en las organizaciones deportivas de base se logran, entre otros elementos, con la aplicación de modelos estratégicos que influyan en el trabajo del colectivo y en los servicios que se desarrollan.

En el proceso de cambio actual en las organizaciones del deporte se introducen dos aspectos fundamentales:

- ❖ La introducción de nuevas tecnologías.
- ❖ Formas de organización del proceso de dirección.

Estos dos aspectos se están dando simultáneamente en el mundo de las organizaciones del deporte, ambos están relacionados entre sí y tienen en común que están fundamentados en el aprovechamiento de las capacidades humanas. La eficiencia de las organizaciones del deporte depende de su capacidad para manejar estos dos tipos de relaciones.

El método está dado por la forma de instrumentar las formas de organización de los procesos de dirección y gestión, los cuales se dan a partir de la introducción de las nuevas tecnologías, de las técnicas de dirección que se apliquen, en la toma de decisiones de autoridad, etcétera.

Los objetivos de la gestión deportiva son las principales metas que se traza la organización deportiva de base, son los fines o resultados que trata de alcanzar la entidad, encaminada a lograr su excelencia y pueden considerarse, siguiendo a García (2000).

Satisfacer las necesidades e intereses de la población.

1. Ofrecer un servicio variado de actividad física y deporte con la calidad requerida.
2. Efectuar y controlar la utilización adecuada de los recursos humanos, económicos y financieros.
3. Establecer procesos colaborativos y de alianzas estratégicas en la organización y con otras instituciones.
4. Propiciar la correcta utilización y explotación de las instalaciones y equipamiento deportivo.
5. Incrementar la práctica de las actividades físico-deportivo en las organizaciones.

Diseño del sistema de dirección en las organizaciones deportivas de base

En el INDER el sistema de dirección ha venido evolucionando en base al Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica (Antes señalado) y desde el año 1997 se han introducido y generalizado las nuevas tecnologías de dirección.

Hoy el sistema esta conformado por:

- ❖ Planificación estratégica (concebida para 4 años).
- ❖ Planificación táctico-operativa anual (objetivos anuales en todos los niveles y unidades organizativas).
- ❖ Los valores en la dirección (determinación de las conductas y su evaluación).
- ❖ Sistema de control y evaluación.

Lo anterior se concreta en una concepción de **dirección estratégica con objetivos y basada en valores** para todos los niveles y unidades organizativos o instituciones.

La Dirección tiene cuatro fundamentos o fases: planificación, organización, dirección (ejecución), control.

La planificación ha evolucionado, de la centralización a la descentralización, de la planificación por tareas (operativa) a la planificación estrategia, de la actividad, a los objetivos .En la actualidad se estudian previamente la misión (objeto o encargo social) la visión (ser en los escenarios futuros mas probables) y se tiene una base mas sólida al planificar. La planificación presupone los objetivos.

La organización es esencial, esta unida al concepto de disponer, utilizar adecuadamente los recursos humanos, materiales y financieros en el tiempo.

La dirección es el fundamento principal, porque concreta las acciones.

El control y evaluación es la forma de conocer y valorar el resultado del cumplimiento del proceso.

Basado en lo anterior, en las indicaciones metodologicas y prioridades establecidas para el curso 2008-2009, se establece un diseño de dirección concretado a las características de los Combinados Deportivos, que se define de la siguiente forma:

- ❖ El sistema de objetivos y acciones o proyectos para cumplirlos.
- ❖ El sistema organizativo y de dirección que garantice cumplir los objetivos.
- ❖ El sistema de control y evaluación que compruebe y valore eficientemente los resultados.

Como vemos todo se organiza a partir de los objetivos pues como señala Montero (2008) "La formulación de objetivos claros y medibles constituye el eslabón primario de cualquier sistema de gestión"

Metodología del diagnóstico y caracterización de los resultados

Variables e Indicadores de la Gestión Deportiva

En la temática de la Gestión Deportiva, diferentes especialistas utilizan el término de indicador para enumerar y calificar los factores que se manifiestan e influyen en la Organización Deportiva de Base.

Desde el punto de vista teórico y metodológico, determinamos las variables e indicadores de la gestión deportiva que permitieran diagnosticar el estado actual de dichos procesos en las organizaciones estudiadas.

❖ Variable: Servicios Deportivos:

Prestación o función desempeñada por la organización deportiva (función de satisfacer las necesidades de la población).

Indicadores:

- Ofertas.
- Calidad del servicio.
- Programas de actividades.
- Promotores, entrenadores y especialistas.

❖ Variable: Usuario o Cliente:

Persona que utiliza y recibe los servicios de las instalaciones deportivas en función de satisfacer su necesidad e intereses.

Indicadores:

- Satisfacción de necesidades.

❖ Variable: Infraestructura Deportiva:

Conjunto de instalaciones deportivas y recreativas de diferentes usos, así como el equipamiento deportivo necesario para desarrollar las actividades).

Indicadores:

- Equipamiento Deportivo.
- Explotación de instalación (uso, cuidado y mantenimiento, horario, tiempo y variedad).

❖ **Variable: Recursos Humanos:**

Personal que integra una organización deportiva el cuál esta vinculado a las actividades físicas y deportivas que oferta la entidad y que mediante él se logra el cumplimiento de los objetivos propuestos

Indicadores:

- Especialistas.
- Profesores.
- Directivos.

Métodos de trabajo

Se realizaron indagaciones teóricas y empíricas, utilizando diversos métodos, técnicas y procedimientos lógicos.

Ejemplo:

Encuesta a directivos. Permitió recoger información para el diagnóstico acerca del comportamiento de varias organizaciones deportivas (Combinados deportivos), así como las funciones, conocimientos y experiencias que poseen sobre gestión deportiva.

Encuesta a participantes. Se aplicó a estudiantes de diferentes equipos deportivos pertenecientes a la estructura de base del deporte (Combinados deportivos), así como de los usuarios que utilizan las instalaciones deportivas y reciben el servicio de actividad física y deporte.

Observación. Se aplicó a diferentes actividades competitivas, docentes y reuniones directivas de las instituciones, además a la comunidad, en el cual se analizó la utilización de las habilidades profesionales, pedagógicas y gerenciales, mediante instrumentos creados para tal efecto.

Caracterización de los resultados

En las siguientes tablas se muestran algunos de los resultados obtenidos en la indagación a partir de la aplicación de los instrumentos diseñados en correspondencia con las variables e indicadores predeterminados para el estudio diagnóstico de las organizaciones de base que conformaron la muestra.

FUNCIONAMIENTO DE LA ORGANIZACIÓN

No	PREGUNTAS	SI	NO
1	¿LA DESCRIPCIÓN DE FUNCIONES ES ACORDE CON LA ESTRUCTURA Y DISTRIBUCIÓN DE TAREAS?	40%	60%
2	¿ESTÁN CLARAMENTE DEFINIDAS LAS FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LOS PUESTOS?		100%
3	¿EXISTE DUPLICIDAD DE FUNCIONES?	40%	60%
4	¿SE BUSCA LA ESPECIALIZACIÓN DE LOS EMPLEADOS?	70%	30%

DISPOSICIÓN AL CAMBIO

No	PREGUNTAS	SI	NO
1	¿PUEDEN HACERSE MODIFICACIONES EN LA ORGANIZACIÓN PARA OBTENER MAYOR COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES?	100%	
2	¿HA VARIADO SIGNIFICATIVAMENTE LA ORGANIZACIÓN EN LOS ÚLTIMOS 3 AÑOS?	30%	70%
3	¿SE REQUIERE DE REFORMAS PARA FUNCIONAR MÁS ADECUADAMENTE DENTRO DE LA ORGANIZACIÓN?	75%	25%
4	¿SE HAN APLICADO EN LA DIRECCIÓN, PROGRAMAS DE DESARROLLO ORGANIZACIONAL Y DE CALIDAD TOTAL?		100%

Variable: Servicios deportivos

Indicadores: satisfacción de la oferta físico-deportiva, calidad de las actividades físico-deportiva

INDICADOR	LO CONSIDERAN BIEN	LO CONSIDERAN REGULAR	LO CONSIDERAN MAL
SATISFACCIÓN DE LA OFERTA FÍSICO- DEPORTIVA	22%	48%	30%
CALIDAD DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVA	22%	57%	21%

CONCLUSIONES

1. Los estudios diagnóstico constituyen una importante herramienta para la caracterización y toma de decisiones en las Organizaciones Deportivas
2. Permitió evaluar el nivel de conocimientos de los directivos del deporte de las organizaciones deportivas sobre la Gestión Deportiva, lo que determina las posibilidades de organización y desarrollo de los procesos en función de una oferta de actividades físico-deportivas que satisfaga plenamente los objetivos y necesidades sociales de la comunidad.
3. Posibilitó determinar los gustos e intereses de la población con relación a las ofertas de la Organización Deportiva de Base, así como. en qué medida el programa de actividades físico-deportivas y su calidad cumplen las expectativas de la población, y el estado de las instalaciones y el material deportivo en función de ello..
4. El criterio sobre el proceso de desarrollo de las clases de entrenamiento deportivo y los resultados que se obtienen en las competencias realizadas demuestra satisfacción por parte de los alumnos, lo cual se aprecia en la calidad de las actividades docentes-deportivas.

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados y las conclusiones de la presente investigación se realizan las siguientes recomendaciones.

1. Generalizar el desarrollo de estudios diagnósticos a partir de la tecnología propuesta como base de la caracterización de la organización deportiva y del diseño de una estrategia adecuada a sus características y encargo social.
2. Utilizar los estudios diagnósticos para determinar los gustos e intereses de la población a la cual van dirigidos las ofertas de actividad física y deportes.
3. Incrementar la capacitación y el desarrollo de conocimientos de la gestión deportiva en los directivos y profesores de las organizaciones deportivas de base.

4. Adecuar las estructuras y sistemas de trabajo de los Combinados Deportivos en función de sus características, medios con que cuenta y la población a la que están destinados sus servicios.

Bibliografía

1. Aguirre de Lázaro, Edwin (1998): *La Dirección (o Administración) por Objetivos (o resultados). Dirección por Objetivos y Dirección Estratégica, la experiencia cubana*. CCED, MES, La Habana, pp. 279-295.
2. Blanco Rosales, Humberto (1998): *Antes, durante y después de la estrategia. Dirección por Objetivos y Dirección Estratégica, la experiencia cubana*. CCED; MES, La Habana, pp. 157-162.
3. Colectivos de autores (1997): *Introducción a la dirección Estratégica*, Material de apoyo MINBAS, La Habana, 34 pp.
4. _____ (1998): *Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica*. INDER.
5. Columbié Santana, Mariela (1998): *Dirección por Objetivos y desarrollo en Cuba: una experiencia inédita. Dirección por Objetivos y Dirección Estratégica, la experiencia cubana*. CCED, MES, La Habana Cuba, pp. 215-222.
6. Díaz, Carlos y Esperanza Carvajal: *Modelo para una gestión efectiva*. La Habana: Editorial Gente Nueva, 1997.
7. Goldsmith, Joan y Kenneth Cloke: *Planificación estratégica para el Ministerio del futuro*. Conferencia impartida durante la consultoría al INDER. Joan Goldsmith. La Habana, 2000.
8. Henry Mintzberg (1997): *El proceso estratégico: Concepto, contexto y casos*. México: Prentice- Hall Hispanoamérica.
9. Menguzato y Renau (1995): *La dirección estratégica de la empresa un enfoque innovador del management*. S.P.I, 427 pp.
10. Montero Delgado R y Fernández Castellanos L. (2008): *Gestión de la Educación Física y el Deporte*. (Curso Pre-Congreso) I Cumbre Iberoamericana de Educación Física y deporte Escolar.
11. Paulas González, Ornar y Mirtha Echeverría Urdaneta (1998): *Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte*. (Libro en proceso de edición). Ornar Paulas González. La Habana.

12. Paris Roche, Fernando (1999): *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*. Barcelona: Editorial Paidotrivo, Primera Edición.
13. Porter, Michael (1998): *¿Qué es la estrategia?* Editorial CCED.
14. Portuondo Vélez, Ángel Luis (1997). *¿Son estos los valores que deben tener los gerentes y dirigentes cubanos en el siglo XXI?* Folletos Gerenciales, Número 8, pp. 23-24.
15. Taylor, Frederick W. (1952): *Principios de Administración Científica*, Herrero Hermano.

Los recursos humanos en la gestión de proyectos como capital humano

Luis del Toro Reyes

UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

Queda demostrado que la gestión de Proyectos es una Ciencia, porque se apoya en procesos probados y repetibles, así como en técnicas que permiten alcanzar el éxito y es un Arte porque tiene mucho en relación con la administración, y el contacto con las personas.

De suma importancia es que gran parte de los conocimientos necesarios para manejar adecuadamente los Proyectos son parte de otras áreas de la Dirección como la Planificación Estratégica, Gestión de los Recursos Humanos, entre otros aspectos necesarios que se deben aplicar en el Sistema de la Cultura Física y en las Organizaciones Deportivas.

Se le concede la atención necesaria a los RRHH, que se consideran como parte de la estrategia principal, convirtiéndose de hecho en un recurso estratégico para lograr una ventaja competitiva en el mundo actual.

En el trabajo se analiza el Capital Humano como la herramienta más importante para que los directivos logren una Gestión de Proyectos acorde con los objetivos de la Organización. Se muestran nuevos enfoques y teorías de la dirección que perfeccionan y amplían el alcance del Capital Humano en las organizaciones deportivas.

Se aplican esquemas que explican en forma didáctica la mejor comprensión e importancia de este trabajo.

Abstract

Project management has proven to be a science because it relies both on tested and repeatable processes and on techniques that allow for the attainment of success. It is also an art because it is closely linked with management and with the interaction among people.

It is highly significant that a great deal of the needed capacities knowledge to aptly handle projects belong in the realm of other areas of management such as Strategy Planning Human Resources Management among others. There are necessary elements that must be applied to the System of Physical Culture and Sports Organisations.

Great attention is laid on Human Resources, which are included within the main strategy, thus becoming a strategic resource to attain competitiveness in the current world arena.

The work explores Humain Capital as the major tool for the managers to attain a Projet Management in line with the Organisation's aims. New approaches and theories on management which are aimed to improve and broaden the scope of Humain Capital in sports organisations.

The paper presents charts that helps explain in a didactic way, how the understand better the significance of this work.

Introducción

Hace mucho se sabe de la importancia del conocimiento y del talento humano como diferencia competitiva entre las organizaciones.

En el ámbito de estas, esa nueva realidad es reflejada en la creciente preocupación con la producción de espacios de producción más flexibles y dirigido a la valorización del ser humano en su totalidad y el reconocimiento por parte de los jefes del valor de su equipo de trabajo, de forma tal que los perciban los miembros de este, que es satisfacer un paradigma en la relación directivos-equipo de trabajo.

En el desarrollo de los Proyectos y en su Gestión están presente incuestionablemente los Recursos Humanos, que se definen en la actualidad como parte del Capital Intelectual que tiene una organización, sin los cuales esta no pudiera concretarse como tal, toda vez que desde cualquier punto de vista, estamos inmersos desde que arribamos al mundo en diferentes organizaciones, el hogar, la escuela, la empresa, etcétera.

En concordancia con lo expresado anteriormente, podemos afirmar que: conocerlos, comprenderlos, gestionarlos adecuadamente, contribuirá indudablemente al éxito y culminación exitosa del mismo, a lograr la satisfacción de un grupo de las necesidades básicas y no básicas del mismo, en el entorno de su medio ambiente general y específico. Es por ello que consideramos oportuno realizar algunas reflexiones en tal sentido y comentar el vínculo entre los elementos enunciados en la presentación de nuestro trabajo.

Los procesos y técnicas de dirección de proyectos, se utilizan para coordinar recursos y para lograr resultados predecibles. Sin embargo, debe comprenderse que conducir proyectos no es una "ciencia exacta" y que nunca hay garantías de éxito. Debido a que los proyectos involucran a las personas, existe siempre una cuota de complejidad e incertidumbre que no puede ser absolutamente controlada. , la realización de un proyecto es también en parte un "arte" que requiere flexibilidad y creatividad para ser exitoso. Así pues, conducir proyectos es una ciencia, porque se basa en procesos y técnicas probadas y reproducibles y es

también un arte, porque tiene mucho que ver con manejar y relacionar a las personas. Por consiguiente, el líder de un proyecto debe saber liderar personas, poseer un buen juicio, tener habilidades interpersonales e intuición personal

La administración de proyectos ha existido desde siempre, sin embargo, no es sino hasta los inicios de la década de los 60 que se inician los esfuerzos por reconocer esta disciplina

Las Organizaciones ejecutan diversos trabajos y estos involucran tanto procesos particulares, como proyectos y pueden superponerse los mismos, ya que comparten características similares a saber:

- Son realizados por personas
- Están restringidos o limitados por los recursos con los que se cuenta
- Son planificados, organizados, regulados, ejecutados y controlados.

Aunque es bueno señalar que tienen una diferencia fundamental, los procesos en su dinámica, pueden ser cíclicos es decir repetitivos y los proyectos tienen un tiempo de duración limitados y una vez concluido su propósito pasa a formar parte integrante de los procesos de la organización. Los Proyectos son frecuentemente implementados como una vía para ejecutar elementos puntuales que tributan a los planes estratégicos de la Organización.

Jaime Peña Brand¹ define el Proyecto como: “Una operación de envergadura y complejidad notables, de carácter no repetitivo, que se acomete para realizar una obra de importancia”

En esa propia obra, cita a Brown Boveri dando la definición de este cuando expresa: “Un proyecto es un trabajo no repetitivo, que ha de planificarse y realizarse según unas especificaciones técnicas determinadas y con objetivos de costes, inversiones y plazo prefijados. También se define un proyecto como un trabajo de volumen y complejidad considerables, que ha de realizarse con la participación de varios departamentos de la empresa y tal vez con la colaboración de terceros”

¹ Dirección y Gestión de Proyectos, Ediciones Díaz de Santos, S.A., 1996, pág 2

Podemos asumir una definición elemental que nos ayude a orientarnos en la comprensión del tema y es que los Proyectos son: Conjunto de acciones con carácter temporal con el propósito de crear un producto o servicio único, una vez alcanzado este concluye y pueden ser clasificados de forma general como externos (los encargados por otras organizaciones) e internos (los que la organización acomete por sí mismo)

Para muchas organizaciones, los Proyectos son alternativas de solución a requerimientos que no pueden ser atendidos en la dinámica regular de la misma y que persiguen el cumplimiento de un objetivo estratégico para ella y facilitan la estrategia general de la organización. Pueden ser emprendidos en los diferentes niveles de la organización y su dimensión y extensión en el tiempo, será la que determine el mayor o menor número de personas implicadas, así como la participación de diferentes Unidades organizativas de la estructura general de la Organización.

Hace más de treinta años, los métodos de Dirección o Gestión de Proyectos, estaban considerados como una especialidad limitada. Hoy las Direcciones generales deben utilizar este método, no solo para gestionar los proyectos muy vastos y complejos, sino también para gestionar los muy numerosos proyectos de tamaño limitado que forman el tejido del management contemporáneo.

En efecto los métodos clásicos de gestión, en una época de relativa estabilidad, estaban concebidos para la “gestión de flujos continuos” que se dirigía con la ayuda de cuadros de mando, previsiones, realizaciones, precisiones, resultados, etcétera.

Pero en nuestros días, la aceleración de la evolución de los productos, los servicios, los mercados, coloca en el centro de la Dirección, la gestión de proyectos, que tienen la función principal de adaptar rápidamente todos los aspectos de la salida de la organización para mantener o desarrollar su competitividad.

Solo algunas organizaciones se preocupan en la actualidad por preparar a sus líderes de proyecto, para enfrentar los retos que supone esta difícil disciplina. Y es que para ser líder de proyecto (más que para otras disciplinas), no basta con la

preparación formal, se requiere además, años de experiencia y una muy buena dosis de: Sentido común, liderazgo, capacidad de negociación, habilidades interpersonales, empatía, capacidad de síntesis, ser analítico, político, diplomático, organizado, disciplinado, capaz de manejar múltiples actividades simultáneas, ser tolerante a la presión, flexibilidad, identificar los riesgos, delegar autoridad y responsabilidad

No hay que olvidar que, es a través del desarrollo de proyectos, que todas las organizaciones capitalizan su estrategia y, más frecuentemente de lo que se piensa, los proyectos no marchan como se esperaba, comprometiendo en consecuencia el futuro de la organización. Después de todo, el mundo de la gestión de proyectos está lleno de paradojas, es un mundo donde los líderes deben ser innovadores, deben hacer planes de trabajo detallados, pero desarrollarlos en ambientes de cambio constante y acelerado. Se les exigen resultados y trabajar a gran velocidad y deben sujetarse a procesos de toma de decisiones en ocasiones excesivamente lentos.

Existen algunas organizaciones que se distinguen por ser capaces de manejar sus proyectos de manera efectiva, como es el caso del sector de la Biotecnología. Sin embargo, una vasta mayoría de las organizaciones encuentran esta tarea algo complicada

El valor de una buena gestión de proyectos, radica en contar con procesos y estándares que permitan un manejo adecuado de todas las contingencias que pueden presentarse. Los procesos y técnicas de gestión de proyectos, son usados para manejar adecuadamente los recursos que se involucran en el proyecto de tal forma que se alcancen resultados predecibles.

Es importante tener presente que ésta disciplina no es totalmente una ciencia y que nunca podrá existir una garantía de éxito. Dado que cualquier tipo de proyecto involucra la participación de personas, siempre existirá un grado de ambigüedad y de complejidad que difícilmente podrá ser controlado absolutamente. Así, la gestión de proyectos es parcialmente un arte, que requiere igualmente flexibilidad y creatividad para lograr el éxito.

Es una ciencia porque se apoya en procesos probados y repetibles, así como en técnicas que permiten alcanzar el éxito. Pero al mismo tiempo es un arte, porque tiene mucho en relación con la administración y el contacto con la gente. Por ello, el administrador de proyectos debe tener habilidades en el manejo de personas, buen juicio, capacidad para sostener fuertes relaciones interpersonales y una buena dosis de intuición.

Una buena metodología de Gestión de proyectos, proporciona el marco de trabajo, los procesos, normas y técnicas que incrementan fuertemente las probabilidades de lograr el éxito, generando valor al proyecto, al administrador del proyecto, al equipo de trabajo, a la organización y en consecuencia al negocio. La propuesta de valor de la Gestión de proyectos radica en tomar tiempo y esfuerzo para manejarlos de manera proactiva. Este costo bien vale la pena a lo largo del ciclo de vida del proyecto debido a que:²

Se resuelven problemas más rápidamente.

Se evitan gastos innecesarios y caos al no trabajar en áreas que están fuera del alcance del proyecto. Se enfoca en resolver riesgos futuros antes de que los problemas ocurran.

Se orienta a manejar las expectativas y la comunicación entre clientes, colaboradores y grupos de interés de manera más efectiva. Se busca crear productos de más alta calidad desde el primer momento.

Las características del entorno en que se da la dinámica de cualquier proyecto no cambiarán si la organización usa una metodología o no. Lo que cambia al tenerla, es la manera en que se manejan los eventos que invariablemente se presentarán a lo largo del proyecto.

Es la existencia de una metodología y los procesos asociados a ésta lo que determina si los problemas y conflictos que se presentan durante la vida del proyecto son manejados de manera peligrosa y reactiva o bien son atendidos adecuadamente mientras se ejecutan los procesos. Una buena gestión de proyectos requiere una inversión inicial de tiempo y esfuerzo.

² Adaptado de "La Administración de Proyectos, un mundo lleno de paradojas, Valdés, G, T.
http://www.sld.cu/galerias/doc/sitios/infodir/doc_5.doc

Es realmente difícil ser un administrador de proyecto en una organización que no valora las habilidades de gestión de proyectos. Para tener éxito en esta compleja tarea, es necesario que toda la organización esté dispuesta a apoyarla de manera disciplinada. Que rompa la inercia de trabajo desorganizado e improvisado y procure apegarse, de manera responsable, al uso de la metodología

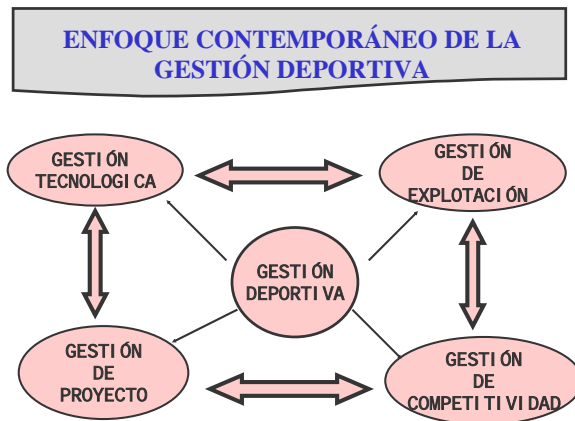
Algunas veces no es un asunto de voluntad, sino de habilidades. Por lo regular se le pide a la gente que administre los proyectos sin la experiencia o el entrenamiento necesarios. De hecho, es frecuente que las personas que destacan por sus habilidades técnicas, de la noche a la mañana les “son reconocidas” y asignada a ellas un proyecto para “motivarlas”. Logrando con esto que la organización esté perdiendo un buen técnico y ganando un mal gerente de proyecto, pues a menudo, las personas tienen que luchar sin contar con la experiencia, ni las herramientas, ni el entrenamiento necesario que les permita gestionar los proyectos de manera efectiva.

Para asegurar una gestión de proyectos efectiva, es importante tener en mente que los gerentes de proyecto necesitarán una formación educativa que les permita enfrentar los retos que presenta la dinámica inherente a los mismos.

Para terminar esta parte, solo queremos dejar expresada una idea, para que se comprenda una de las esencias fundamentales de nuestra propuesta y es que gran parte de los conocimientos necesarios para manejar adecuadamente los proyectos son parte de otras áreas de la Dirección, como la Planificación estratégica, Gestión de Recursos Humanos entre otras, como hemos expresado anteriormente.

Dentro del Sistema de la Cultura Física, las Organizaciones Deportivas evidentemente no escapan a la dinámica y lógica de lo que hemos explicado hasta aquí y se ha trabajado en este sentido pero a nuestro juicio, no con la sistematicidad que se requiere y con la extensión de las mejores experiencias en este sentido.

En el caso particular de la Gestión Deportiva, se puede observar como se inserta la Gestión de Proyectos en la misma



Es notoria la importancia del conocimiento y del talento humano, como un elemento que hace la diferencia entre las organizaciones y no es más esencialmente, que lograr que sean compartidos los conocimientos individuales para lograr la formación de un conocimiento colectivo del cual se apropia la organización. Evidentemente, se necesita de una adecuada motivación de ese capital humano, para que asuma la determinación de si decide o no compartir el mismo, por ello la motivación en todo este proceso pasa a convertirse en un factor clave, para el triunfo del proceso.

Tomando en consideración lo anterior, el ambiente sicosocial dentro de la organización, se convierte de hecho en un factor determinante para que se desenvuelva una buena gestión del proyecto que se desee acometer, junto al factor antes mencionado de la motivación, pues la organización trata de destacarse y el individuo también.

El mundo de los recursos humanos, con el paso del tiempo se le ha denominado de las más variadas formas, destacándose, por sólo mencionar algunas: personal, relaciones industriales, empleados, trabajadores y la más reciente, recursos humanos (RRHH).

Los términos empleados, hasta el momento, se han utilizado para describir las personas que laboran en una organización, aunque parece que en materia de

aceptación, RRHH es el término más frecuente por estos años, partiendo del hecho que la mayoría de los directivos en las organizaciones, consideran que los miembros de estas constituyen un recurso valioso para su funcionamiento.

Los líderes en las organizaciones han tenido que transformar gradualmente su visión y percepción de los miembros de estas a lo largo de estos años. En principio se les consideraba solamente como mano de obra, porque la experiencia indicaba que la utilización adecuada de los recursos financieros y la creación de productos atractivos, eran los ingredientes esenciales para el éxito; la consideración de los integrantes de los equipos en la organización, podía quedar fácilmente en un segundo plano, la mano de obra era un recurso abundante. Si una organización no dirigía correctamente a su personal lo peor que podía suceder era que los trabajadores estuvieran descontentos, fueran poco eficientes o hubiera una rotación de personal de magnitudes considerables. Un entorno similar podía ser desagradable pero no ponía en peligro la existencia de una organización.

El aumento de la importancia que se concede a la gestión eficaz del personal ha redefinido su función dentro de la organización: control, cumplimiento y coherencia cuando sean necesarios. Los retos a los cuales se enfrentan la misma, cuando se traza la ejecución de un proyecto en particular, exige que los recursos humanos, sean flexibles, ingeniosos y creativos.

Se puede afirmar que una de las principales fuentes de la ventaja competitiva de una organización son las personas que la forman, pues estas le aportan a ella: sus capacidades de trabajo, iniciativas, motivación con la realización de tareas o acciones diarias, creatividad y adaptación a los cambios que se producen en la sociedad y en el entorno.

Por tal motivo, es de vital importancia que se conceda la atención necesaria a los RRHH; es necesario que se consideren como parte de la estrategia principal, convirtiéndose de hecho en un recurso estratégico para lograr una ventaja competitiva en el mundo actual.

La organización debe ser capaz de coordinar y utilizar eficaz y eficientemente sus recursos humanos e integrar sus prácticas de gestión con dichos recursos mejor

que la competencia, o al menos aprender a hacerlo de forma más rápida que los demás, ahí radica la clave del éxito competitivo.

Lograr el éxito competitivo mediante las personas, supone alterar la forma de pensar en relación con los recursos humanos y las relaciones de empleo, supone lograr el éxito trabajando con la gente, no sustituyéndola o limitando el alcance de sus actividades, desarrollando en ellas el pensamiento proactivo, el verdadero sentido de pertenencia e identificación con la organización y ver a las personas como una fuente de ventaja competitiva y no simplemente como un costo.

Cuando se habla de los RRHH de una organización, se refiere al total de las personas o participantes de la organización, en todos los niveles y subsistemas existentes dentro de ésta. Si se habla de personas para poder realizar una gestión eficaz y con éxito, éstas deben analizarse no sólo como recursos dotados de habilidades, capacidades y destrezas, así como los conocimientos necesarios para desarrollar la tarea organizacional sino también como personas dotadas de características propias de personalidad y de individualidad, aspiraciones, valores, actitudes, motivaciones y objetivos individuales, son en esencia unidades bio-psico-sociales, iguales entre si, diferentes entre si e iguales a todas las demás.

Los RRHH comprenden no sólo el esfuerzo o la actividad humana sino también otros elementos como: conocimientos, experiencias, motivaciones, intereses vocacionales, aptitudes, actitudes, habilidades, entre otros.

De los líderes en los proyectos, depende la eficaz gestión de los RRHH, para ello deben concentrarse en principios que a criterio de algunos especialistas, contribuyen a aumentar sus habilidades:

- ☛ La estrategia a emplear con los RRHH debe tributar y estar en correspondencia con la estrategia Maestra de la organización.
- ☛ La gestión de los RRHH no es responsabilidad de un área en particular, sino de cada directivo con su equipo o su área.
- ☛ El área que como función administrativa es la responsable de los RRHH debe reconocerse como una organización dentro de la organización que se anticipa a los cambios y que es capaz de determinar los elementos necesarios para realizarlo.

- La eficacia de los RRHH depende de su enfoque continuo, con un pensamiento sistémico y proactivo, logrando un vínculo real entre las cuestiones y las personas.
- Los gestores (todos los directivos) de los RRHH deben aceptar que el aprendizaje continuo y la mejora de las aptitudes son esenciales para contribuir a la organización.

La velocidad con que se realizan los cambios en el entorno produce un acortamiento de la vida del conocimiento organizacional, el cual genera la necesidad de aprendizaje continuo y la mejora de las aptitudes individuales. El personal que ocupe cargo en los RRHH y todo el personal en general, deben aumentar continuamente su preparación y evitar mantener aptitudes, nociones y estilos de antaño.

Los RRHH deben protagonizar el descubrimiento de nuevas formas para movilizar el talento y la energía de los empleados, para poder colaborar más con la empresa. Deben extender la idea de que para que los individuos sean eficaces deben dirigirse eficazmente como personas.

Una buena política de gestión de los RRHH debe encaminarse a atraer y retener a aquellos miembros de la Organización que mejor se identifican con la cultura particular de la organización y sus objetivos globales, estando comprometidos con ellos, sobre el supuesto de un alto grado de participación en la confección y proposición de ellos, con el fin de obtener mejores resultados. Es imprescindible que los integrantes de una Organización, estén dispuestos a trabajar, que se sientan satisfechos y que exista una armonía entre ellos y la organización.

La motivación es un importante factor en la armonización, en la cual influyen factores como: el diseño del puesto de trabajo, la adecuación del trabajador a los requisitos del puesto, la estimulación y el debido proceso legal en las acciones disciplinarias. La calidad de vida en el trabajo es otro de los factores importantes, ella está muy relacionada con la satisfacción en el trabajo.

La Gestión de los recursos humanos (GRH) o de los RRHH es la planeación, organización, dirección y control de los procesos de dotación, remuneración, capacitación, evaluación del desempeño, negociación del contrato colectivo y guía

de los RRHH idóneos para cada departamento, con el fin de satisfacer los intereses de quienes reciben el servicio y las necesidades del personal.

Los asuntos que normalmente se tratan en este ámbito, se refieren a una gran variedad de campos del conocimiento, entre ellos: se habla de aplicación e interpretación de test psicológicos y entrevistas, de tecnologías de aprendizaje individual y de cambio organizacional, de servicio social, diseño de cargos y de la organización, de satisfacción en el trabajo, ausentismo, salarios y obligaciones sociales, de mercado, disciplina y actitudes, de interpretación de las leyes que amparan al trabajador, eficiencia y eficacia, estadísticas, registros, y auditoría, en fin de un sinnúmero de temas muy diversos.

No existen leyes ni principios para GRH, esta depende de la situación organizacional, del ambiente de la tecnología empleada por la organización, las políticas y directrices vigentes, la filosofía administrativa preponderante, de la concepción existente en la organización sobre el hombre y su naturaleza y, sobre todo, de la calidad y cantidad de los RRHH disponibles; a medida que estos componentes cambien, variará también la forma de gestionar los RRHH de la organización.

Muchos investigadores y especialistas han señalado las transformaciones y acontecimientos, que suceden de forma acelerada y contribuyen a la creación de una nueva sociedad, una sociedad que requiere de nuevos saberes, enfoques, tecnologías y nuevos planteamientos para gestionar cualquier tipo de actividad que se desarrolle dentro y fuera de la organización, para crear productos y servicios con un valor agregado que le permita a la organización mantener una ventaja competitiva en el mercado.

Ante esta realidad, ha surgido un nuevo enfoque dentro de la gestión de cualquier organización que sitúa al individuo como centro rector de la organización, como principal activo en cuya información, conocimiento y experiencia se sustenta para aumentar su capacidad competitiva y el perfeccionamiento de sus resultados, la gestión del conocimiento.

Las investigaciones y aplicaciones de la gestión del conocimiento se encuentran en estudio en los países capitalistas más desarrollados del mundo. Sin embargo,

existen diferencias sustanciales entre la aplicación de estos modelos en las organizaciones de los países capitalistas altamente desarrollados y en los países subdesarrollados.³

La Gestión del conocimiento tiene que tomar en consideración el principal activo de ella, su Capital Intelectual. Esta se refiere a todo el esfuerzo sistemático realizado por la organización para crear, utilizar, retener y medir su conocimiento. De ahí la gran importancia y necesidad de crear un equipo multidisciplinario para crear y diseminar el conocimiento en la organización.

Los cambios que se suceden actualmente en el conocimiento, implican en muchas ocasiones la obsolescencia más rápida del conocimiento, de lo que se desprende que estas han de buscar, proyectos de aprendizajes muchos más acelerados y adecuados a su contexto.

Nuevos procesos, nuevas estrategias y nuevas tecnologías, crean la necesidad creciente de que muchas personas, aprendan, se superen e inclusive cambien sus propias concepciones, sobre aspectos muy específicos que se van renovando aceleradamente.

El ascenso de los trabajadores con conocimientos cambia actualmente el equilibrio del poder en las organizaciones y crea nuevas responsabilidades entre los directivos y trabajadores en los países desarrollados. Los trabajadores con conocimiento no trabajan solamente por dinero, ni tampoco pueden incentivarse mediante la forma financiera tradicional. Las prioridades de lealtad también cambiarán, primero será el desarrollo personal, luego la lealtad profesional personal y sólo en tercer lugar la lealtad con el jefe.⁴

Los directivos deben asegurar libertad en el trabajo de cada individuo, para que estos desarrollen una actuación mejor. Esto es posible si se proporciona la oportunidad de formación continua y la actualización de las habilidades que incrementan sus oportunidades de encontrar un trabajo fuera de la organización.

³ La gestión del conocimiento: un nuevo enfoque en la gestión empresarial Lic. Yudith Pérez Rodríguez1 y MsC. Adrián Coutín Domínguez2
http://bvs.sld.cu/revistas/aci/vol13_6_05/aci040605.htm

⁴ Hope J, Hope T. Competir en la tercera ola: Los diez temas claves de la dirección en la era de la información. Madrid: Gestión 2000; 1998. p. 27.

Al mismo tiempo debe crearse un ambiente interno estimulante que no sólo permita que los empleados utilicen sus habilidades para incrementar la competitividad de la organización, sino que también los motive a quedarse incluso aunque pudieran marcharse.

El conocimiento y la toma de decisiones no residen solamente en los directivos sino que deben compartirse por los empleados de primera línea. Estos deben prestar una atención creciente a su formación, a asegurarse de que su desarrollo y conocimientos son los actuales y que pueden crear valor para la organización.

Ante el auge de las nuevas tecnologías y la importancia creciente que han tomado los recursos humanos en la organización se ha desarrollado un nuevo enfoque dentro de la gestión organizacional que involucra no solo a los recursos humanos sino también las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, los métodos de dirección y la cultura organizacional en general, la gestión del conocimiento (GdC).

La gestión del conocimiento es al decir de varios autores, una función que planifica, coordina y controla los flujos del conocimiento que se producen en la organización en relación con sus actividades y con su entorno con el fin de crear ciertas competencias esenciales.

Es " utilizar de la manera más eficaz el capital intelectual de un negocio. Implica conectar entre sí los cerebros de la gente apropiada para que ese compartir, razonar y colaborar se convierta en algo casi instintivo y forme parte del trabajo diario.⁵

" La GdC es un nuevo método de gestión organizacional que se asocia a los que se han desarrollado en la últimas décadas: política de innovación permanente, marketing estratégico, política de recursos humanos, dirección por objetivos, calidad total y reingeniería de procesos. La GdC podría resumirse en: información + gestión de recursos humanos. Se trata de desarrollar un conjunto de actuaciones y procedimientos que aporten valor añadido a las actividades de la

⁵ Brookes C. Gaining Competitive Advantage through Knowledge Management. Disponible en: <http://www.gvt.com/kmpap2us.htm> [Consultado: 6 de julio del 2005].

organización y generalicen las mejores prácticas, en cada uno de los procesos de su actividad".⁶

Los autores hacen referencia a que la concepción de gestión de recursos humanos debe comprender: participación, compromiso, motivación y correspondencia entre los trabajadores, las que asociadas a las nuevas tecnologías de información, crean las condiciones necesarias para el avance de la nueva cultura organizacional.

La gestión de este tipo de activo precisa de un compromiso expreso de crear nuevos conceptos, diseminarlos por toda la organización e incorporarlo a los productos, servicios y sistemas.

El trabajo del conocimiento persigue en todo momento aumentar el valor y propiciar que los productos y servicios aumenten la satisfacción de los clientes.

Los servicios de información para gestionar el conocimiento difieren mucho de los servicios tradicionales. A continuación: se enuncian aquellas características que según Israel Núñez Paula son necesarias para alcanzar el éxito en la gestión del conocimiento, la inteligencia, el aprendizaje y la información en las organizaciones

7

Utilizan profusamente las fuentes no documentales. Consideran a los recursos humanos, dentro y fuera de la organización como fuentes de información que generan conocimientos, buscan el desarrollo del conocimiento y la inteligencia corporativa o social, según el caso. Para ello, es de suma importancia la identificación y el registro de todos los usuarios y fuentes de información disponibles.

Tienden a ser grupales o colectivos. Bien sea en forma directa o mediante los recursos tecnológicos, buscan el uso compartido de los recursos, sobre todo del conocimiento a partir de la información que existe dentro y fuera de la organización. Por esta razón es importante la detección o el establecimiento de categorías, segmentos o grupos, convencionales o reales y el dominio de las

⁶ Rodríguez JM. La GdC : una gran oportunidad. El profesional de la información 1999;8 (3):4-7.

⁷ (Núñez Paula IA. Bases teóricas y metodológicas en la formación de recursos humanos para la gestión de la inteligencia y del aprendizaje en las organizaciones o comunidades [Tesis para optar por el título de Master en Psicopedagogía]. La Habana : Facultad de Comunicación, Universidad de La Habana ; 1999. p.33):

técnicas de trabajo en grupo, de solución de problemas y de desarrollo de la creatividad.

Son fundamentalmente proactivos. No requieren indispensablemente de una solicitud previa para desarrollarse, sino que se realizan en forma continua a partir de los resultados de los estudios de las necesidades de conocimiento en la organización.

Requieren el conocimiento y el registro constantes de los usuarios individuales y grupales, así como de sus necesidades cognoscitivas (habilidades y conocimientos) y de valores, como parte de la información destinada a la gestión de recursos humanos en la organización.

Presentan, en esencia, un alto nivel de valor agregado, porque toda información debe pasar por un profundo análisis y selección en función de la disponibilidad y de las necesidades específicas, así como por una reelaboración y comunicación de la información, contextualizada como individual o grupal, ajustada a la oportunidad, lugar, tiempo, forma de presentación, canal de comunicación, etcétera.

Tienden a realizarse cada vez con mayor ajuste a la medida de las necesidades específicas de personas o grupos. Esto exige la incorporación, como proceso continuo, en el flujo tecnológico, del estudio de las necesidades y la comunicación, así como la utilización de sus resultados en todas las decisiones de la comunicación corporativa.

Utilizan con perfección las tecnologías de la información y de las comunicaciones disponibles y combinan, en forma flexible, creativa y de acuerdo a las necesidades, diferentes tipos de servicios y regímenes de trabajo conocidos.

Hay muchas interpretaciones, posiciones, concepciones, económicas o no, acerca del Capital Humano (CH) como uno de los aspectos que analiza la gestión y valor de las personas en una organización. En la literatura es común relacionar el CH a personas de una organización, o considerarlo como un recurso de la organización, utilizando el concepto tradicional de recursos humanos. Es muy común referirse al Capital Humano como las cualidades y características de las personas de una organización o sea, sus aspectos intangibles, por ejemplo, la

formación, educación, escolarización, el conocimiento, salud, condiciones de vida y trabajo, información, etc., y cuando se trata de los aspectos tangibles en la organización como cantidad, salario, contratación, jubilación, etc., entonces lo consideran recursos humanos. Otros nos referimos a Capital Humano (CH) como lo que poseen las personas. Es indudable que a la hora de referirse al CH, medirle, diagnosticarle, etc. es imposible separar a la persona de las cualidades, características, capacidades, etc. que ella posee y que le permite desarrollar actividades exitosamente ya sean sociales o económicas.

En la literatura actual se observa una profundización en las concepciones e interpretaciones del Capital Humano, un ejemplo de ello es el llamado Capital Intelectual (CI) y su gestión en el cual se le asigna al CH el papel preponderante de la gestión y desarrollo de los recursos intangibles. También observamos en la literatura actual un cambio en las posiciones de la llamada gestión de los recursos humanos, aproximándose a concepciones ya asumidas por el Capital Humano, como es por ejemplo la gestión por competencias^{8,9}. Pero entre las palabras “recurso” y “capital” ya sean utilizadas como sustantivos o como adjetivos existe una marcada diferencia que establece fronteras muy claras en su interpretación y lectura.¹⁰

Becker en uno de sus artículos, “La Inversión en Talento como valor de futuro”¹¹, define Capital Humano.- El Capital Humano se entiende como la inversión en dar conocimientos, formación e información a las personas; esta inversión permite a la gente dar un mayor rendimiento y productividad en la economía moderna y aprovecha el talento de las personas.-

⁸ Competencia. El conjunto de modelo de conducta que una persona debe llevar a un puesto de trabajo para poder desarrollar las correspondientes funciones y tareas con el nivel de habilidad requerido (Boam 1992), Friedman B. Y otros, Atraer , gestionar y retener el Capital Humano., Paldos, 2000.

⁹ Gestión Por Competencia: Herramienta estratégica indispensable para enfrentar los nuevos desafíos que impone el medio. Es impulsar a nivel de excelencia las competencias individuales, de acuerdo a las necesidades operativas. Garantiza el desarrollo y administración del potencial de las personas, "de lo que saben hacer" o podrían hacer. **Aportado por: Peggy Cruz M. Silvana Rojas R. Georgina Vega L. Yasna Villegas Q. G - Vega@budget.cl, Universidad de Antofagasta Facultad de educación**

http://www.gestiopolis.com/junio_4_del_2002.

¹⁰ **Capital Humano, en busca de un contexto.** Autor: MSc. Carlos Lazcano Herrera y Dra. Elena Font Graupera Fac. De Economía, Universidad de La Habana

¹¹ Becker G. La inversión en talento como valor de futuro.- Rev. Capital Humano No 153 pag. 26, marzo 2002.

Señala Stewart:

La inteligencia, como todos los bienes de la organización, debe cultivarse en el contexto de la acción.¹²

La idea actual de Capital Humano se ha fortalecido a partir de su participación decisiva e imprescindible en el Capital Intelectual (CI). Vamos a referirnos a este último concepto haciendo referencia a dos de sus promotores, Edvinsson y Malone. Edvinsson (1996) presenta el Concepto de Capital Intelectual mediante la utilización de una metáfora:¹³ "Una corporación es como un árbol. Hay una parte que es visible (las frutas) y una parte que está oculta (las raíces). Si solamente te preocupas por las frutas, el árbol puede morir. Para que el árbol crezca y continúe dando frutos, será necesario que las raíces estén sanas y nutridas. Esto es válido para las empresas: si sólo nos concentramos en los frutos (los resultados financieros) e ignoramos los valores escondidos, la compañía no subsistirá a largo plazo".

La principal línea de argumentación de Leif Edvinsson es la diferencia entre los valores de la empresa en libros y los de mercado. En ese espacio se encontraba el valor oculto de la empresa, el cual había que sacar a flote, el CI. Esta diferencia se debe a un conjunto de activos intangibles, que no quedan reflejados en la contabilidad tradicional, pero que el mercado reconoce como futuros flujos de caja.

Define el CI como

"la posesión de conocimientos, experiencia aplicada, tecnología organizacional, relaciones con clientes y destrezas profesionales que dan a una organización una ventaja competitiva en el mercado. De aquí surge que: Capital Humano + Capital Estructural = Capital Intelectual. Aclara que su valor no está dado por separado, sino en su interacción¹⁴ .

¹² [Stewart, Thomas A. , La nueva riqueza de las organizaciones: El capital Intelectual, Cap. Capital Humano.pág 107.primero párrafo.Edic. Granica 1997 .

¹³ Edvinsson L. Y Malone M.; El Capital Intelectual, 1999. Gestión 2000; pag 26.

¹⁴ Edvinsson L. Y Malone M.; El Capital Intelectual, 1999. Gestión 2000; pag 27.

Es importante señalar que el Capital Humano sin el Capital Estructural (CE) difícilmente perdure, no obstante que “lo que bien se aprende no se olvida”, pero hay riquezas humanas como el conocimiento adquirido mediante la escolarización que de no poseer una infraestructura donde sea posible aplicarla posteriormente envejecerá, o la persona inevitablemente para preservarla buscará el lugar y espacio deseado.

También el CE incluye: factores tales como: Calidad, Sistemas de informática, Bases de datos patentadas, Conceptos organizacionales, Documentación, patentes, marcas, derecho de autor, etc. Tanto Edvinsson y Malone como tantos otros incluyen otros tipos de Capitales dentro del estructural o lo separan de éste, como son el Capital Cliente, Proceso, etcétera.

Otros autores definen Capital Humano de la siguiente forma:

Svean-Age Westphalen, CEDEFOP: Conocimiento, capacidades, competencias y otros atributos encapsulados en los individuos y en las organizaciones, que han sido adquiridos a lo largo de su vida y que son utilizados para la producción de bienes, servicios o ideas en circunstancias de mercado¹⁵.

Jorgen Mortensen: El valor que es estimado o imputado de las cualificaciones del conocimiento científico y técnico, de las capacidades, y de la movilidad y experiencia de un individuo, que son propiedad de éste (aunque temporalmente pueda estar controlado por un empresario).¹⁶ Con esto concluyo que el Capital Humano es el conjunto de conocimientos, capacidades y competencias contenidas en las personas y que son relevantes o impactan en la actividad económica de la empresa donde laboran.

Nosotros, para partir de un criterio definitivo, estamos convencidos y quizás así lo hemos hecho saber con el análisis de diferentes citas de este trabajo, que *el Capital Humano es lo que poseen las personas, sin dejar de tener muy presente que no podemos separarlo de la persona cuando nos referimos a ello*. Para seguirlo reafirmando tomamos de libro “La nueva riqueza de las organizaciones: El capital Intelectual”, la siguiente:

¹⁵ Buscado en buscador Google Capital Humano.htm. Fecha 5 de octubre del 2001, 5.35 pm.

¹⁶ Forum: [Unidad 4](#) Re: [Definición de Capital Humano](#) (Carlos Rodríguez Maillard) Date: Fri, 26 Jan 2001 17:56:46 GMT From: Astrid Romero <al779852@mail.mty.itesm.mx>

“El Capital Humano de la empresa ocupa el cuadrante superior derecho, encarnado en las personas cuyo talento y experiencia crean productos y servicios por los cuales los clientes acuden a ella en lugar de la competencia. Es un capital.”¹⁷.. Lo que puede ser reafirmado a partir de lo expresado por Johan Roos ¹⁸: Creemos que el valor del Capital Humano surge de la competencia, de la actitud y de la agilidad intelectual.

Pero la persona, el ser humano es bio-psico-social, no podemos verle sólo en un ambiente específico, tenemos que valorarlo con un pensamiento sistémico, que nos permita comprender todas las interacciones ocurridas y por ocurrir.

Devolver a las personas la capacidad de pensar y auto organizarse será el gran paso, cuando se cree que las personas llevan dentro, intrínsecamente, la capacidad de mejorar y crear cosas nuevas. La empresa del conocimiento es una empresa repensada donde existe liderazgo, confianza en las personas, todo lo cual se refleja en sistemas avanzados de formación, motivación, remuneración, etc. y también, desde luego, en el uso creativo de las tecnologías de la información.¹⁹

El concepto de Capital Intelectual se ha incorporado en los últimos años tanto al mundo académico como empresarial para definir el conjunto de aportaciones no materiales que en la era de la información se entienden como el principal activo de las empresas del tercer milenio

El capital intelectual no es un término novedoso, sino que ha estado presente desde el momento en que el primer vendedor estableció una buena relación con un cliente. Más tarde, se le llamó fondo de comercio. Sin embargo, en el transcurso de las dos últimas décadas ha ocurrido una explosión en determinadas áreas técnicas claves, incluidos los medios de comunicación y las tecnologías de la información, que han proporcionado nuevas herramientas para edificar una

¹⁷ Stewart, Thmas A. , La nueva riqueza de las organizaciones: El capital Intelectual, Cap. Capital Humano. pag 123.segundo párrafo.Edic. Granica 1997

¹⁸ _ Ver libro El Capital Intelectual; El Valor Intangible de la empresa. Johan Roos; G. Roos; N. Dragonetti; L. Edvinsson. Pag. 64-70.

¹⁹ Arbonés LA. El conocimiento no se puede gestionar. Disponible en: <http://dois.mimas.ac.uk/DoIS/data/Articles/juljuljiky:2000:v:4:p:3639.html> Acceso: 14 de enero del 2002

economía global. Muchas de ellas, aportan beneficios inmateriales que ahora es difícil percibirse de su existencia, pero que antes no existían, hasta el punto que la organización no puede funcionar sin ellas. La propiedad de dichas herramientas proporciona ventajas competitivas y, por consiguiente, constituye un activo.²⁰

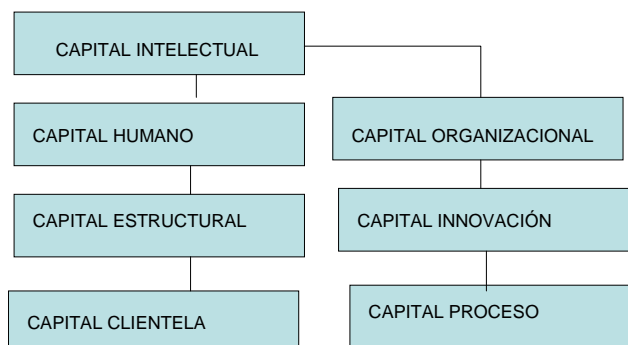
En resumen, el capital intelectual es el conjunto de activos Intangibles de una organización que, pese a no estar reflejados en los estados contables tradicionales, en la actualidad genera un valor o tiene el potencial de generarlo en el futuro.²¹ Los conocimientos de las personas claves de la empresa, la satisfacción de los empleados y de los clientes, el know-how de la institución, entre otros, son activos que explican buena parte de la valoración que el mercado concede a una organización y que, sin embargo, no se recogen en su valor contable.

Como se sabe, el peso del capital intelectual sobre el valor de mercado de una organización es creciente y, por lo tanto, los esfuerzos se dirigen a su medición y gestión.²²

El Capital Intelectual, de cualquier forma, es considerado como un concepto de stock, es decir, va a estar relacionado con la medición de los activos intangibles (es un concepto contable) que generan capacidades distintivas, o competencias esenciales, a largo plazo

Categorías en el Capital Intelectual

Categorías que componen el Capital Intelectual según Edwinston y Malone



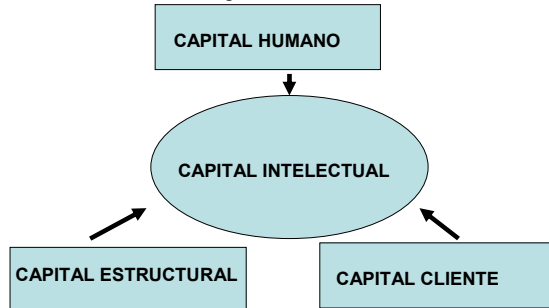
²⁰ Ibidem

²¹ Euroforum. Modelos. Disponible en: http://www.gestiondelconocimiento.com/modelo_modelointelect.htm Acceso: 16 de enero del 2003

²² Edwinston L, Malone M. Intellectual Capital. New York: Harper, 1997

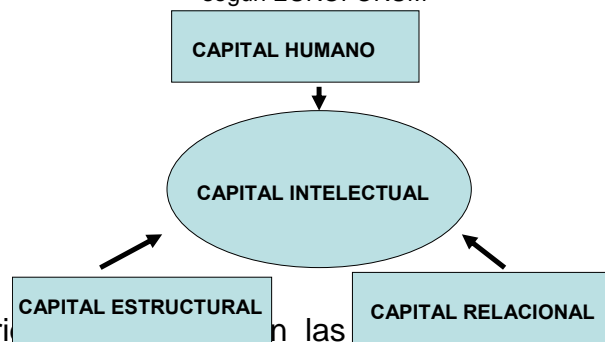
El capital intelectual puede subdividirse en categorías. Para Edvinsson y Malone, (*Intellectual Capital*. New York: Harper, 1997) comprende el capital humano, estructural, clientela, organizacional, innovación y proceso.

Categorías que componen el Capital Intelectual según STEWART



Para Stewart, el capital humano, estructural y cliente (*La nueva riqueza de las organizaciones: El capital intelectual*. Buenos Aires: Granica, 1998).

Categorías que componen el Capital Intelectual según EUROFORUM



La regularidad en las organizaciones es la presencia del Capital Humano y el Estructural y el modelo de Stewart en nuestra opinión, lo que hace es abrir lo que en el modelo del Euroforum referencia como Relacional.

La gestión del conocimiento, el concepto de capital intelectual, la gestión de recursos humanos y la gestión de proyectos, sin dudas, están cambiando la forma en que se maneja hoy la economía de las organizaciones en un mundo globalizado; lógicamente no todos los países tienen las mismas oportunidades de introducir esta filosofía, basada en la gerencia de todos estos elementos, los activos intangibles, con el fin de socializar el conocimiento y elevar la competencia y valor en el mercado de las organizaciones.

No puede olvidarse que algunas de estas teorías su desarrollo se enmarca en las sociedades capitalistas más avanzadas y, por tanto, su aplicación al sector

empresarial en general y del deporte en particular en nuestro país ha de ser cuidadosa. En Cuba, las instituciones deportivas no compiten entre ellas.

Pero sí se puede incursionar en este mundo, cuando se desea insertar un proyecto de investigación, básico o de innovación tecnológica, en el mercado con el fin de solicitar financiamiento o cooperación entre instituciones, cuando se crea un nuevo servicio científico-técnico, una publicación o, se trata sobre el intercambio académico.

Para ello, se debe crear una nueva cultura dentro de las instituciones en el país, donde la información deje de asociarse con los informes que los departamentos realizan a sus directivos cada mes. Los sistemas deberán ser capaces de generar y transmitir la información en la medida que fluya dentro de la organización partiendo de una conceptualización real, objetiva y práctica que nos permita reconocer al Capital Humano como:

El valor del conocimiento creado por las personas que conforman la organización; en este, residen los conocimientos tácitos y explícitos de la organización. La combinación de conocimientos, experiencia, destrezas, educación, habilidades, aprendizaje, valores, actitudes, y capacidad de los miembros de una organización para realizar la tarea que manejan. Comprende las competencias y potencialidades de los trabajadores. Incluye los valores de la organización, su cultura y su filosofía. No son propiedad de la empresa, porque pertenecen a los trabajadores, estos al marcharse a casa se los llevan consigo. Es la base de la generación de otros tipos de capital intelectual, pero si la organización no lo posee no los puede comprar. Hablar del recurso humano significa identificarse con el portador de determinados conocimientos y con un valor potencial. En el momento en que ese recurso se pone en función de la organización, el valor potencial que tenía acumulado puede decir que se transforma en un verdadero capital humano, traslada su valor al de la organización a la que pertenece, logrando la socialización del mismo.

La gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la organización deportiva comunitaria: una vía para la contribución al desarrollo local

Alexis Fernández Serguera

Dirección de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

ciencia@inder.cu

tel: 6485014

RESUMEN

El desarrollo humano, tal como lo concebimos hoy, no podría existir sin los adelantos de la ciencia y la tecnología. Prácticamente ninguna actividad escapa a su influencia, incluso a su carácter determinante. Es verdaderamente asombrosa la dependencia que la civilización actual tiene de la tecnología.

Desde la última década del pasado siglo, en Cuba existe un Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica nacional, el cual rige la política científico tecnológica del país. A su vez, el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación posee su Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica. Sin embargo, el autor de la presente investigación, durante su desempeño profesional como especialista de la Dirección de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación ha podido constatar en las visitas de inspección integral y temáticas, así como en los intercambios desarrollados con funcionarios de las organizaciones deportivas de base, que aún es insuficiente la contribución de la gestión de la actividad de ciencia y tecnología al desarrollo local de las comunidades en las que se encuentran enclavadas dichas instituciones.

En este contexto se ubica nuestro trabajo investigativo, en interés de proporcionar a los funcionarios de la organización deportiva comunitaria y de los centros universitarios municipales, herramientas que le permitan ejecutar una gestión eficiente de la actividad de ciencia e innovación tecnológica la cual contribuya al desarrollo local desde la actividad física comunitaria.

Hasta la etapa en que se encuentra nuestra investigación, el resultado se concreta en la propuesta de acciones estratégicas que contribuyan al desarrollo local mediante la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en

la organización deportiva comunitaria. Asimismo se propone un curso de superación que permita a los recursos humanos implicados, utilizar de forma eficiente las acciones estratégicas diseñadas.

INTRODUCCIÓN

En el año 1959 se desencadenó en Cuba un proceso de vigorosas y profundas transformaciones sociales que conmocionó no sólo a Latinoamérica, sino a la humanidad en su conjunto. Una característica distintiva del programa social inaugurado fue la implantación de lo que algunos autores llaman una "política del conocimiento". Esta política se expresa en una estrategia deliberada, sostenida e impulsada desde los más altos niveles de gobierno y orientada a la extensión, en la mayor medida posible, de los beneficios del conocimiento a todos los ciudadanos.

El deporte y la actividad física en su conjunto han permanecido incluidos en las acciones de esta estrategia. Esto se expresa en el tremendo impacto que en la salud del pueblo, la recreación sana, el espectáculo deportivo y en los escenarios competitivos internacionales ha obtenido el gobierno revolucionario. A tenor con lo expresado, sería iluso asumir que estos éxitos pudieran ser alcanzados sin la aplicación de la ciencia y la tecnología.

Existen numerosos antecedentes investigativos en lo que respecta a la gestión de la actividad de ciencia y tecnología, entre los que podemos identificar los aportes de Núñez Jover sobre el carácter social de la ciencia y la tecnología, la periodización del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica cubano expuesta por Pino Villegas y Quevedo Rodríguez, la demostración de la relación innovación social-desarrollo local en el contexto de la universalización de la Educación Superior en Cuba demostrada por García Cuevas y Pomares Ayala.

La demostración de la dimensión social de la ciencia y la tecnología en el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, establecida por Bosque Jiménez y Rodríguez Alonso constituye también un claro antecedente de la presente investigación, así como la caracterización de la organización deportiva asumida por Montero Delgado y Fernández Castellanos.

DESARROLLO

1. LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD DE CIENCIA E INNOVACIÓN TECNOLÓGICA: FUNDAMENTOS QUE SUSTENTAN SU CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO LOCAL

Concebir la ciencia sin revelar su sustrato social, más que ingenuidad demuestra perfidia. Para los teóricos del capitalismo desarrollado, de la misma estirpe de aquellos que preconizaron el fin de la historia al derrumbarse el socialismo en Europa del Este, es sumamente conveniente ocultar el carácter social de la ciencia y la tecnología, pues esta posición garantiza que ambas permanezcan como instrumentos de dominación a favor de los países capitalistas desarrollados. Otra posición es la que revela el carácter social de la ciencia y la tecnología, ya que de esta se parte para que la actividad de ciencia e innovación tecnológica se erija como una contribución importante a la liberación y al desarrollo de los pueblos subdesarrollados. Junto a esto se reconoce que la ciencia no consiste sólo en el trabajo de investigación que perfecciona sistemáticamente el universo de las teorías disponibles. La ciencia tiene muy diversas expresiones en la educación, en la industria, en los servicios, en las labores de consultoría y dirección que realizan las personas que poseen una educación científica. En esos y otros ámbitos, la ciencia tiene una presencia relevante. El análisis de esos contextos, no reductibles al ámbito del laboratorio, ofrece posibilidades adicionales para captar los nexos ciencia - sociedad. En fin, la ciencia es una actividad profesional institucionalizada que supone educación prolongada, internalización de valores, creencias, desarrollo de estilos de pensamiento y actuación. La ciencia es toda una cultura y así debe ser estudiada. El autor asume la **gestión** como la acción de realizar tareas, es decir, hacer las diligencias necesarias, con el cuidado, esfuerzos y eficacia para lograr un fin determinado. Nos adscribimos al concepto de **organización** que la vincula con el conjunto de recursos humanos, materiales, tecnológicos y financieros que interactúan para lograr determinados objetivos. La organización deportiva comunitaria o Combinado Deportivo constituye en nuestro país la Institución de base del Sistema de la Cultura Física y el Deporte. Se trabaja para que exista una en cada Consejo Popular. Es polivalente, ya que abarca todas las esferas de trabajo del Organismo. Utiliza el diagnóstico de necesidades e intereses de la actividad física como punto de

partida para incorporar a la población. Trabaja con dos criterios de matrícula: matrícula potencial (toda la población), matrícula real (población incorporada). Una organización está conformada por una gran variedad de elementos tangibles e intangibles, considerados esenciales en el ciclo entrada-transformación-salida y en los ciclos de mantenimiento de la organización. En el caso de las organizaciones deportivas estos elementos o recursos son los recursos humanos, los materiales, los tecnológicos y los financieros. La tecnología puede apreciarse en nuestras instituciones como el conocimiento de procedimientos probados por los cuales se logran objetivos predeterminados. Esta incluye conocimientos teóricos, prácticos, medios físicos, métodos y procedimientos productivos, gerenciales y organizativos entre otros, así como la identificación y asimilación de éxitos y fracasos anteriores, capacidades y destrezas de los recursos humanos de la organización deportiva básica. Si concebimos el desarrollo local como un proceso reactivador de la economía y dinamizador de la sociedad local mediante el aprovechamiento eficiente de los recursos endógenos que deberá surgir de las iniciativas y del dinamismo de las comunidades y de las instituciones locales, hemos de coincidir en las tremendas potencialidades que posee la organización deportiva comunitaria para contribuir al desarrollo endógeno de las comunidades en las que están enclavadas. Dichas potencialidades se incrementan con el ejercicio de una gestión eficiente de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la organización deportiva comunitaria. Numerosos son los retos que encaran nuestros combinados deportivos, entre los que se destacan:

- Identificación y preparación de la reserva deportiva para las Olimpiadas del 2020 y del 2224.
- Incremento cuantitativo y cualitativo de la práctica de la Cultura Física por los diferentes grupos etéreos de la comunidad.
- Atención metodológica diferenciada a la práctica de la Educación Física Escolar.
- Educación de la población en el ejercicio de una recreación sana, sustentada en la práctica de la actividad física.

Si consideramos la profunda transformación que constituye la universalización de la Educación Superior en los 169 municipios del país, en la que nuestra carrera ocupa un lugar preponderante, así como el hecho de contar con una

maestría de amplio acceso, podemos afirmar que nunca como hoy son tan privilegiadas las perspectivas que ofrece la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la organización deportiva comunitaria para contribuir al desarrollo local. En este sentido se destaca la concreción de proyectos comunitarios concebidos como salidas de las tesis de diplomados y maestría de un elevado por ciento de los recursos humanos del territorio.

Las estrategias son los caminos posibles para alcanzar los objetivos; las políticas establecen restricciones o preferencian a las estrategias. Constituyen soportes de la estrategia: la estructura organizativa, la dirección y el liderazgo, la cultura empresarial, el sistema de planificación y control, y el sistema de información. La dirección estratégica se concreta en un plan general de acción el cual es el resultado de un proceso de decisiones creativas, eficientes, eficaces y efectivas en condiciones de incertidumbre y ambigüedad para lograr saltos cualitativos, adoptando las vías de acción y la asignación de recursos para la transformación de la realidad. En fin, podemos plantear que la estrategia es un patrón o plan que integra las metas mayores de una organización, las políticas y acciones secuenciales hacia un todo cohesionado. La polivalencia de la organización deportiva comunitaria y su existencia misma como organización, justifican el ejercicio de una dirección estratégica que contribuya al desarrollo local de la comunidad en que se encuentra enclavada. El deporte, movilizador de multitudes a nivel macro, es un agente de gran valía a nivel comunitario, pues su carácter eminentemente socializador repercute en la calidad de vida de la comunidad, ya que todos los grupos etarios y sociales que la integran están en condiciones de integrarse a la actividad física y recibir sus diversos beneficios.

Es por ello que no puede obviarse la utilización de una estrategia bien pensada en estas instituciones, no sólo para la gestión de la ciencia y la innovación tecnológica, sino para cada actividad que le permita a la organización deportiva comunitaria cumplir con su trascendente encargo social. A partir de las consideraciones anteriores, se investiga el siguiente problema: ¿Cómo desarrollar desde la organización deportiva comunitaria una gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica que contribuya al desarrollo local? El objetivo de esta investigación es el siguiente: Diseñar acciones estratégicas que permitan una gestión de la actividad de ciencia e innovación

tecnológica desde la organización deportiva comunitaria contribuyendo al desarrollo local. Las preguntas científicas son:

1. ¿Qué fundamentos teóricos existen acerca de la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica y su contribución al desarrollo local?
2. ¿Cuál es la situación actual de la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la organización deportiva comunitaria y de su contribución al desarrollo local?
3. ¿Qué acciones estratégicas es necesario diseñar para contribuir al desarrollo local mediante la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la organización deportiva comunitaria?

Con el propósito de dar respuesta a las interrogantes planteadas se ejecutarán las siguientes tareas investigativas:

1. Determinación de los fundamentos teóricos existentes acerca de la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica y su contribución al desarrollo local.
2. Caracterización de la situación actual de la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la organización deportiva comunitaria y de su contribución al desarrollo local.
3. Diseño de acciones estratégicas que contribuyen al desarrollo local mediante la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la organización deportiva comunitaria.

2. METODOLOGÍA

Desde el punto de vista teórico, se emplearon los métodos de análisis–síntesis, inducción–deducción e histórico–lógico, los que fueron de gran utilidad para el procesamiento de la información, el establecimiento del marco teórico–referencial, la determinación de criterios e instrumentos apropiados y la elaboración de indicaciones metodológicas.

Por su parte, en un plano empírico fueron utilizados otros métodos. Entre ellos se destacan la observación científica, la encuesta y la entrevista individual. La observación científica se utilizó en reuniones de los órganos técnicos metodológicos de la organización deportiva comunitaria con el objetivo de revelar la presencia de la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en el análisis previo, la ejecución y el análisis posterior de la

capacidad de dirección de la institución, así como la importancia que le concedían los directivos y funcionarios a dicha gestión. La encuesta se le aplicó a directivos, funcionarios y practicantes de la organización deportiva comunitaria para diagnosticar el conocimiento que estos poseían sobre la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica, si la desarrollaban en la organización y su disposición a incorporarla en su accionar cotidiano. En cuanto a la entrevista individual fue aplicada a directivos y funcionarios de la Sede Universitaria Municipal del Instituto Superior de Cultura Física, así como a estudiantes de pregrado y de postgrado de esta Sede, quienes a su vez son directivos y funcionarios de la organización deportiva comunitaria. Este método se utilizó para diagnosticar la articulación entre la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica que se produce en la Sede Universitaria Municipal del Instituto Superior de Cultura Física y la que se desarrolla en la organización deportiva comunitaria.

De una población de 5 organizaciones deportivas comunitarias existentes en el municipio Cotorro se seleccionó 1 por su representatividad de las características del territorio. Esta fue: Piscina Olímpica.

RESULTADOS Y ANÁLISIS

1. Diagnóstico de la contribución al desarrollo local de la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la organización deportiva comunitaria seleccionada.

Desde una perspectiva humanista, la contribución al desarrollo local de una organización debe medirse por la gestión del conocimiento, la concertación y articulación institucional, una amplia participación ciudadana, la transferencia o apropiación de tecnologías, la significación cultural y el impacto ambiental. Los instrumentos aplicados en la organización seleccionada arrojaron que: El 100% de los directivos encuestados aunque conocen las líneas de investigación de sus subordinados, no las potencian como herramientas para facilitar la dirección de los procesos. El análisis de los documentos y la observación del desempeño de los directivos y funcionarios, así como las entrevistas realizadas nos permitió conocer que la participación de la organización deportiva comunitaria en la concertación y articulación institucional, es buena, quedando aun reservas por explotar. La participación ciudadana en los proyectos que

emprende la organización cumple con los requisitos establecidos, teniendo un buen número de practicantes sistemáticos con un nivel de satisfacción aceptable. Lo anterior fue constatado a través de la observación del desempeño, del análisis de los documentos y de la encuesta a practicantes. Dichos instrumentos también revelaron que la participación de los ciudadanos en la decisión de los proyectos que emprende la Organización aun no alcanza los niveles deseados. En cuanto a la transferencia o apropiación de tecnologías, la observación del desempeño arrojó que existen las condiciones para el trabajo con nuevas tecnologías -sobre todo blandas- las que aun no se potencian a su máxima expresión. En lo que respecta a la significación cultural, los instrumentos aplicados revelan que la Organización forma parte de la identidad del territorio, sobre todo por su piscina, cuyo funcionamiento los 365 días del año es orgullo de funcionarios y pobladores. Sin embargo, se aprecia la posibilidad de contribuir desde los proyectos de la organización al fortalecimiento de otras tradiciones locales. El impacto ambiental de los proyectos de la organización fue claramente constatado al quedar evidenciada su contribución a la calidad de vida en un entorno sano.

2 Propuesta de acciones estratégicas para la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la organización deportiva comunitaria

La forma organizativa que adoptamos para dar curso a las acciones estratégicas propuestas es la implementación del **Proyecto de Ciencia e Innovación Tecnológica** en la organización deportiva comunitaria. Aun cuando en la actualidad existen acciones en los combinados deportivos que se vinculan a la gestión de la ciencia y la tecnología, estas no siempre se encuentran en correspondencia con la estrategia de la Institución. Por otra parte, la proyección de estas acciones hacia el desarrollo local aun no alcanza los niveles deseados.

Proyecto de Ciencia e Innovación Tecnológica para la Organización Deportiva Comunitaria

Objetivo:

Contribuir al desarrollo local mediante la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica desde la Organización Deportiva Comunitaria.

Prioridades:

- Desarrollar investigaciones que contribuyan a la Estrategia Deportiva del territorio, con impacto local, diseñadas en el formato de proyectos científicos y cuyas salidas sean tesis de diploma y de maestría.
- Incrementar el trabajo por proyectos científicos hasta que este constituya la forma organizativa por excelencia de la actividad investigativa en la Organización Deportiva Comunitaria.
- Generalizar en la comunidad las soluciones de mayor impacto local con la participación de los diversos actores sociales.
- Desarrollar el trabajo de los movimientos masivos de investigación en armonía con la forma de investigación y las líneas asumidas, con énfasis en la consecución de impactos locales.
- Concebir y ejecutar cada uno de los proyectos científicos previendo su favorable impacto ambiental, en armonía con las tradiciones culturales de la comunidad en que se inserta.

Cronograma de acciones

#	Acciones	Impactos previstos
1	Análisis de la estrategia deportiva del territorio con el claustro del Combinado Deportivo, con las instituciones que tributan a ella y con los factores de la comunidad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Movilización de los esfuerzos investigativos y cooperativos de los diversos actores sociales hacia las prioridades del territorio. 2. Armonización de las aspiraciones locales con las necesidades territoriales.
2	Negociar con la Dirección Municipal de Deportes, la Sede Universitaria Municipal, la delegación del CITMA y los representantes municipales de los actores sociales locales, los proyectos científicos en los que participará el Combinado Deportivo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concertación institucional para el auspicio y control de los proyectos a ejecutar 2. Definición de los proyectos científicos en los que participará el Combinado Deportivo de conjunto con la comunidad.

3	Negociar con los diplomantes, maestrantes y miembros de los movimientos masivos de investigación el tema de sus investigaciones y su incorporación a los proyectos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incorporación de los investigadores del Combinado Deportivo al trabajo por proyectos científicos. 2. Articulación sistémica del trabajo investigativo del Combinado Deportivo en el formato de proyectos científicos.
4	Crear el grupo de proyectos deportivos en la comunidad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Integración de los investigadores del combinado deportivo con los investigadores de otras instituciones locales o con interés local, así como con los líderes naturales de la comunidad. 2. Creación de un grupo científico interdisciplinario que opera a nivel comunitario
5	Seleccionar a los jefes de los proyectos científicos o a sus representantes en el caso de que sean proyectos municipales.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificación de los líderes científicos de los proyectos deportivos en la comunidad, con independencia de que sean trabajadores o no del Combinado Deportivo. 2. Participación de los actores sociales de la comunidad en la propuesta y selección de los líderes científicos de los proyectos deportivos comunitarios
6	Efectuar bimestralmente reunión del grupo de proyectos deportivos de la comunidad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Control de la ejecución de los proyectos científicos deportivos aprobados. 2. Participación de los actores sociales de la comunidad.
7	Establecer los siguientes indicadores de impacto local con los que se medirá la eficiencia del grupo de proyectos deportivos: Gestión del conocimiento. Concertación y articulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición del criterio de evaluación con el que se medirá la eficiencia del grupo de proyectos deportivos. 2. Orientación de los esfuerzos grupales hacia impactos vinculados al desarrollo local.

	<p>institucional.</p> <p>Amplia participación ciudadana.</p> <p>Transferencia o apropiación de tecnologías.</p> <p>Significación cultural.</p> <p>Impacto ambiental.</p>	
8	<p>Desarrollar curso de superación sobre proyectos científicos y su contribución al desarrollo local</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Capacitación de los miembros del grupo de proyectos científicos deportivos. 2. Vinculación de la Sede Universitaria Municipal con la comunidad, mediante la actividad de superación.
9	<p>Discutir las soluciones que generalizará el Combinado Deportivo con el claustro, con las instituciones y con los factores de la comunidad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Movilización de los esfuerzos cooperativos de los diversos actores sociales para la generalización de soluciones. 2. Armonización de las aspiraciones locales con las necesidades territoriales.
10	<p>Crear grupo de generalización de soluciones para el deporte en la comunidad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Integración de los innovadores del combinado deportivo con los innovadores de otras instituciones locales o con interés local, así como con actores sociales de la comunidad con habilidades y motivación para la innovación tecnológica. 2. Creación de un grupo interdisciplinario que opera a nivel comunitario, en el que se vinculan las organizaciones proponentes, las beneficiarias, las ejecutoras y las encargadas del financiamiento de las soluciones a generalizar.
11	<p>Efectuar trimestralmente encuentros de generalización en los que se estimule la</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Control del proceso de generalización y de su impacto en el desarrollo local. 2. Participación de los diversos actores sociales

	participación comunitaria.	<p>en la transferencia y apropiación de tecnologías que benefician a la comunidad.</p> <p>3. Incremento de la concertación institucional comunitaria para la facilitación del proceso de generalización.</p>
12	Desarrollar el sistema de eventos científicos de los movimientos masivos de investigación con participación de la comunidad.	<p>1. Participación de la comunidad- desde diversos roles- en el sistema de eventos científicos de los movimientos masivos de investigación de la organización deportiva comunitaria.</p> <p>2. Socialización en la comunidad de los resultados de la actividad investigativa.</p>
13.	Jerarquizar en la premiación de los trabajos científicos aquellos que evidencien mayor impacto local y participación comunitaria.	<p>1. Incremento de las investigaciones que tributen al desarrollo local.</p> <p>2. Mayor participación comunitaria en la actividad investigativa de la organización deportiva comunitaria.</p>
14.	Identificar entre los servicios que presta o puede prestar la organización deportiva comunitaria, aquellos que integran tradiciones culturales de la comunidad.	<p>1. Diagnóstico de las actividades deportivas que pueden contribuir al reforzamiento de las tradiciones comunitarias.</p> <p>2. Participación de la comunidad en este pesquisaje.</p>
15	Priorizar en el trabajo por proyectos científicos, así como en la generalización de soluciones aquellos trabajos que contribuyan a fortalecer o rescatar tradiciones culturales comunitarias.	<p>1. Incremento de trabajos científicos y de soluciones que contribuyan a fortalecer o rescatar tradiciones culturales comunitarias.</p> <p>2. Participación de la comunidad en el desarrollo de estos trabajos científicos y soluciones.</p> <p>3. Fortalecimiento y rescate de tradiciones culturales comunitarias.</p>
16.	Crear el grupo investigativo comunitario Geodeporte.	<p>1. Creación de un grupo comunitario deportivo con inquietudes ambientales</p>

		2. Concertación institucional en torno a la temática medioambiental.
17	Efectuar trimestralmente reunión del grupo investigativo comunitario Geodeporte.	1. Control del impacto ambiental de los proyectos científicos deportivos aprobados, así como de las soluciones generalizadas. 2. Incremento de las investigaciones con mayor impacto medioambiental.

CONCLUSIONES

Nuestra investigación, hasta la etapa en que se encuentra, nos ha posibilitado arribar a las siguientes conclusiones:

1. La relación ciencia, tecnología y sociedad se pone de manifiesto en el funcionamiento de la Organización Deportiva Comunitaria seleccionada.
2. El diseño de acciones estratégicas para la gestión de la actividad de ciencia e innovación tecnológica en la Organización Deportiva Comunitaria puede contribuir al desarrollo local.
3. En la Organización Deportiva Comunitaria seleccionada existen potencialidades para incrementar el aporte al desarrollo local.

RECOMENDACIONES

1. Aplicar la propuesta en la Organización Deportiva Comunitaria seleccionada.
2. Valorar la posible generalización de la propuesta a partir de su validación en la Organización Deportiva Comunitaria seleccionada.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arocena, R y Sutz, J (2005): Para un nuevo desarrollo, CECIB, Madrid
2. Casas, R (coord.) (2003)-. La formación de redes de conocimiento. Una perspectiva desde México. Anthropos, Barcelona.
3. Castro Díaz-Balart, F(2004): “ El papel de las nuevas tecnologías en el desarrollo económico nacional: la experiencia cubana” *Ciencia, Tecnología y Sociedad*, Editorial Científico-Técnica, pp119-142. La Habana
5. CIEM/PNUD (2004): *Investigación sobre Ciencia, Tecnología y Desarrollo Humano 2003*, ENPSES, La Habana.
6. CITMA (2002): Propuesta de temas priorizados de investigación científica y desarrollo tecnológico en los próximos años, CITMA, La Habana.
7. Colectivo de autores (2009)- Universidad para todos. Curso Innovación para el desarrollo. Editorial Academia. La Habana
8. Colectivo de autores (2002) Dirección de la Cultura Física. Disco de la maestría Actividad Física Comunitaria.
9. García Capote, E (1996): “Surgimiento y evolución de la política de Ciencia y Tecnología en Cuba (1959-1995)”. Seminario Taller Iberoamericano de Actualización en Gestión Tecnológica, García Capote y Faloh (eds), Gecyt, La Habana.
10. Núñez, J. (1999): *La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Lo que la educación científica no debería olvidar*. Editorial Félix Varela. La Habana.
11. Rodríguez Alonso y Jerry del Bosque: “La dimensión social de la ciencia y la tecnología en el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación”. *Revista Acción* No 2 del 2005 páginas 6-11. La Habana.

Propuesta de Indicadores para la Gestión de la Información para el Conocimiento en los Deportes de Combate de la Escuela Superior de Atletas de Alto Rendimiento "Cerro Pelado".

José Ramón Sanabria Navarro

Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Municipio Cerro

sanabrianavarro@inder.cu

Teléfono. 047-522147

Resumen

El presente trabajo surge ante la necesidad de ofrecer respuesta a las dificultades que se presentan para enfrentar el proceso de Gestión de la Información para el Conocimiento en los equipos nacionales de los deportes de combate de la ESFAAR "Cero Pelado".

A tales efectos, se propone una propuesta de indicadores con el objetivo de favorecer dicho proceso, en cuyos fundamentos se integran los principios filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos que permiten aplicar cuidadosamente la propuesta en los equipos nacionales de los deportes de combate.

El propósito de este trabajo es favorecer a los entrenadores y equipos científicos con el empleo de nuevas herramientas que les sirvan de apoyo al mejoramiento del entrenamiento deportivo y de los resultados de los atletas, a partir de la identificación y creación de los indicadores que se proponen, sobre la base de las necesidades y potencialidades de todos los factores involucrados, incluyendo los directivos nacionales. Los indicadores permiten un proceder para la realización del diagnóstico y la caracterización de este proceso en los equipos nacionales de los deportes de combate.

Las potencialidades de la propuesta de indicadores elaborada se evidencian en:

- La elevación del nivel de todos los involucrados.
- La introducción de un sistema instrumental

- >La explicación detallada de cada indicador con su respectiva importancia.

Se presenta un proceso que se debe aplicar en todas las etapas del entrenamiento deportivo con vista a mejorar el rendimiento de los atletas.

Introducción

Las organizaciones deportivas en el mundo están comenzando a darse cuenta de la importancia de "saber qué es lo que saben" y de hacer el mejor uso de este conocimiento.

La Gestión de la Información para el Conocimiento en el deporte, les permite a los entrenadores, atletas y equipos científicos de las disciplinas de combate en los equipos nacionales aprovechar el conocimiento adquirido por las experiencias organizacionales anteriores, para utilizarlos adecuadamente y protegerlos, como parte de su propiedad intelectual, individual y colectiva, además de incrementarlos.

En el presente trabajo se asume como organización a la Escuela de Formación de Atletas de Alto Rendimiento (ESFAAR) "Cerro Pelado", que como escuela de formación de las generaciones de deportistas de alto rendimiento en nuestro país, desde su objeto social, está comprometida a planificar, organizar, dirigir, instrumentar, controlar y compulsar una adecuada Gestión de la información para el Conocimiento sobre la base del Capital Humano, en particular en los atletas y dentro de ellos los deportes de combate, buque insignia del deporte cubano; sustentado en la definición de Gestión de la Información para el Conocimiento aportada por el Dr. C. José Marcané en la entrevista realizada: "Proceso mediante el cual se armoniza y se aprovecha todo el capital intelectual creado por el hombre para lograr los objetivos en cuanto a niveles de producción, satisfacción de necesidades y empleo de los recursos de una organización para mejorar los resultados deportivos".

La utilidad y pertinencia de los resultados que se obtienen pueden comprometer a los implicados en la Gestión de la Información para el Conocimiento de las

organizaciones deportivas de alto rendimiento a reconsiderar las acciones realizadas en esta dirección y a instrumentar nuevas líneas de investigación.

Fundamentos teóricos de la Gestión de la Información para el Conocimiento

1.1 Antecedentes y actualidad de la Gestión de la Información para el Conocimiento.

Los antecedentes de la Gestión de la Información para el Conocimiento hay que buscarlos desde que el hombre se enfrentó a la naturaleza, a los conquistadores, cuando se vio necesitado de aplicar sus experiencias.

Los estudios pioneros sobre el tema se ubican en Hermanson (1964) sobre la contabilidad de los recursos humanos (RRHH) como tales, Hekimian y Jones (1967) sobre la conveniencia de incluir cifras en el balance, y Brumeet, Flamhotz y Pyle (1968) sobre el reto para los contables que supuso la gestión de RRHH. Posteriormente, Flamholtz (1971), propone un modelo de valoración de recursos humanos basado en procesos estocásticos, Friedman y Lev (1974) sugieren una medida para las inversiones en recursos humanos, Hendricks (1976) y Schwan (1976) se ocupan del impacto de la información contable sobre recursos humanos en las decisiones de inversión, al igual que Lau y Lau (1978), y desde la perspectiva de la investigación teórica hubo trabajos de interés como son los de Flamholtz (1971), sobre el valor de los recursos humanos en las organizaciones, Lev y Shwarz (1971), sobre utilidad del concepto de recursos humanos en los estados financieros, o el de Gambling (1974), que propone un sistema dinámico para la contabilidad de los recursos humanos. Sin embargo, no es hasta los años ochenta donde cobra mayor relevancia las aportaciones de Sveiby (1988), centradas en el concepto de "balance invisible". Otros autores de referencia obligada al respecto son: Kaplan y Norton (1990, 1996), Hall (1989, 1991, 1992, 1993), Moore (1996), Quinn y otros (1996), Grant (1997), Jordan y Jones (1997), Dru (1997), Muñoz-Seca y Riverola (1997), Sánchez y Heene (1997), Bueno y Azúa (1998).

Los criterios de los autores citados abordan la problemática coincidente en cuanto a la potenciación del capital humano sobre la base de los recursos intangibles, aspecto que se comparte y se tiene en cuenta en el objeto de estudio por su significación.

La Gestión de la Información para el Conocimiento en Cuba es de vital importancia, porque se cuenta con las mejores condiciones para aplicar estas técnicas directivas por la propia esencia de nuestra sociedad.

En una época caracterizada por la información y los cambios, se está exigiendo que las organizaciones replanteen sus interacciones, diferencias estratégicas, generando un nuevo conocimiento mediante la experiencia y el aprendizaje identificando y calificando las nuevas fuentes de conocimiento.

La principal misión de la Gestión de la Información para el Conocimiento es crear un ambiente en el que el conocimiento y la información disponibles en una organización sean accesibles y puedan ser usados para estimular la innovación y mejorar la toma de decisiones. La clave está en crear una cultura en la que la información y el conocimiento se valoren, se compartan, se gestionen y se usen eficaz y eficientemente.

Partiendo de lo anteriormente expresado se deriva el siguiente problema científico:

¿Cómo contribuir a perfeccionar la gestión de la información para el conocimiento en los deportes de combate de la ESFAAR “Cerro Pelado”?

Objeto de estudio

Los indicadores en el proceso de Gestión de la Información para el Conocimiento en los deportes de combate.

Campo de acción

Los indicadores en la instrumentación de la Gestión de la Información para el Conocimiento en los deportes de combate en la ESFAAR “Cerro Pelado”.

Objetivo general

Elaborar una propuesta de indicadores para contribuir al perfeccionamiento del proceso de Gestión de la Información para el Conocimiento en los deportes de combate de la ESFAAR “Cerro Pelado”.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos de la Gestión de la Información para el Conocimiento?
2. ¿Qué caracteriza el proceso de la Gestión de la Información para el Conocimiento en los Deportes de Combate en la ESFAAR “Cerro Pelado”?
3. ¿Cuál será el contenido de la propuesta de indicadores que permite perfeccionar la Gestión de la información para el Conocimiento en los Deportes de Combate en la ESFAAR “Cerro Pelado”

Tareas:

- Determinación de los principales fundamentos teórico-metodológicos de la Gestión de la información para el Conocimiento.
- Identificación del estado actual de la Gestión de la información para el Conocimiento en los deportes de combate de la ESFAAR “Cerro Pelado”.
- Elaboración de la propuesta de indicadores para perfeccionar la Gestión de la información para el Conocimiento en los deportes de combate en la ESFAAR “Cerro Pelado”.

Métodos:

En este estudio, se reconoce como metodología general, al método dialéctico materialista, al permitir apreciar el fenómeno estudiado en su objetividad, historicidad y multidimensionalidad, en su carácter sistémico.

Del nivel teórico: Se emplean: el análisis y la síntesis, en todos los momentos de la investigación al igual que la inducción-deducción a los efectos de lograr las abstracciones y generalizaciones necesarias.

El histórico-lógico para encontrar tendencias y regularidades, establecer criterios de comparación, evaluar críticamente la bibliografía especializada consultada y tomar una posición al proceso de gestión de la información para el conocimiento en los deportes de combate.

Del nivel empírico: Entrevistas individuales a especialistas, entrenadores y equipo científico. En todos los casos se exploró la misma información. Anexos 1 y 2.

Encuestas a 161 atletas de los equipos nacionales de deportes de combate de la ESFAAR "Cerro Pelado", Anexo 3.

Métodos estadísticos.

Técnica paramétrica: Análisis porcentual, (comparación de por cientos), con el propósito de procesar la información obtenida en las encuestas y entrevistas.

La población está compuesta por:

- Comisionados nacionales de los deportes de combate, cinco (5)
- Metodólogos Nacionales que atienden las especialidades de combate, cinco (5)
- ¿Doctores en Ciencias de la Cultura Física y Pedagógicas, Once (11)?
- Entrenadores de los equipos nacionales de los deportes de combate, quince (15)
- Equipos científicos de los deportes de combate, médicos, psicólogos y fisioterapeutas, veinte (20)
- Atletas de todos los equipos nacionales de los deportes de combate de la ESFAAR "Cerro Pelado", ciento sesenta y uno (161)

La muestra intencionalmente seleccionada está conformada por:

- Comisionados nacionales de los deportes de combate, tres (3)
- Metodólogos Nacionales que atienden las especialidades de combate, cinco (5)
- Doctores en Ciencias de la Cultura Física y Pedagógicas que por sus resultados y años de experiencias son considerados especialistas, Once (11)
- Entrenadores de los equipos nacionales de los deportes de combate, diez (10)
- Equipos científicos de los deportes de combate, médicos, psicólogos y fisioterapeutas, quince (15)
- Atletas de todos los equipos nacionales de los deportes de combate de la ESFAAR "Cerro Pelado", ciento sesenta y uno.

La propuesta de indicadores partió del fundamento **filosófico**, pues reconoce el papel rector del método dialéctico-materialista. Esta posición le permitió al investigador, el estudio y el análisis del trabajo que se realiza con la gestión de

la información para el conocimiento en los deportes de combate de la ESFAAR "Cerro Pelado", detectándose que es insuficiente con relación a la aplicación que se le está dando por parte de otras potencias deportivas, lo que llevó al autor a pensar en el diseño de una propuesta que se ajustara a la situación concreta.

Los fundamentos **sociológicos** se evidencian desde el mismo momento en que comenzó este estudio; pues se evaluó el fenómeno sociocultural que se produjo con la familiarización de la tesis en la escuela de alto rendimiento ESFAAR "Cerro Pelado".

Los fundamentos **psicológicos** de esta investigación se manifiestan en el enfoque histórico cultural de la teoría de L. S. Vigotsky, porque está encaminada e insiste en todo un sistema de influencias que pueden ejercer los entrenadores y equipos científicos, pues actúan como mediadores sociales en el proceso de conocimiento, al interactuar con sus atletas, presentándoles información sobre productos deportivos más acabados de la Gestión de la Información para el conocimiento en los deportes de combate. En esta teoría psicológica está muy clara la unidad entre instrucción y educación, la cual presupone que el proceso de apropiación se vincula tanto al plano cognitivo como al afectivo.

Los fundamentos **pedagógicos** se muestran al tomar en consideración las categorías de la pedagogía, en las influencias que ejerce el contenido con su carácter clasista y la transmisión de las experiencias de generaciones anteriores formando convicciones, actitudes, rasgos morales y de carácter, los ideales, generando modos de conductas, es decir, el legado histórico del deporte cubano.

Propuesta de indicadores para la gestión de la Información para el conocimiento en los deportes de Combate de la ESFAAR "Cerro Pelado"

Los especialistas, entrenadores, equipos científicos, metodólogos nacionales, comisionados nacionales y atletas, coinciden en que la aplicación de este proceso de gestión de la información para el conocimiento en los equipos nacionales de los deportes de combate de la ESFAAR "Cerro Pelado" ayudaría evidentemente a mejorar aún más los resultados deportivos de los atletas y facilitaría el trabajo de los entrenadores y equipos científicos, pero existen

limitaciones de recursos teóricos que ayuden a su implementación, por lo que en esta investigación se proponen un grupo de dimensiones e indicadores con el objetivo de brindar ayuda metodológica a los entrenadores y equipos científicos, los cuales son los eslabones principales de este proceso.

Capital humano. Es el recurso máspreciado, es el grupo de personas dispuestas, capaces y deseosas de contribuir a los objetivos trazados en los deportes para lograr el mejoramiento de los mismos, haciendo referencia a objetivos sociales individuales.

- 1 **Nivel de preparación de los entrenadores y especialistas.** Constituye uno de los aspectos más significativos para poder realizar el análisis de la información de los contrarios y prospectos del equipo nacional para lograr un proceso de Gestión para el conocimiento, además, uno de los objetivos fundamentales que deben tener los entrenadores tiene que ser la superación, para poder entender mejor los procesos del entrenamiento deportivo. En este indicador se tiene que apostar mucho a la autopreparación del entrenador y el equipo científico.
- 2 **Sistemas de relaciones con los atletas.** Este indicador es primordial para la obtención de los resultados deportivos y para la optimización de la gestión de la información para el conocimiento en los deportes de combate, ya que si las relaciones no son buenas no podrá existir relación armónica entre el entrenador y el atletas.
- 3 **Comunicación con los atletas.** Es necesaria tanto para el proceso de GICD, como para el mejoramiento del entrenamiento deportivo y sus resultados, ya que este proceso facilita al atleta la interpretación del entrenador tanto en el entrenamiento como en la competencia. Facilita además el análisis de la información que le brinda el entrenador y el equipo científico. Este indicador juega también un papel principal fuera del entrenamiento y la competencia, ya que el entrenador tiene que convertirse en un padre o hermano mayor de los atletas.

4 **Cursos de superación recibidos por los entrenadores y equipos científicos.** Es necesario para poder evaluar la superación de cada entrenador y equipo científico en el ciclo olímpico. Refiere el nivel de preparación para enfrentarse a su equipo de alto rendimiento y potencia el desarrollo individual de cada uno de ellos y el de su colectivo.

5 **Entrenamientos recibidos en cuanto a técnicas de dirección de equipos, toma de decisiones y estrategias en el deporte.** Estos aspectos anteriores según el proceso de dirección son los elementales que tiene que dominar el entrenador y el equipo científico para poder llevar a cabo un mejor proceso en la dirección de su equipo deportivo, ya que lo tienen que aplicar a diario y no se les dan cursos de estos tipos a los entrenadores, los cuales ayudarían a equivocarse menos al entrenador y a mejorar sus resultados deportivos.

6 **Proyectos de investigación existentes en el deporte.** Este indicador hace referencia a resolver las principales deficiencias existentes en el equipo mediante la investigación científica, respondiendo a los intereses del entrenador y equipo científico para mejorar los resultados deportivos.

Memorias organizacionales. Proceso de almacenaje de la información de todos los documentos y registros históricos de los deportes que se deben tener en cuenta por parte de los entrenadores y equipos científicos a la hora de planificar el entrenamiento deportivo.

1 **Planes de entrenamientos por más de cuatro años.** Esto es importante para el desarrollo del entrenamiento deportivo para el próximo ciclo olímpico, ya que le proporciona al entrenador comparar los aspectos principales de la preparación con vistas a mejorar los resultados deportivos de los atletas. Permite obtener información positiva o negativa de la preparación, posibilita identificar los detalles a

mejorar con respecto a la individualidad de cada atleta y de esta forma, mejorar los resultados deportivos.

- 2 **Registros de datos sobre los posibles contrarios de sus atletas por más de cuatro años.** Es de gran importancia ya que permite el estudio de sus rivales, por lo que los atletas llegan más preparados a las competiciones sobre la base de la información, la cual se convierte en conocimiento de su rival y aumenta las posibilidades de lograr un resultado positivo.
- 3 **Control de los posibles talentos a corto, mediano y largo plazo existentes en el país por más de cuatro años.** Esto es con vista a garantizar el relevo del deporte ya que los atletas que participarán en las próximas olimpiadas o en las otras se encuentran hoy en su mayoría en las EIDE o ESPA de todo el país y se debe realizar un trabajo de seguimiento por parte del entrenador y el equipo científico en esta dirección estratégica con vista a mantener o mejorar los resultados del deporte.
- 4 **Planificación de los entrenamientos deportivos en función de la información obtenida de los futuros contrarios.** Esto se debe tener en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento de los atletas, pues la información tiene que jugar un papel primordial en el desempeño de la planificación de las sesiones de trabajo.
- 5 **Discusión de los procesos de la preparación deportiva con los atletas.** En este indicador es importante que el entrenador discuta con los atletas la estrategia individual donde se incluyan las principales deficiencias técnicas y tácticas de la preparación física, así como la estrategia que tiene que trazarse para dar cumplimiento a sus objetivos.
- 6 **Discusión individual de la estrategia y táctica de los atletas.** En este aspecto tiene que quedar plasmado la estrategia de cada atleta con respecto a su equipo y el papel que le corresponde a

cada uno dentro de este. Potencializar las estrategias individuales para su formación.

Centro de Información y Conocimientos para el Deporte. Son las bibliotecas de la ESFAAR donde deben aparecer todos los documentos relacionados con los deportes para obtener mayor información y generar conocimientos.

- 1 **Las bibliotecas como principal centros de información y conocimientos.** Es este espacio donde tiene que existir toda la información almacenada que necesiten los entrenadores o equipos científicos con respecto a los contrarios de sus atletas mediante el monitoreo de los principales eventos a nivel mundial. En este lugar también deben existir estas informaciones en bases de datos actualizadas con un personal especializado que brinde este servicio, de forma que los atletas en su tiempo libre puedan acceder a estos centros y estudiar a sus contrarios. Los equipos científicos pueden realizar las investigaciones en estos lugares e investigar también las lesiones de los contrarios de sus atletas en el mundo y de esta forma percibir si los atletas deben preocuparse o no por estos rivales lesionados.
- 2 **Las tecnologías en función del proceso de entrenamiento deportivo.** En estos centros tiene que existir una tecnología de apoyo al proceso de búsqueda y obtención de la información, por lo menos Internet para que le permita a los especialistas buscar toda la información posible de los contrarios de los atletas de los deportes de combate.
- 3 **Laboratorios para el procesamiento de la información.** Este centro tiene que contar con lo anterior para que pueda procesarse la información por parte de los especialistas de los deportes y en ese momento ir arribando a conclusiones sobre la base de la información obtenida.
- 4 **Bibliografías sobre el deporte.** Es necesario que existan para así mejorar la cultura integral de los entrenadores, equipos científicos

y atletas de forma general, ya que algunos de los deportes de combate son artes marciales y esta parte no se practica.

5 **Bases de datos de los contrarios y prospectos del deporte.**

Este aspecto es de vital importancia para realizar un buen proceso de GICD, ya que es aquí donde se archiva la información de los contrarios que más tarde se va a convertir en conocimiento para los entrenadores, equipos científicos y atletas en general lo que va a permitir la realización con éxito de un buen proceso de entrenamiento deportivo, lo que permitirá el mejoramiento de los resultados deportivos.

6 **Bases de datos sobre los análisis científicos por atletas de los deportes.**

Generalmente se tiene un poco de información de los contrarios desde el punto de vista técnico, pero no ocurre así desde el punto de vista médico, psicológico y social de cada uno de los atletas, los cuales también se deben analizar pues de ahí también pueden surgir resultados deportivos satisfactorios.

Funcionamiento e integración de los Equipos Científicos con los Entrenadores. Es la unión de los equipos científicos y entrenadores bajo un mando de dirección único que responda al mejoramiento de los resultados deportivos de los atletas.

1 **La ampliación de los equipos científicos.**

Esto es de vital importancia, puesto que en el mundo deportivo actual los principales resultados deportivos se están alcanzando por medio de las ciencias aplicadas al deporte y una de ellas es la Biomecánica, la cual se carece en los equipos nacionales de los deportes de combate y contribuiría a mejorar el desarrollo técnico de los atletas, por lo que se disminuirían las lesiones. Otra ciencia sería la sociología que estudiaría en este caso, todos los procesos del entrenamiento desde la base, las principales contradicciones y errores que se comenten en la formación de los atletas y darían un seguimiento especial a los prospectos al equipo nacional. Otra disciplina sería la dirección, puesto que los

entrenadores en ocasiones no toman las decisiones más correctas porque carecen de este tipo de herramientas.

- 2 **Interacción sistemática de los entrenadores con los equipos científicos para definir la estrategia del deporte.** En este indicador hay que resaltar que se tiene que mejorar la integración en este sentido, ya que los análisis los entrenadores los realizan desde el punto de vista del entrenamiento y no potencian los criterios de los equipos científicos. El entrenador en este sentido tiene que trazarse metas en esta dirección con el objetivo de que los equipos científicos tracen su estrategia para disminuir lesiones, estudiar a los rivales de los atletas, difundir una cultura alimentaria correcta en el caso de los que tienen que bajar de peso, darle un seguimiento específicos a estos últimos y preocuparse por el balance de cargas que reciben los atletas en las diferentes secciones de entrenamiento diario.
- 3 **Participación de los equipos científicos y entrenadores en el análisis de los rivales y prospectos del equipo nacional.** En este aspecto hay que tener en cuenta el criterio de los equipos médicos para que la importancia de la información sea más completa y le sea más útil a los atletas.
- 4 **Gestión de información conjunta en función de la estrategia y los objetivos deseados.** En este aspecto en la mayoría de los casos el entrenador es el que traza la estrategia desde el punto de vista técnico-táctico y no se tienen en cuenta los criterios de los equipos científicos los cuales complementan la estrategia deportiva de alto rendimiento en los deportes de combate por el número de atletas que se puedan lesionar, o presentar recaídas desde el punto de vista psicológico.
- 5 **Seminarios nacionales con los entrenadores y equipos científicos de las provincias con prospectos al equipo nacional.** En este indicador se propone lo anterior con el objetivo de mejorar el trabajo de los entrenadores de las provincias con atletas a los equipos

nacionales, para que estos últimos lleguen más preparados a las selecciones nacionales.

Tecnologías de Información y Comunicaciones en función del Deporte.

Son todos los recursos tecnológicos que deben tener los entrenadores y equipos científicos para obtener la información y mejorar los resultados deportivos.

- 1 **Computadoras.** Son de vital importancia para almacenar toda la información de interés para los entrenadores y equipos científicos con respecto a sus atletas, sus oponentes, principales lesiones. Sirven para monitorear a través de Internet eventos deportivos a los que no se pueda asistir. Es uno de los medios principales para procesar datos y sirve para potencializar los indicadores anteriores.
- 2 **Televisores.** De gran necesidad para transferir señales de televisoras deportivas con vista a que los atletas, entrenadores y equipos científicos puedan analizar a los contrarios. Pueden visualizar a través del video o la cámara combates grabados.
- 3 **Videos.** Necesarios para reproducir cintas en las que se encuentren grabados combates de los atletas de forma que estos puedan observar sus errores y corregirlos para futuras competencias.
- 4 **Cámaras de videos.** Fundamentales, sobre todo cuando el equipo viaja al extranjero para alguna competición de forma que se graben todos los combates posibles. Además, sirven para el análisis biomecánico que se puede realizar después en el proceso de entrenamiento deportivo.
- 5 **Equipos para las mediciones de los atletas.** Son de gran importancia pues refieren al entrenador si los atletas están asimilando las cargas físicas, los estados psicológicos antes de una competición, las pruebas médicas. En general, son el complemento del entrenamiento deportivo.
- 6 **Red nacional e internacional de comunicación.** Se debe priorizar ya que le permite al entrenador monitorear cualquier competición a través de Internet a la que Cuba no pueda asistir.

Además, permite potenciar el proceso de inteligencia deportiva consultando las páginas de las diferentes federaciones internacionales en las que se publican anualmente el ranking del deporte por modalidades y divisiones.

Conclusiones

1. Los elementos teóricos sobre la Gestión de la Información para el conocimiento según los aspectos coincidentes de los especialistas, están en que existen algunas dificultades en la comprensión de la necesidad de este proceso en el logro de los resultados deportivos en los equipos nacionales, pues es un imperativo la necesidad de armonizar y compartir el conocimiento para mejorar los activos intangibles de las organizaciones deportivas.
2. El proceso de Gestión de la Información para el Conocimiento en los deportes de combate se caracteriza por no contar con todos los recursos necesarios para implementar esta herramienta, sobre todo los tecnológicos. Los entrenadores y equipos científicos no dominan al máximo las ventajas que pueden obtener de aplicarse este proceso y los atletas no han concientizado la necesidad de autogestionarse información de los posibles rivales, aspecto que en la mayoría de los casos se lo dejan a los entrenadores.
3. La propuesta de indicadores que se expone en este trabajo constituye una herramienta de vital importancia para ayudar al entrenador a mejorar los resultados del entrenamiento y de la competencia de los atletas, ya que se realizó sobre la base de las necesidades reales que tienen los entrenadores de los equipos nacionales de los deportes de combate. La propuesta puede convertirse en una guía para la implementación de este proceso en los equipos nacionales de los deportes de combate.

Recomendaciones:

1. Poner en práctica la propuesta de indicadores elaborada en otros grupos de deportes, a los efectos de continuar perfeccionándola.

2. Proponer a la Dirección Nacional de Alto Rendimiento del INDER, la incorporación del sistema instrumental elaborado para apoyar el trabajo que desarrollan los entrenadores y equipos científicos.
3. Continuar realizando investigaciones que aborden otras aristas no contempladas en este estudio.

Bibliografía

1. Actividades del Comité Olímpico Español (1991-1997). *Bases para la Introducción de la Gestión del Conocimiento en Cuba*. Ministerio de Ciencias.
2. Tecnología y Medio Ambiente. *Informe final del trabajo del Objetivo 4*. Ed. C.O.E. Cuba. p. 24-32.
3. Aguirre, de Lázaro, E. (2002): *Una Vía Cubana para la Gestión del Conocimiento*. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior. No. 2, Febrero, La Habana.
4. Aguirre, de Lázaro, E. (2002): Folletos Gerenciales Centro Coordinador de Estudios de Dirección Ministerio de Educación Superior año VI, No.2, Febrero, Ciudad de la Habana.
5. Aja, Quiroga. Lourdes (2002): *Gestión de la Información, y Gestión de la Calidad en las organizaciones*. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior. No. 2, Febrero, La Habana.
6. Andrés, A. y Salazar, P. (2008): *Modelo de implantación de gestión del Conocimiento*. Consultado el 23/2/08 en <http://www.gestiondelconocimiento.com/documentos2>.
7. Andrés, Pavés. (2008): *Modelo de implantación de gestión del conocimiento*. Consultado el 23/2/08 en <http://www.gestiondelconocimiento.com/documentos2/apavez/zip/apavez.pdf>.
8. Arraez, Freddy (2002): *Gestión del Conocimiento*. Consultado el 5/2/02 en <http://www.aprender.org.ar/aprender/articulos/conocimiento.htm>.

9. Artiles, Visual, S. (2004): *Gestión del Conocimiento un enfoque gerencial, Activos intangibles. Enfoques para su medición*. Editorial Academia, GECYT. La Habana.
10. Baró, Herrera, S. (1998): *Globalización y desarrollo mundial*. La Habana.
11. Bauzá, Vázquez, H. Marañón, Rodríguez, E. Marcané, Lacerra (2004): *Innovación de la Gestión de la Información y el desarrollo del Capital Humano*. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior No 7, Julio, Ciudad de La Habana.
12. Belly, P Luis. (2004). *El shock del management. La Revolución del conocimiento*. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C. V. México D. F.
13. Bueno, E. (1998). El capital Intangible como clave estratégica en la competencia actual. Rev. Boletín Estudios Económicos Deusto, Vol. LIII, n.º 164, agosto, p. 207-229.
14. Bueno, E. (2002): El capital social en el nuevo enfoque del capital intelectual de las organizaciones. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, Vol. 18, n.º 2/3, p. 157-176.
17. Bueno, E. (2002): La sociedad del conocimiento: un nuevo espacio de aprendizaje de las personas y organizaciones, en La Sociedad del Conocimiento, Monografía de la Revista Valenciana de Estudios.
18. Campos, Carlos (2007): Gestión y Marketing del servicio de actividades físicos- deportivas. Consultado el 23/2/08 en <http://www.efdeportes.com>.
19. Castañedo, Andralía. R. (1997): *Elementos conceptuales útiles para la implementación de los sistemas de calidad*. ACIMED 1997; 5 Supl: 15. Argentina.
22. Cohen, E. y Franco, R. (1997): *Racionalizando las políticas sociales en América Latina, el papel de la Gestión*. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior, No 15, Diciembre, La Habana.
23. Currás, E. (1996): *Caos y orden en las organizaciones del conocimiento*. Folletos Ciencia Información; 27(4):p. 239-59.

24. Fernández, Molina, J. C. (2005): "La responsabilidad de los profesionales de la documentación en la prestación de servicios de información". *Rev. Esp.Doc. Científico*; 18 (3): 320-32. Cuba.
25. Fleitas, Triana. S. (2005): *Gestión de formación de los recursos humanos*. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior No 7, Julio, Ciudad de la Habana.
26. García, Robles, R. (2007): *El nuevo paradigma de la gestión del conocimiento y su aplicación en el ámbito educativo*. Consultado el 23/3/08 en <http://tecnologiedu.us.es/edutec/paginas/125.htm>.
27. Gates, Bill (2002): *Los negocios en la era digital*. Tomo I. Plaza & Janés. Editores S. A. New York.
28. Gómez, Castañedo, S. (2003): *El aprendizaje organizacional y el capital intelectual*. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior, No 2, Febrero, La Habana.
29. Grau, A. (2001): *Herramientas de Gestión del Conocimiento*, IESE, Barcelona.
32. Guell, A. (2008): Gestión del conocimiento. Consultado el 15/3/08 en: (<http://www.quellconsulting.com/servicios/internet/knowledge>).
33. Hernández, R. (2005) *Dirección de Conocimiento: Desarrollo Teórico y aplicaciones*, Ediciones de Coria. Fundación Xavier de Salas, Trujillo, p. 21-54.
34. Hernández, Torres, M. (2000). *La Definición de la Gestión*. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior, No 5, Mayo Editorial de Ciencias Sociales La Habana.
35. Hessen, Johan (2006): *Teoría del conocimiento*. Editorial Losada.
36. Klein, David A. (1998): *The Strategic Management of Intellectual Capital*, Butterworth-Heinemann.
37. Lage, D. A. (2002): "Propiedad y expropiación en la economía del conocimiento". *Revista Ciencia, Innovación y desarrollo*. Vol. 6 No.4.

38. Loureda, Poveda, S. (2002): *Gestión de información, gestión del conocimiento y gestión de la calidad en las organizaciones*. Folletos Acimed. Vol 10. p. 55.
39. Malhotra, Yogesh (1996): *Organizational Learning and Learning Organizations: An Overview Knowledge Management & Organizational, Learning Availablein*.
41. Ministerio de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente (2005): *Bases para la introducción de la gestión del conocimiento en Cuba*. Informe final del trabajo del Objetivo 4. p. 24 – 32. Cuba.
42. Navas, J. E. (1998). *La dirección estratégica de la empresa. Teoría y aplicaciones*. Editorial Civitas. México D.F.
43. Nonaka, I., & Takeuchi, H. (1995): *The Knowledge-creating company. How Japanese companies create the dynamics of innovation*. Oxford University Press. New York.
44. Ponjuán, Dante, Gloria. (1998): *Gestión de Información en las organizaciones: Principios, conceptos y aplicaciones*, Impresos Universitaria, Chile
45. Rodríguez, Rivero, M. (2004): *La Gestión del Conocimiento una poderosa fuente de ventaja competitiva*. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior, No 5, Mayo, La Habana.
46. Rodríguez, Rivero, M. (2005): *La Gestión del Conocimiento una poderosa fuente de ventaja competitiva*. Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior, No 6, Junio, La Habana.
47. Rivero, S. (2002): *Claves y pautas para comprender e implantar la Gestión del Conocimiento*. Socintec Corporación IBV, Bizkaia, p.173-258.
48. Ross, Johan (1996): *Capital Intelectual: lo que se puede medir se puede gestionar*, Harvard Deusto Business Review.
49. Robles, Rocio (2000): *Teoría del Conocimiento*, Editorial Labor S.A.

50. San Segundo, Manuel, R. (2000): *El conocimiento como nuevo paradigma en la actual*. Editorial Departamento de Biblioteconomía y Documentación Universidad Carlos III de Madrid.
51. Senge, Peter (1990): *La quinta disciplina*, Ediciones Granítica, México.
52. _____ (1998): *La quinta disciplina en la práctica*, Ediciones Granítica, México.
53. Sánchez, Pérez, E. Estrada, Sentí, M. Pentón, López, J. (2003): *Modelo de Gestión del Conocimiento 4c. Situación actual y prospectiva*, Folletos Gerenciales del Ministerio de Educación Superior, No 2, Febrero La Habana.
54. Sotolongo, Aguilar G. (1992): "Derroteros de la gestión de información y documentación en las organizaciones". *Cienc Inform*; 23(4):206-11.
55. Thurbin, Patrick J. (1994): *La empresa capaz de aprender*, Ediciones Folio.

Detección de áreas de oportunidad laboral como fundamento para la creación del Centro de Apoyo y Servicios Deportivos y Recreativos Empresariales de la FOD

Jaime Segura Gómez

Juan Ramón Piña de la Fuente

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva, Monterrey Nuevo León., México

Resumen

El área metropolitana del estado de Nuevo León se caracteriza por ser uno de los principales centros industriales de nuestro país, donde sus trabajadores cubren jornadas laborales de 8 horas diarias en promedio, lo cuál en muchas ocasiones implica un desgaste físico y mental, aún mas si el trabajo que realizan requiere de esfuerzos físicos, lo que trae como consecuencia estrés, falta de concentración, lesiones, enfermedades, lo que provoca ausentismo laboral que se convierte en incapacidades laborales y en consecuencia pérdida económica para la empresa.

Los resultados obtenidos del presente estudio serán de utilidad para fundamentar la propuesta de la creación de un centro de apoyo y servicios deportivos y recreativos, dirigido especialmente a las empresas, buscando un beneficio cuatripartito:

1- Para la empresa, resaltar la importancia de crear un programa de este tipo que permita a sus trabajadores una mejor identificación con su empresa, trabajadores mas sanos, mas eficaces y la reducción de incapacidades laborales.

2- A los empleados, ofrecer espacios para la sana convivencia a través de actividades deportivas y recreativas, aprovechando mejor su tiempo libre, socializando en todos los niveles de la empresa.

3- A los alumnos y egresados de la Facultad de Organización Deportiva (FOD), realizando actividades propias de su formación profesional en escenarios reales asesorados y supervisados por especialistas de las diferentes áreas

4- A nuestra FOD, con la obtención de recursos económicos que ayuden a mejoras de nuestra institución, además de buscar una excelente proyección en el ámbito empresarial.

Los resultados logrados del presente estudio nos permiten ser muy optimistas al pensar que no estamos lejos de hacer realidad el proyecto de crear el centro de apoyo y servicios deportivos y recreativos, ya que los datos que se obtuvieron muestran que; el 35% de las empresas, no ofrecen este tipo de servicios a sus empleados, el 54% no cuenta con instalaciones propias para tal fin, en cuanto al personal capacitado se reporta que el 47% no cuenta con personal especializado para la ejecución de programas de actividades físico recreativas y deportivas. Es conveniente señalar que como complemento al presente trabajo, se planea desarrollar una investigación que nos permita detectar la experiencia y la especialidad deportiva laboral de nuestra población estudiantil, de recién egresados y de nuestra planta docente, lo que nos beneficiaría en la elaboración de un listado de servicios que nuestra FOD pueda ofrecer a las empresas.

Justificación

El espacio laboral constituye uno de los más grandes sistemas de relaciones en los que el individuo participa, dentro de este espacio se conjugan no solamente situaciones propias de la actividad productiva, sino además, las historias individuales y familiares de cada sujeto, quien, al constituirse en parte activa de una empresa (Martín Baró, 1984; Guinsberg, 2000). todos estos aspectos inciden de forma directa sobre la salud de cada uno de los trabajadores de una empresa. No obstante, en nuestro país se han realizado pocas investigaciones y abordajes en pro de la salud de la población laboral. El presente estudio “Detección de áreas de oportunidad laboral como fundamento para la creación del centro de apoyo y servicios deportivos y recreativos empresariales de la FOD” pretende detectar áreas de oportunidad para la implementación de programas de salud a través de la actividad deportiva y recreativa que permita a los participantes mejorar sus capacidades físicas, emocionales y sociales para un mejor desempeño de sus actividades laborales; que además, promueva el fortalecimiento de redes de apoyo social en pro de un mejoramiento en los niveles de salud de la población empresarial con el objetivo transversal de descubrir en otros de sus sistemas relacionales. Apegado al nuevo paradigma de salud, destacando el desarrollo integral del ser humano, su capacidad de elección, de auto responsabilidad y auto realización, este programa se proclama como ente facilitador hacia la construcción y reconstrucción social de la salud.

Es por esto que tras la elaboración del estudio empresarial, se plantea la creación del centro de apoyo y servicios deportivos y recreativos empresariales como estrategia de intervención para que, en conjunto con la misma empresa, puedan ser implementados programas de salud, en pro de un mejoramiento integral significativo de los empleados, la creación de nuevas fuentes de empleo para nuestros alumnos y egresados y la generación de ingresos para nuestra Facultad de Organización Deportiva.

Objetivo

Detectar áreas de oportunidad en el sector empresarial para ofrecer servicios profesionales por parte de nuestra FOD a través de la apertura de un centro de apoyo servicios deportivos y recreativos, ofreciendo a las empresas programas de salud a través de la practica deportiva y recreativa, creando espacios laborales para nuestros alumnos y egresados a la vez que se generen ingresos para nuestra facultad y para quiénes participen en el.

Marco teórico

Las actuales tendencias en la promoción de la salud en el trabajo incluyen no solamente los riesgos físicos, químicos y biológicos de los ambientes laborales, sino también los múltiples y diversos factores psicosociales inherentes a la empresa y la manera como influyen en el bienestar físico y mental del trabajador. (Rosabal, 1999). La atención del estrés en el trabajo incide directamente en el rendimiento y la productividad, así como también en la baja de absentismo laboral (NIOSH, 1999). Por otra parte un estilo de vida sedentario ha sido reconocido como uno de los principales factores de riesgo (modificables) para la salud. La inactividad física y otros aspectos de un estilo de vida inadecuado (hábitos alimentarios inadecuados) repercuten directamente sobre la incidencia de las enfermedades crónicas, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, entre otras (OMS, 2002); coadyuvan al incremento de la obesidad y sus consecuentes manifestaciones patológicas. de igual modo la evidencia científica que demuestra que un estilo de vida activo es recurso indispensable para el mantenimiento de la salud y la disminución de la mortalidad y morbilidad de las poblaciones (ACSM, 2000) considerando de forma integrada con otros factores de la

realidad circundante de la persona, destaca la participación de la actividad física en el mejoramiento de la salud. Se considera como necesidad prioritaria realizar intervenciones promotoras de la salud y preventivas de la enfermedad dentro de la población económicamente activa (empresas), que pueden brindar, de acuerdo a las necesidades reales, a los recursos disponibles y a las posibilidades de la población en general y/o del individuo en particular, programas de salud a través de la práctica deportiva y recreativa.

En Nuevo León existen más de cuarenta mil empresas que cuentan con 100 o más trabajadores (Cintermex, 2005), y se calcula que solo un 40% aplican programas de salud a sus empleados. En el mejor de los casos las empresas con mayor número de trabajadores (no todas), cuentan con instalaciones y personal adecuado para aplicar los programas que en su mayoría contienen actividades deportivas, recreativas y sociales.

Se postula como estrategia principal la creación de un centro de apoyo y servicios deportivos y recreativos que ofrezca a los empresarios programas de salud para sus empleados fortaleciendo la identificación de los trabajadores con su empresa, fomentando la convivencia en todos los niveles, aprovechando mejor su tiempo libre y sobre todo manteniéndolos saludables.

Metodología

La idea de concebir este estudio nace a partir de la creación del proyecto del centro de apoyo y servicios deportivos y recreativos empresariales, donde detectamos la necesidad de fundamentar nuestra propuesta realizando un estudio que nos permitiera detectar la necesidad de crear un proyecto como el mencionado anteriormente, para poder obtener una muestra representativa se propuso identificar a trescientas empresas que tuvieran más de cien empleados, para poder cumplir con el objetivo se optó por hacer partícipes a los grupos de alumnos de quinto y sexto semestre del ciclo escolar enero-junio de 2006, quienes aplicaron entrevistas directas con las personas responsables de departamentos que dirigen las actividades deportivas, recreativas o sociales, en total se logró la información de trescientas cuarenta y cuatro empresas con las características antes descritas.

-Se realizaron búsquedas de información sobre el tema a tratar en Internet y en las bibliotecas de la Facultad de Psicología y la de Organización Deportiva, encontrando poca información que influyera directamente con nuestro estudio, los datos que se obtuvieron nos han permitido justificar el presente trabajo.

-Se diseñó un formato con doce preguntas que nos permitieran detectar áreas de oportunidad, dentro de las empresas, que fundamentaran la propuesta de crear el centro de apoyo y servicios deportivos y recreativos empresariales.

-Para el análisis solo se consideraron las respuestas de ocho preguntas, ya que las otras cuatro se referían al nombre de la empresa, nombre de la persona entrevistada, departamento responsable de las actividades deportivas y/o recreativas así como alguna opinión personal que se deseara agregar a la entrevista, el producto de las respuestas de las otras ocho preguntas se presentan en tablas y gráficas en los resultados.

-Se obtuvo un listado de trescientas empresas con más de cien trabajadores cada una, se agregó la dirección y el nombre de la persona encargada del departamento que más se asemejara al deportivo, siendo en algunos casos fue, el de recursos humanos, de bienestar social, de desarrollo social, sindicato, entre otros.

-Se asignaron en promedio tres empresas a cada uno de los cien alumnos que participaron en el estudio.

-En un plazo de tres meses, de abril a mayo de 2006, se obtuvieron datos de trescientas cuarenta y cuatro empresas, rebasando el tamaño de la muestra propuesto originalmente, que era de trescientos.

-Se realizó el análisis de los datos, agrupando los datos correspondientes a cada pregunta.

-Con los datos obtenidos se diseñaron tablas de resultados.

-Se procedió a elaborar la conclusión del trabajo y se agregó una propuesta.

Resultados

De las doce preguntas elaboradas solo 8 de ellas se consideraron para la elaboración de las tablas y gráficas, ya las 4 restantes se referían al nombre de la persona entrevistada, nombre de la empresa, dirección y teléfono, las respuestas de las

preguntas 2 a la 8 se agruparon en la tabla 2 con la finalidad de poder comparar los resultados de las mismas.

1. ¿Cuántos empleados laboran en su empresa? (ver tabla 1)

Las 344 empresas visitadas reportaron un total de 476,063 empleados en conjunto, donde la empresa con mayor número de empleados reporta 22,000 porque algunos indicaron su población laboral a nivel nacional, la de menor cantidad indico contar con 102 trabajadores, promediando 1,384 trabajadores por empresa, el tamaño de la muestra representa tan solo un 10% aproximado de las empresas que existen en el área metropolitana de Nuevo León, ya que en un estudio realizado por especialistas en Nuevo León, reportan que existen mas de 40, 000 empresas con mas de 100 empleados cada una, que el 80% del total de estas empresas se encuentran en el área metropolitana (Cintermex, 2005), principalmente en Monterrey, San Nicolás de los Garza, Santa Catarina, Guadalupe, Apodaca y Escobedo, lo que sitúa a nuestra facultad geográficamente al centro de estos municipios, representando una ventaja adicional que no se había contemplado.

2. ¿Programan actividades deportivas o recreativas? (ver tabla 2)

En la respuestas a esta pregunta se tomaron en cuenta a quienes respondieron afirmativamente, aunque en muchos casos reportaran solamente un evento al año, como por ejemplo celebrar una carrera pedestre por motivo de aniversario de la empresa, si se hubiera tomado el criterio de tomar como mínimo tres actividades deportivas o recreativas diferentes, la grafica se hubiera invertido (ver tabla 2, pregunta 2).

3. ¿Quiénes participan en sus programas? (ver tabla 2)

Aunque el porcentaje de participación se presenta alto, este no coincide con la pregunta anterior en que se hace referencia a la programación de actividades y donde se reporta que 121 empresas no programan actividades deportivas o recreativas y en la presente tabla solo se observa que en 47 empresas nadie participa en sus programas (ver tabla 2, pregunta 3), simplemente porque estos no existen.

4. ¿Cuentan con equipos representativos? (ver tabla 2)

Caso contrario al anterior, aquí observamos (ver tabla 2, pregunta 4), un acercamiento mayor entre el número de empresas que cuentan con programas deportivos y recreativos y las que cuentan con equipos representativos participando en algún torneo, que mayoritariamente son de Fútbol, Béisbol, Softbol o Voleibol. Algunos de los casos reportan que los mismos trabajadores organizan los equipos y solicitan apoyo de la empresa para el pago de inscripción y uniformes del equipo.

5. ¿Conoce las ventajas de implementar un programa de salud a través de la practica deportiva y recreativa? (ver tabla 2)

El 84% reporta conocer alguna de las ventajas al ofrecer alguna actividad física o recreativa (ver tabla 2, pregunta 5), entre las mas mencionadas encontramos: liberación de estrés, fomento de convivencia, trabajo en equipo, socialización, aprovechamiento del tiempo libre, entre otras. Resulta interesante observar que el 16% reporta no conocer al menos una ventaja, este porcentaje coincide con el 14% de las empresas que reportan no tener ninguna participación de trabajadores en programas de este tipo (ver tabla 2, pregunta 3)

6. ¿Cuentan con personal asignado al área deportiva? (ver tabla 2)

En cuanto a personal responsable del área deportiva, solo el 47% reporta contar con personal encargado del departamento que ofrezca este tipo de actividades deportivas o recreativas, los porcentajes obtenidos en esta pregunta, coinciden con los resultados de la pregunta 7 (ver tabla 2, pregunta 7), donde la pregunta hace referencia a las la existencia de instalaciones deportivas y /o recreativas.

7. ¿Cuentan con instalaciones deportivas y/o recreativas? (ver tabla 2)

El 46% de la muestra reporta contar con instalaciones deportivas (ver tabla 2, pregunta 6), donde se tomaron en cuenta desde una cancha deportiva, de fútbol, voleibol o básquetbol, que es el caso de la mayoría, hasta complejos deportivos, como en cervecería Cuauhtémoc y famosa, Vitro club, cigarrera, nova, entre otros. Algunos reportaban que en el estacionamiento de la empresa se efectuaban juegos de futbolito, pero esto no se considero como una instalación deportiva.

8. ¿Contratan instalaciones y/o personal para ofrecer actividades físico recreativas a sus empleados? (ver tabla 2)

Con relación a la contratación de instalaciones y/o personal, el 49% de las empresas reportan contratar al menos una vez al año este tipo de servicios (ver tabla 2, pregunta 8), lo que representa una excelente área de oportunidad y que fundamentan la propuesta de realizar del proyecto: centro de apoyo y servicios deportivos y recreativos empresariales de la FOD.

Las respuestas a las preguntas 6, 7 y 8 (ver tabla 2, preguntas 6,7 y 8), reportan los datos mas importantes de este estudio, los mismos muestran que dentro de las empresas existen grandes y excelentes áreas de oportunidad que deberán de ser aprovechadas por nuestra facultad para la generación de nuevas fuentes de empleo.

Conclusión y propuesta

Los resultados del estudio muestran que la practica de actividades deportivas y recreativas no se realizan de manera apropiada ni en espacios adecuados, el personal con el que cuentan algunas de las empresas no tiene el perfil adecuado para desarrollar las actividades propias de un programa de actividades deportivas y recreativas, donde en muchos casos los mismos empleados se ofrecen como voluntarios para organizar eventos o entrenar equipos, la voluntad de estas personas es buena, pero están lejos de poder desarrollar las actividades con profesionalismo. Con relación a los resultados obtenidos podemos detectar áreas de oportunidad que permitirían desarrollar programas de servicios dentro de la FOD para ofertarlos a las empresas, proponiendo la apertura de un centro de apoyo y servicios deportivos y recreativos empresariales, donde se ofrezcan servicios de toda índole deportiva y recreativa como:

- Organización de eventos deportivos y recreativos
- Renta de instalaciones
- Servicio de Instructores y entrenadores
- Árbitros
- Renta de equipo
- Conferencias
- Programas de salud

- Estadísticas, entre otros

Es importante aclarar que el desarrollo del presente estudio representa el inicio del ambicioso proyecto de crear el centro de servicios deportivos y recreativos empresariales, para complementar el mismo se hace necesario realizar una investigación entre los alumnos y recién egresados de la FOD y su planta docente que nos permita detectar la experiencia laboral de cada uno de ellos dentro del área de la actividad física, para con ello crear un directorio de especialidades deportivas y recreativas que nos permitirá cubrir las necesidades del proyecto. Otro punto importante de desarrollar es el la estrategia de promoción donde se planearía realizar visitas personales, impresión de folletos y diseño de una página web, principalmente.

Tablas:

Tabla 1: relación de número de empresas y número de empleados.

Total Empresas	Total Empleados	Empresa con mas empleados	Empresa con menos empleados	Promedio empleados
344	476, 063	22,000	102	1,384

Tabla 2: Concentrado de resultados de respuestas a las preguntas 2 a la 8

Preguntas	2. Progran	3 .Participan	4. Equipos	5. Ventajass	6. Personal	7 Instalaciones	8. Contratantes
Si	223 (65%)	297 (86%)	238 (69%)	288 (84%)	161 (47%)	159 (46%)	177 (51%)
No	121 (35%)	47 (14%)	106 (31%)	56 (16%)	183 (53%)	185 (54%)	167 (49%)

Referencias Bibliograficas

1. American college of sports medicine (ACSM) ACSM: *Manual de Consulta para el Control y la Prescripción de Ejercicio*. Barcelona: Edit: Paidotribo. 2000
2. Baro M. (1988): *Acción e ideología psicología social desde Centroamérica*, 3a. edición. San Salvador: UCA Editore National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) N° de Publicación 99–101 <http://www.cdc.gov/Spanish/niosh/docs/99-101sp.html> *El estrés en el trabajo* Sauter S, Murphy L, Colligan M, Swanson N, Hurrell J, Scharf F., Sinclair R., Grubb P., Goldenhar L., Alterman T., Johnston J., Hamilton A. Tisd J.
3. Bridges W.: *Cómo crear nuevas oportunidades de trabajo*, editorial Prentice hall hispanoamericana, S.A. 1997, México, D.F.
4. Centro Colaborador de la actividad física y la promoción de la salud OMS: *Promoción de la actividad física: La mejor inversión en salud publica*.2000.
5. Cintermex.<http://cintermex.com.mx/index>.
6. Guinsberg, Enrique: “Lo Light, lo Domesticado y lo Bizantino en Nuestro Mundo Psi”, Revista *Subjetividad y Cultura* No. 14, Editorial Plaza y Valdés, México, D.F., abril del 2000.
7. Rosabal V, Rojas A., Propuesta de atención pública en la detección de los estilos de vida inadecuados (Feria de la Salud PROCESA - UNA). *Rev. Costarric. Salud pública*, dic. 2002, vol.11, no.21, p.6-8. ISSN 1409-1429.
8. Méndez I, Delia G, Altamirano L, Sosa C, El protocolo de la investigación, Editorial Trillas 2001, México, D.F.
9. *Cómo enfrentarse al estrés laboral*. Extraído el 13 de septiembre de 2006 de <http://www.ondasalud.com/edicion/noticia/0,2458,235850,00.html>

Estrategia del deporte de alto rendimiento cubano

René Pérez Hernández

Director Alto rendimiento, INDER

Resumen

El deporte de alto rendimiento es considerado un fenómeno, que ha tenido un gran efecto sobre los talentos deportivos de gran alcance y sobre las organizaciones sociales a la cuales pertenecen y donde se desarrollan, desde sus orígenes, el deporte ha manifestado su carácter competitivo, y a medida que se ha modernizado, se ha convertido en una actividad multidisciplinaria y muchas disciplinas científicas se dedican a la investigación deportiva tanto en el orden del alcance de los resultados como en la administración y gestión deportiva. Esta necesidad de conocimientos a través de los años se ha ido dividiendo en varias áreas. Una de estas es la referida a la obtención del recurso humano para el deporte de alto rendimiento y sus proyecciones estratégicas. Esta área de estudio, pone en claro las variaciones del individuo en relación con el rendimiento deportivo, es por ello que la Estrategia deportiva del deporte de alto rendimiento abarca tanto los proyectos de preparación deportiva a mediano y corto plazo para los eventos inmediatos, como el trabajo con la reserva deportiva y la selección de los posibles talentos deportivos que garanticen los resultados en ciclos venideros. Estos proyectos vistos desde una óptica integral se consideran actualmente los aspectos de mayor relevancia en el área de conocimiento deportivo - competitivo, motivado por el vertiginoso desarrollo deportivo mundial del presente siglo.

El deporte competitivo evoluciona constantemente, las exigencias y expectativas de rendimiento son cada vez más altas y es evidente la permanente búsqueda de innovación y mejoras que permitan lograr presencia, permanencia y éxitos deportivos. En este sentido, las técnicas de dirección integradas de proyectos desagregadas en Planes, Programas y Proyectos, juegan un papel importante en el orden organizativo de la gestión tecnológica de la organización, las cuales asumen en el papel organizativo de la Dirección de Alto rendimiento del INDER de Cuba el rol protagónico de la organización

control y evaluación de los procesos de formación – educación deportiva de nuestros atletas.

La preparación del deportista requiere el empleo de múltiples esfuerzos y demanda cuantiosos recursos, por lo que resulta importante la calidad en el proceso de Administración y Gestión deportiva desde la preparación deportiva hasta la selección de los posibles talentos. Una adecuada implementación no sólo evita gastos innecesarios, sino que también impide afectar el desarrollo psicosocial de aquellos que sufren la frustración de tener que abandonar este complejo camino durante determinada etapa en que su desarrollo deportivo se obstaculice por las mas diversas causas. Es por esto que la planificación, organización , control y evaluación sistemática de estos procesos , constituyen una herramienta de trabajo indispensable.

La estrategia de trabajo técnico y metodológico en el Sistema de Deporte de Alto Rendimiento. Una experiencia cubana

Lázaro Fernández Castellanos

Departamento Técnico Metodológico (DTM)

Dirección de Alto Rendimiento INDER

lafercas@inder.cu

dtm@inder.cu

RESUMEN

El deporte contemporáneo precisa y necesita de formas novedosas de planificación, organización, control y evaluación de los procesos determinantes en la formación integral del deportista en sus diferentes estadios o etapas.

El trabajo técnico y metodológico se convierte en herramienta fundamental que enlaza la actuación pedagógica del entrenador, considerando el proceso de entrenamiento desde una óptica pedagógica, con el contexto desarrollador en el que se inscribe su accionar dentro de un sistema que se realiza en el tiempo.

El incremento de la actuación investigativa, docente y científica sobre los procesos propios de la formación deportiva en sus diferentes etapas, es una realidad creciente que se inserta directamente e influye y modifica su desarrollo e impacto social y socializador

Los autores se proponen, a partir de las nuevas realidades que enfrentan, sobre la base del panorama político y social que se conoce, los escenarios de actuación, las prioridades y objetivos del deporte, establecer los elementos indispensables para una concepción estratégica de ese trabajo integral de soporte a los procesos que se desarrollan dentro del sistema de formación deportiva desde los inicios hasta la consecución de los altos logros.

La estrategia propuesta está avalada por un grupo de especialistas de primer nivel y concebida su puesta en práctica, después de un análisis colectivo y consensuado de sus posibilidades, a partir de formar parte del cuerpo de indicaciones metodológicas para el desarrollo del programa de deporte de alto rendimiento y sus salidas fundamentales a través de los proyectos diseñados para ese fin para el curso escolar 2009 - 2010

INTRODUCCIÓN

Al concluir la etapa de trabajo enmarcada para el ciclo olímpico 2005 – 2008, se comienza un proceso de análisis que incluyó el cumplimiento de los objetivos, proyectos y acciones del trabajo técnico y metodológico pudiéndose delimitar un grupo de ineficiencias e insuficiencias a partir de lo que se produjo un proceso de creación conjunta que desembocó en una evaluación y rediseño de la realidad de este trabajo.

Sobre la base del intercambio con especialistas, metodólogos, entrenadores y directivos se establecieron los indicadores, acciones y elementos distintivos sobre los cuales incidir para lograr redimensionar, en su justa medida el trabajo, a desarrollar.

OBJETIVOS

Diseñar la estrategia del trabajo técnico y metodológico a desarrollarse durante el curso 2009 – 2010, para el sistema del deporte de alto rendimiento.

MÉTODOS UTILIZADO

MÉTODOS TEÓRICOS

Histórico lógico: Para el análisis y posicionamiento de los argumentos vigentes para el desarrollo del trabajo técnico y metodológico en el deporte de alto rendimiento y de los métodos y medios empleados para su desarrollo.

Análisis y síntesis: Sobre los informes presentados por los metodólogos de la estructura como resumen de las actividades y acciones de inspección y control para conocer las opiniones y nivel de conocimiento y aplicación de los contenidos del trabajo técnico y metodológico en los diferentes niveles de actuación.

Observación: Para conocer el comportamiento de los procesos y contenidos inherentes al trabajo técnico y metodológico en los diferentes niveles de actuación.

MÉTODOS EMPÍRICOS

Encuesta: Para conocer y evaluar criterios de los especialistas sobre el desarrollo del trabajo técnico y metodológico en los diferentes niveles de actuación

Análisis Documental: Para el estudio de programas, indicaciones metodológicas, leyes, reglamentos y otros documentos y textos relacionados

con el objeto de estudio que se corresponden con el desarrollo del trabajo técnico y metodológico en los diferentes niveles de actuación.

DESARROLLO

La estrategia se concibe a partir de la idea de trabajar por lograr lo que se quiere (los mejores resultados con eficiencia, eficacia y economía) al final de las diferentes etapas o estadios del sistema, a partir de los impactos de medición inmediata y en correspondencia con el proyecto que imprime la salida deseada al gradiente de desarrollo, a su estructura y su forma de ejecución

Estas ideas marcan el camino para reforzar el modelo deportivo cubano a tono con las características del escenario competitivo internacional, para lo que se ha tomado como punto de partida el análisis de los Recursos Humanos, Materiales y Financieros, con el propósito de cumplir los compromisos contraídos, hacer un uso óptimo de todos esos recursos y aplicar nuevas ideas, conceptos y conocimientos con la inteligencia colectiva.

El 90 % de los atletas que deben asistir a los Juegos Centroamericanos, Panamericanos y Olímpicos hasta el 2012 están garantizados en nuestras Escuelas Nacionales, (Cerro Pelado y Giraldo Córdova Cardín). Contamos con los entrenadores fundamentales y estamos en un proceso de evaluación para las posibles renovaciones, recalificaciones y superación

Todo el trabajo a realizar va encaminado al cumplimiento de la misión diseñada sobre el encargo social que le es dado cumplir al deporte cubano y la visión renovada que guía sus pasos en el contexto futuro.

MISIÓN

“Representamos los ideales, la imagen y los valores del deporte revolucionario y socialista cubano, basados en la aplicación consciente de la innovación tecnológica; comprometidos con la formación integral de las nuevas generaciones que posibilite la consecución de atletas patriotas y dignos de representar a nuestro pueblo en los campos de la batalla deportiva que se avecina”

VISIÓN

“Seguiremos siendo una potencia deportiva mundial, cultivando y preservando los principios y los valores del deporte revolucionario y socialista cubano. Elevaremos significativamente la calidad y diversidad de los servicios de la actividad física, la recreación y el deporte, aplicando nuevos conceptos, con

nuevos estilos y métodos de dirección. Cambiaremos todo lo que sea necesario cambiar con inteligencia y sentido del momento histórico. Realizaremos las transformaciones necesarias que nos permitan afianzar de manera sostenible: la hegemonía en el área centroamericana, el liderazgo latinoamericano y la vanguardia del movimiento olímpico mundial”

El cumplimiento de estas metas supremas de la organización deportiva se plantea a partir de concebir los objetivos generales que permiten proyectar a futuro las ideas preconcebidas como se expresa a continuación

OBJETIVOS

- Formación de patriotas comprometidos
- Garantizar la sostenibilidad en los resultados competitivos futuros y el cumplimiento del diseño estratégico, tiene que ser desarrollado con eficiencia y calidad
- Alcanzar los niveles necesarios en la preparación de nuestras reservas de atletas para alcanzar resultados docentes, educativos y de formación de valores
- Cumplir los programas para diversificar y consolidar la enseñanza deportiva, de forma tal que tribute al futuro del alto rendimiento cubano

Como elemento estratégico fundamental se sostiene el conocimiento del contexto a enfrentar en los próximos 4 -8 años, declarados en los escenarios descritos para ese futuro inmediato y mediano, que se erigen desde el conocimiento de la realidad actual y los argumentos prospectivos de los especialistas para el ciclo que recién comienza.

ESCENARIO ESTRATÉGICO

- Crecimiento de la comercialización, compra y venta de atletas y cerebros, nacionalización
- Incremento de los sistemas de entrenamiento con énfasis en la competencia, consecuencia y motivo del crecimiento de la competitividad deportiva
- Rivalidad, calidad, eficiencia, ciencia e innovación tecnológica
- Reducción de la población sobre la que se ejerce influencia directa para la práctica sistemática del deporte de competición
- Fuerza técnica en formación

PROYECCIÓN ESTRATÉGICA

Otro elemento distintivo de la estrategia que se propone se relaciona con la delimitación objetiva de las principales proyecciones que enfrenta el deporte cubano en los próximos años para lograr el cumplimiento exitoso de su misión, diseñado sobre su encargo social y a partir del conocimiento de los escenarios de actuación y las prioridades concebidas que la fundamenta sobre un grupo de pilares que sustentan su desarrollo.

- Obtención de los niveles necesarios de formación y preparación de los atletas en toda la estructura del deporte de alto rendimiento
- Cumplimiento de los planes y programas en correspondencia con la actividad competitiva
- Perfeccionamiento de los sistemas de capacitación y superación
- Incremento del uso de la ciencia y la técnica
- Generalización de resultados e impactos
- Preparación deportiva
 - ✓ Selección de talentos (sistema de ingreso y entrega pedagógica)
 - ✓ Formación, desarrollo y perfeccionamiento de las condiciones, capacidades y habilidades deportivas en correspondencia con las tendencias contemporáneas del entrenamiento deportivo (competencia)
 - ✓ Incremento sistemático de la calidad de los procesos (educativo, formativo e instructivo) del entrenamiento deportivo
 - ✓ Perfeccionamiento del trabajo técnico metodológico

Argumento importante a tener en cuenta es el carácter sistémico y en espiral en que se desarrolla el deporte de alto rendimiento concebido desde la participación activa de los niños, adolescentes y jóvenes en la práctica de actividades físicas y deportes y que va desde la educación física y el deporte que se practica en la escuela, pasando por los procesos de detección, seguimiento y selección de talentos, la obtención de los resultados deportivos y su encumbramiento en el deporte de elite.

De ahí que es un componente esencial el conocimiento de los objetivos diseñados para el curso escolar, guía fundamental para el desarrollo del trabajo técnico y metodológico en los diferentes niveles de actuación, así como las prioridades de la formación deportiva según corresponde.

OBJETIVOS CURSO ESCOLAR 2009 2010

Formar Patriotas con una conciencia superior que permita enfrentar con éxito las batallas del deporte. Contra la comercialización y compra de atletas que conducen a las deserciones.

- Lograr mayor eficiencia en el trabajo político e ideológico, la formación de valores y los resultados docente – educativos.
- Ser dignos representantes del Movimiento Deportivo Socialista Cubano, demostrando la sostenibilidad, fortaleza y vigencia de nuestro sistema deportivo.
- Mantener el 1er lugar en Juegos Centroamericanos, 2do lugar en Juegos Panamericanos y la condición de “Potencia Mundial” en Juegos Olímpicos
- Consolidar la calidad y formación de nuestra fuerza docente deportiva, potenciando entre nuestros técnicos la superación y especialización por deporte.
- Impulsar en la reserva deportiva la aplicación de los programas de preparación y promover los más capaces a niveles superiores, por las potencialidades de cada territorio.

PRIORIDADES CURSO ESCOLAR 2009 2010

1. Formación de patriotas, fortalecidos en la conciencia, con el reforzamiento de valores y **TRABAJO POLÍTICO IDEOLÓGICO** en atletas, entrenadores, funcionarios y cuadros. Definiendo el rechazo a la Comercialización, compra y venta de atletas y al Doping como flagelos del deporte profesional

- 2 Elevar la responsabilidad individual y colectiva en las acciones que diariamente desarrollamos y propician la calidad y eficiencia en la **LABOR EDUCATIVA E IDEOLÓGICA** de nuestros atletas.
- 3 Implementar el conjunto de medidas colectivas que garantizan la constante atención, control y evaluación de la **SUPERACION** en los **RECURSOS HUMANOS**, en el sentido más integral y amplio de nuestra filosofía de trabajo.
- 4 Cumplimentar las acciones previstas para los diferentes instancias en la **CARPETA METODOLOGICA (SISTEMA DE TRABAJO TÉCNICO METODOLÓGICO)** propiciando elevar la calidad del proceso mediante la transmisión de las mejores experiencias, sobre todo a los recién graduados, habilitados y emergentes
- 5 Garantizar la calidad del trabajo de las **COMISIONES DE INGRESO** al sistema de Escuelas Deportivas (procedimientos y controles) enfatizando en el proceso de **ENTREGA PEDAGÓGICA**.
- 6 Elevar la eficiencia y calidad en el **SISTEMA DE CONTROL Y EVALUACIÓN** de la preparación y la enseñanza deportiva. Tomando como referencia las experiencias que el sentido común y la inteligencia colectiva requieren.
- 7 Incrementar los procesos de **INTEGRACIÓN Y COOPERACIÓN ESTRATÉGICAS** con otras áreas e instituciones
- 8 Elevar el proceso de **INTEGRACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA** para propiciar la calidad y eficiencia en el proceso de Preparación y Formación de atletas enfatizando en los aspectos siguientes **INFORMATIZACIÓN, AUTOMATIZACIÓN** el **ESTUDIO Y CONTROL DE ADVERSARIOS**, así mismo el sistema de **SUPERACIÓN**, de los recursos humanos, además de ser planificado sobre la base del diagnóstico de las necesidades, tiene, que constituir un elemento priorizado.
- 9 Trabajar para que las **COMISIONES TÉCNICAS** implementen un sistema de acciones que garantice el conocimiento colectivo y posteriormente tomar las decisiones estratégicas, sobre la experiencia acumulada
- 10 Elevar la **ATENCIÓN CONTROL Y EVALUACIÓN** del trabajo con las **RESERVAS DEPORTIVAS**, implementándose el conjunto de acciones que garantice, la calidad en preparación y formación integral de los atletas.

Enfatizar en los atletas reservas juveniles y de **PERSPECTIVAS INMEDIATAS.**

11 Caracterizar, a los técnicos de los diferentes niveles para sobre la base de sus resultados en la formación de sus atletas, promociones a los niveles superiores que permita identificar y dar tratamiento a los **MEJORES ENTRENADORES INTEGRALES**

12 **APLICAR** con carácter creativo en todos los niveles de actuación los nuevos **PROGRAMAS DE PREPARACION DEL DEPORTISTA.**

13 **PERFECCIONAR LA FORMACION PARA LA INICIACION DE LA ENSEÑANZA DEPORTIVA EN LAS INSTIUCIONES PARA LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LA COMUNIDAD**

- Elevar la participación sistemática de niños, jóvenes y adultos en las áreas deportivas y /o Escuelas comunitarias del deporte en las y demás actividades competitivas extra docentes en correspondencia con sus Potencialidades, utilizando también los fines de semanas.
- Aumentar Elevar la participación sistemática de niños, jóvenes y adultos en las (áreas deportivas) Escuelas comunitarias del deporte.
- Rescatar los **HORARIOS Y FRECUENCIAS CLASES** establecidas mediante la coordinación a tiempo con las Escuelas facilitando la organización y utilización de horarios irregulares para cumplir los propósitos de la educación deportiva.
- Garantizar el Vínculo y Atención a los Profesores de Educación Física enfatizando en el desarrollo y evaluación de los concurso de la Clase de Educación Física y de Deportes Como vía estratégica para la superación y calidad de las clases
- Programar el trabajo (técnico metodológico) de la Carpeta Metodologica en las (instituciones deportivas de la comunidad) escuelas Comunitarias de deportes como una herramienta para la superación de los recién graduados, habilitados y profesores emergentes
- Propiciar la coordinación con los profesores de Educación Física para desarrollar los procesos selectivos mediante las pruebas de eficiencia física y los festivales des de la Base, identificando los jóvenes y niños de mayores rendimiento por habilidades y capacidades físicas.

- ◆ Controlar con mayor eficiencia en la Educación Física el **PROCESO DEL PERCENTIL** con los alumnos del sistema escolar, en alianza con los factores que intervienen en este tema en cada territorio, para evaluar y seleccionar en las diferentes categorías los 120 alumnos más destacados en cada capacidad y efectuar los festivales en los diferentes niveles (los 20 más altos, 20 más corpulentos, 20 más rápidos, 20 más resistentes, 20 más fuertes y finalmente los 20 más integrales).
- ◆ Perfeccionar el proceso de entrega pedagógica con la constitución y funcionamiento de la Comisión de Ingreso en cada nivel
- ◆ Perfeccionar las acciones en el proceso de ATENCIÓN, CONTROL Y EVALUACIÓN del trabajo con las RESERVAS DEPORTIVAS de los territorios implementando un conjunto de acciones que garanticen el cumplimiento de las indicaciones metodológicas emitidas, incluyendo el Expediente Acumulativo Deportivo.
- ◆ Utilizar a profesores experimentados para el sistema de atención con carácter de tutorías en la consolidación profesional de los habilitados y profesores en formación.

14 Consolidar el Sistema de control y evaluación (sistemático, parcial y final)

En correspondencia con la estructura hasta aquí descrita y conociendo la fundamentación, enunciado y el comportamiento de los proyectos involucrados se concibe la estrategia para el desarrollo del trabajo técnico y metodológico en los diferentes niveles de actuación la que se hace corresponder con tres momentos de actuación cada uno con sus objetivos y contenidos bien definidos.

ESTRATEGIA DE TRABAJO TÉCNICO Y METODOLÓGICO Y DISEÑO DEL TRABAJO TÉCNICO Y METODOLÓGICO CURSO 2009 – 2010

Direcciones principales

Formación deportiva

Rendimientos y resultados

Nivel pedagógico y científico técnico

Cumplimiento de objetivos, acciones y tareas

Continuidad del deporte

Calidad del proceso pedagógico

Superación técnica, pedagógica y científica

Contenido:

Indicaciones metodológicas para el desarrollo de todos los programas y proyectos a desarrollar en la estructura del deporte de alto rendimiento

Direcciones de trabajo

Niveles de actuación

Órganos de actuación

Principales acciones

Cronograma de acciones

Impactos

Evaluación de los impactos

Desarrollo de las actividades del trabajo técnico metodológico. Etapas de actuación

Antes

Actuación pedagógica:

Diagnóstico y planificación

Actuación técnico y metodológica:

Indicaciones metodológicas y asesoría

Durante

Actuación pedagógica

Organización, realización y control

Actuación técnico y metodológica:

Visitas, despachos, informes, reuniones

Después

Actuación pedagógica:

Análisis y evaluación

Actuación técnico y metodológica:

Análisis y evaluación

Proyecto cubano de actividad física comunitaria por la vida

Tania Garcia Jiménez

psalud@inder.cu

Conferencia Especial

Dirección de Educación Física y Promoción de Salud. INDER.

Definido como un Paquete de Programas de Actividades físico-recreativas, su elaboración tiene por objetivo el contribuir al mejoramiento continuo de la calidad de vida de la población, logrando una intervención positiva en la comunidad, a través de la práctica sistemática de actividad física.

Tomando como base la problemática social identificada en la comunidad propuesta para intervención, se realizará un Diagnóstico que permitirá elaborar el basamento teórico y conceptual del Proyecto, analizar las premisas, viabilidad y presupuesto necesario para su implementación, así como definir el impacto social esperado, valorando de manera integral las posibilidades para su aplicación y alcance.

Aplicable en todos los países y comunidades, son principios fundamentales:

- La existencia de voluntad gubernamental e institucional para su aplicación, por cuanto se integra a las políticas comunitarias.
- La elaboración del Diagnóstico por un equipo multidisciplinario, integrado por especialistas de Cuba y del país, con experiencia en el trabajo comunitario.

Estructurado en tres aspectos fundamentales: Análisis de la situación de partida, Diagnóstico y premisas para su aplicación, Implementación, Monitoreo y evaluación, en la elaboración del Proyecto se abordan los elementos del saber y la actuación que lo identifican y distinguen.

Por dirigirse a toda la población, y en especial a los segmentos más vulnerables, por su gran contenido humano y costos relativamente bajos, la experiencia de su aplicación, en diferentes escenarios, nos muestra el alcance de un alto y positivo impacto social a corto plazo, el fortalecimiento de las relaciones familiares e interpersonales, del sentido de identidad hacia su

localidad y una mayor participación en acciones en beneficio de la comunidad y de expresión ciudadana.

Posmodernización, posmodernismo y deporte en España

Cornelio Águila Soto

Universidad de Almería, España

Resumen

Esta conferencia pretende contribuir al debate sobre el cambio en las sociedades occidentales avanzadas desde la perspectiva de la práctica físico-deportiva en España. Partiendo del análisis de García Ferrando sobre los últimos 25 años del deporte en nuestro país (García, 2006b) y un reciente estudio sobre centros deportivos municipales en una ciudad española (Sicilia et al., 2008), en este trabajo se sugiere la idea de que la práctica física en estos escenarios refleja el cambio social de acuerdo con la tesis de la posmodernización de Inglehart (1998) y del enfoque relacional entre posmodernismo y capitalismo de Jameson (1991). Por un lado, presentaré indicadores que señalarían las actividades físicas en centros deportivos como prácticas emergentes y culturalmente diferentes del deporte moderno, si bien, por otro lado, resaltaré también algunos indicadores que apuntarían la existencia de una radicalización de las formas modernas de práctica. De este modo, el nuevo sistema físico-deportivo que proponen los centros deportivos locales puede verse como una expresión clara del giro cultural posmoderno bajo la permanencia de formas estructurales modernas y, en esta línea, refleja las tensiones entre la percepción de autonomía, libertad y la subjetividad de la acción individual, frente a la racionalidad, la mercantilización y el control social.

Palabras clave: Cambio social, modernidad, posmodernidad, deporte

POSTMODERNIZATION POSTMODERNISM AND SPORT IN SPAIN

Abstract

This conference joins the debate on the change endured by Western society approached through the perspective of sports practice and physical activity in Spain. We have taken as our starting point the analysis carried out by García Ferrando of the past 25 years of sports practice in our country, and a recent research study on municipal sports centres in a Spanish town which supports the idea that this is the scenario reflecting social change, in tune with Inglehart's postmodernization theory (1998) and Jameson's (1991) relational perspective between postmodernism and capitalism. For this, we present indicators showing that there are practices which are

new and culturally different from modern sports practice, and we later highlight indicators showing that there are more radical forms of modern sports practice. In this way, we uphold that the new sports practice and physical activity system put forward by local sports centres is an expression of the new turn taken by postmodern culture under modern structures still in use, and along these lines, they reflect existing tensions between, on the one hand, the perception of autonomy, freedom and subjectivity of individual action and, on the other hand, social control, rationalization and mercantilization.

Additional key words: Social change, modernity, posmodernity, sport

POSMODERNIZACIÓN, POSMODERNISMO Y DEPORTE EN ESPAÑA

Desde las últimas décadas del pasado siglo, permanece abierto un interesante debate sobre las transformaciones que están sufriendo las sociedades occidentales más avanzadas, en particular, sobre si dichos cambios refieren al fin de la modernidad o por el contrario son una extensión de esta. Algunos autores tienden a situar ese cambio como el paso a la posmodernidad (Baudrillard, 1998; Lyotard, 2000; Vattimo, 2000), mientras que otros defienden que nos encontramos más bien en una sociedad postradicional en la que la modernidad es de índole reflexiva (Beck, Giddens y Lash, 1997; Giddens, 1993), e incluso más radical (Ritzer, 1996).

Autores, como Inglehart (1998) o Jameson (1991) aportan una visión más integradora. Inglehart (1998) prefiere analizar los cambios sociales como un proceso de posmodernización que afecta fundamentalmente a los valores culturales, pero en conexión con los otros ordenes sociales. La tesis de Inglehart (1998) apunta a un giro cultural hacia valores posmodernos y posmaterialistas, donde se prioriza la calidad de vida y la autorrealización, gracias a varias décadas de estabilidad económica y política. La posmodernidad no se concibe como una ruptura con la modernidad sino como un progresivo cambio en las tendencias culturales, conectadas de forma coherente con los cambios en los ámbitos económicos y políticos.

Por su parte, Jameson (1991) entiende el posmodernismo como una pauta cultural que despliega el pluralismo, la diversidad, la individualización y el esteticismo como nuevas formas de consumo dentro de la tercera fase del capitalismo. De nuevo las conexiones entre cultura y estructura son evidentes, por cuanto la expresión de los valores y las formas de pensar posmodernos apuntan hacia la superficialidad en las experiencias, lo cual favorece el consumo cultural.

El debate sobre el cambio social se ha trasladado al mundo del deporte donde encontramos reflexiones y trabajos empíricos que destacan la coexistencia de marcadores modernos y posmodernos (Águila, 2007b; Denham, 2000; Real, 1996; Wheaton, 2000). Actualmente existen escasos estudios empíricos en España que analicen el proceso de posmodernización del deporte. Sirviéndose de los datos recogidos en los últimos años sobre los hábitos deportivos de los españoles, García (2001, 2006a, 2006b) analiza el sistema deportivo español a partir de la teoría de la posmodernización de Ronald Inglehart. Desde esta perspectiva, el deporte es situado en la actual fase de posmodernidad de la sociedad española y señalado como un reflejo sociocultural de la condición posmoderna que afecta a nuestras vidas. Sin embargo, al igual que advierte Inglehart, García (2001, 2006a) recuerda que el avance de valores y comportamientos posmodernos no supone una ruptura total con los

valores y comportamientos predominantes décadas atrás. De este modo y reconociendo la complejidad de la cuestión, García (2001; 2006a) perfila una dicotomía del deporte, donde identifica al deporte competitivo y federado con la modernidad y al deporte no competitivo y recreativo con la posmodernidad. Aún aceptando que se trata de una imagen que simplifica la realidad deportiva, el autor recurre a ella para plantear la idea de que el sistema social que determina el deporte en general ha ido abriéndose, por un lado, incrementando la vertiente del deporte espectáculo de alto nivel y, por otro, diversificando y personalizando la actividad deportiva.

A la espera de estudios empíricos más concluyentes, este trabajo pretende contribuir al debate sobre la posmodernización del deporte en España. Desde mi punto de vista, la tesis de Inglehart se muestra útil para el análisis del sistema deportivo español, pero entiendo que todo intento de dicotomizar la práctica física entre la modernidad y lo posmoderno debe tomarse con mucha cautela, dado el carácter mutuamente relacionado entre los significados de las actividades físicas y las estructuras sociales donde éstas tienen lugar. En otras palabras, identificar, por ejemplo, lo posmoderno con aquellas actividades más recreativas simplifica la naturaleza de tales prácticas, por cuanto también estas se imbrican de las características modernas de la sociedad en las que se desarrollan (Aguila, 2007, Wheaton, 2000).

García (2001, 2006a, 2006b) utiliza los resultados del estudio de los hábitos deportivos de los españoles para interpretarlos de acuerdo a la teoría de la posmodernización de Inglehart. En este trabajo me serviré de datos obtenidos recientemente en un estudio sobre práctica física y motivaciones de los participantes en centros deportivos municipales (véase, Sicilia, Águila, Orta y Muyor, 2008). Mi intención es dirigir la atención sólo a un tipo de práctica física dentro de lo que constituiría el sistema deportivo en su totalidad, aquella identificada por García Ferrando como recreativa y posmaterialista. Al centrarnos en uno de los posibles polos de este sistema el objetivo, por lo tanto, no es el análisis del sistema deportivo en su conjunto, sino mostrar indicadores que sugieren que la práctica física en centros deportivos mantiene al mismo tiempo rasgos claros de modernidad y posmodernidad.

La selección de las actividades físicas en centros deportivos es necesariamente parcial. No obstante, el aumento de la participación en actividades con fines recreativos y de salud en el entorno de los antiguos gimnasios, hoy convertidos en centros deportivos y/o de fitness, es una buena muestra sobre la que debatir el análisis del cambio social, por cuanto reflejan la fragmentación, la flexibilidad y la individualización propias de la condición posmoderna. Por otro lado, el carácter

local de los datos que se manejan en este estudio no impide ver en ellos reflejos de consecuencias más globales. De hecho, debe pensarse que muchas de las actividades realizadas en los centros municipales son franquicias internacionales procedentes de Estados Unidos, Australia o Nueva Zelanda que presentan unas formas estandarizadas, de tal modo que su práctica tiene las mismas características en distintos lugares del mundo. Así, las actividades realizadas en los centros deportivos pueden considerarse una muestra de la creciente globalización y un ejemplo de las íntimas conexiones que, de acuerdo con Giddens (2000), tiene lo local con lo global a la hora de analizar la vida cotidiana de las personas.

De este modo, utilizaré el estudio de Sicilia, Águila, Orta y Muyor (2008) sobre centros deportivos municipales para defender la idea de que estos escenarios reflejan los procesos de cambio social más amplios, a través de la combinación de elementos posmodernos novedosos con la persistencia de elementos modernos incluso más radicalizados.

El debate del cambio social a partir del análisis de un caso. Los centros deportivos municipales de Almería.

De lo posmoderno... (pluralidad, esteticismo y carácter recreativo de la práctica deportiva)

La pluralidad cultural de nuestro tiempo y el afán por expresar nuestra personalidad e individualizar las experiencias, se relaciona estrechamente con un sistema de oferta físico-deportiva desarrollado análogamente sobre la base de la personalización del consumo (Águila, 2007a). El sistema físico-deportivo de los centros deportivos municipales de Almería parece responder a esta necesidad de personalización del consumo, gracias a la oferta de variabilidad de servicios, con modalidades adaptables a distintos grupos de población, disponibilidad horaria y suficiente actualización de las ofertas según el movimiento del mercado (véase tabla 1).

La pluralidad y el mestizaje se conectan con el esteticismo de la vida cotidiana (Jameson, 1991). Esteticismo no significa que la vida sea más bella, sino que la cuestión de la apariencia y la belleza ejercen gran influencia en nuestras decisiones sobre nuestra forma de vivir, nuestro aspecto o nuestro estilo (Baudrillard, 2002; Debord, 2002; Lyon, 1996). Así, la práctica deportiva en los centros deportivos va muy acompañada de ciertos iconos e imágenes de marca, como colores, materiales e

incluso una determinada ritualidad en su ejercicio. Todo ello contribuye a la creación de una cultura “pro-fitness”, devota de la estética corporal (Águila, 2005), y sustentada por un poderoso aparato comercial y una eficaz red de distribución internacional. Sin duda, la globalización de la cultura de la estética con la inestimable ayuda de la promoción de los medios de comunicación ha favorecido la aceptación de tales prácticas (Águila, 2005). Juventud, belleza y Fitness conforman un triunvirato que, administrado eficientemente, asegura un éxito comercial. No en vano, en la actualidad los datos de las investigaciones indican que en España existe una clara tendencia a practicar actividad física por razones estéticas (Álvarez y López, 1999; Pavón et al., 2003), muy acorde con el crecimiento del *modelo corporal narcisista* detallado por Olivera y Olivera (1995).

Acondicionamiento Físico	Aeróbic
Abdominales	Aquagym
Batuta®	Body Balance®
Body Combat®	Body Pump®
Bike	Bike Extrem
Estilos	Estiramientos
G.A.P.	Gimnasia para mayores 60 años
Juegos Deportivos	Natación (por libre, cursos con distintos niveles y edades)
Pádel	Pilates®
Squash	Step
Sala de Fitness	Tono

Tabla 1.- Actividades ofertadas por los centros deportivos municipales (Fuente: Sicilia et al., 2008: 88)

Por otro lado, en su análisis de las tendencias deportivas en España en los últimos años, García (2006b) interpreta el giro cultural al posmaterialismo y al posmodernismo como un cambio en los gustos y prioridades de los españoles respecto al deporte, alejándose de la concepción agonística y competitiva y abrazando una visión más recreativa, hedonística y estética.

La dicotomía que García (2006a, 2006b) plantea entre el deporte competitivo y un deporte más recreativo y no convencional puede ser llevada al campo de la teoría motivacional de las metas de logro (Dweck, 1986; Nicholls, 1984). En el campo

deportivo, la teoría de metas de logro ha focalizado sobre dos claras orientaciones motivacionales. Por un lado, se han descrito sujetos que se muestran más orientados motivacionalmente hacia la tarea o maestría, dado que suelen considerar haber tenido éxito cuando demuestran una mejora personal a consecuencia de su esfuerzo y, por lo tanto, guían la definición de su éxito por un claro criterio referencial consigo mismo. Por otro lado, existen sujetos que definen su éxito normalmente basándose en una comparación constante con otros, de tal modo que suelen percibir éxito cuando muestran que lo hacen igual o mejor que los demás.

Atendiendo a estos dos tipos de orientaciones, los usuarios de los centros deportivos municipales de Almería muestran un valor medio de 5,6 en la aproximación a la maestría, frente a una media de 3,2 para la orientación al rendimiento (Sicilia et al., 2008). De acuerdo con la teoría de metas de logro, los usuarios de los centros deportivos son más proclives a definir su éxito a partir de una comparación consigo mismos, más que a través de la comparación con los demás. Así, muestran mayor predisposición por el aprendizaje de las tareas que realizan, con unas percepciones auto-referenciales en cuanto a su dominio y habilidades adquiridas en sus ejercicios, frente a una preocupación por superar a los demás.

Estos resultados parecen en línea con la definición de un deporte más posmoderno y posmaterialista. Si lo posmoderno y lo posmaterialista reflejan la prioridad de las personas por el enriquecimiento personal (Aguila et al., 2008), parece coherente que los usuarios de los centros presenten mayor motivación hacia la tarea, puesto que así definirán su éxito en términos autorreferenciales y de mejora personal. Por el contrario, la orientación al ego refleja menores puntuaciones, por lo que la orientación a fines externos y la competitividad, factores asociados al ocio y deporte materialista (Águila et al., 2008; García Ferrando, 2006a), suponen objetivos de menor importancia entre los usuarios de estos centros.

... a lo moderno (diferencias de género y racionalización)

Uno de los puntos clave del pensamiento posmoderno es que las tradicionales estructuras modernistas como la clase social o el género son cada vez menos relevantes para la comprensión de la vida social (Rojek, 1997). Los estilos de vida se consideran identidades subculturales en las que el género es una variable que tiene cada vez menos peso. Roberts (1997), en su análisis de la cultura juvenil, plantea que se tiende a modelos *unisex*, y que los conceptos convencionales de masculinidad y feminidad están siendo cuestionados.

Sin embargo, los datos del estudio de Sicilia et. Al (2008), muestran diferencias importantes entre hombres y mujeres en las actividades físicas realizadas y las motivaciones por las que los usuarios hacen tales actividades. Por lo tanto, en escenarios y actividades físicas claramente emergentes en nuestra sociedad, podemos constatar que siguen reproduciéndose las tendencias observadas en estudios anteriores para el deporte más convencional. Así, las preferencias de las mujeres caminan hacia actividades rítmicas y expresivas, y sus motivaciones se orientan claramente a la mejora personal y el aprendizaje, mientras que las de los hombres, aunque podrían estar evolucionando hacia el componente expresivo de la práctica físico-deportiva (Macías y Moya, 2002), aún se dirigen prioritariamente al esfuerzo físico y la potencia muscular, teniendo todavía importancia el factor competitivo y la orientación motivacional hacia el ego.

Por otro lado, si bien, los usuarios de los centros deportivos pueden percibir un nuevo mundo, lo que Ritzer (2000) llamaría el reencanto del mundo racional dirigido a la experiencia emotiva, la evasión y el placer, no es menos cierto que, detrás de esta experiencia personal, parece erigirse un sistema organizativo altamente racionalizado que impele al consumo. Ritzer (1996) actualiza la teoría de Weber en un nuevo concepto que llama *mcdonalización*. Una manera de extender a la vida cotidiana los principales pilares de la organización lógica-racional. La eficacia, la calculabilidad, la predictibilidad y el control serían, de acuerdo con Ritzer (1996), los cuatro pilares de la organización lógico-racional. Esta racionalidad puede observarse en la forma de organización de las nuevas prácticas físicas en los centros deportivos.

Reflexiones finales: cambio y continuidad en la practica fisico-deportiva

Utilizando el caso de los centros deportivos municipales, he tratado de mostrar que este sistema físico-deportivo puede ser apreciado como una muestra del giro cultural hacia referentes posmodernistas. Pero, al mismo tiempo hemos constatado la manifestación de algunos indicadores modernistas tales como las diferencias por razón de género o la racionalización del proceso en el que operan estos centros. Así, podemos compartir la tesis de la posmodernización de Inglehart (1998) según la cual las sociedades avanzadas o posmodernas están sufriendo una serie de cambios en el ámbito cultural que implican un giro hacia preferencias de orden subjetivo dirigidas hacia la autorrealización. Sin embargo, no se trata de una ruptura con las condiciones estructurales modernas que, de hecho, aún predominan en el orden social.

De este modo, en un plano sociológico el sistema deportivo aquí analizado representa el debate entre los valores posmodernos y las formas de organización

moderna (Águila, 2007a). De acuerdo con la tesis de Inglehart (1998), la práctica físico-deportiva de ocio tiene elementos de continuidad con el orden moderno y elementos de ruptura. Estas actividades que se erigen sobre valores hedonistas y narcisistas, que apelan al discurso posmoderno de la subjetividad y la pluralidad, que proporcionan experiencias emotivas y evasivas del mundo cotidiano, están integradas en lo que Jameson (1991) define como un sistema racional de producción de mercancías donde se incluye la estética. El posmodernismo es una pauta cultural que apoya el desarrollo del capitalismo avanzado. Es la expresión interna y superestructural del sistema económico racional dominante que fomenta el consumo superficial desde la personalización de la experiencia, como también se ha observado en otros ámbitos del deporte (Denham, 2000).

Por ello, el sistema físico-deportivo que proponen los nuevos centros deportivos locales debería ser observado como una expresión del giro cultural posmoderno, donde se refleja con claridad nuestro mundo dinámico en una continua tensión entre, por un lado, la percepción de autonomía, libertad y la subjetividad en nuestras acciones y, por otro, la racionalidad, la mercantilización y el control social.

Referencias

ÁGUILA, C. (2005): *El ocio en el marco sociocultural de la Posmodernidad. Una aproximación desde las prácticas de los jóvenes universitarios*, Almería, Universidad de Almería

(2007a): *Sobre el ocio y la posmodernidad: un análisis sociocrítico*, Sevilla, Wanceulen.

(2007b). "Las actividades de aventura en la naturaleza: ¿un fenómeno moderno o posmoderno?" *Apunts Educación Física y Deportes*, 89: 81-87.

ÁGUILA, C., SICILIA, A., ROJAS, A. J., DELGADO, M. A. y GARD, M. (2008): "Postmodern values and leisure in young Spanish university students: an exploratory study", *Leisure Sciences*, 30 (4): 275-292.

ÁLVAREZ, J. y LÓPEZ, M. (1999): "Características y explicaciones de los hábitos de salud de los jóvenes", *Revista de Psicología Social*, 14 (2-3): 271-296.

BAUDRILLARD, J. (1998): "El éxtasis de la comunicación", en H. Foster (ed.), *La Posmodernidad*, Barcelona, Kairós, pp. 187-197.

(2002), *Contraseñas*, Barcelona, Anagrama.

BECK, U., GIDDENS, A. y LASH, S. (1997): *Modernización reflexiva. Política, tradición y estética en el orden social moderno*, Madrid, Alianza.

DEBORD, G. (2002): *La sociedad del espectáculo*, Valencia, Pre-textos.

- DENHAN, D. (2000): "Modernism and Postmodernism in Professional Rugby League in England", *Sociology of Sport Journal*, 17: 275-294.
- DWECK, C. S. (1986): "Motivational processes affecting learning", *American Psychologist*, 41: 1040-1048.
- GARCÍA, M. (2001): *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*, Madrid, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte..
- (2006a): *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*, Madrid, CIS. CSD.
- (2006b): "Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005)", *Revista Internacional de Sociología*, LXIV (44): 15-38.
- GIDDENS, A. (1993): *Consecuencias de la modernidad*, Madrid, Alianza.
- 2000): *Un mundo desbocado. Los efectos de la globalización en nuestras vidas*. Madrid. Taurus.
- HEINEMANN, K. (2001): "Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI" en M. Latiesa, P. Martos y J.L. Paniza (comps.), *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI. Volumen I*, Madrid, Esteban Sanz, pp. 43-57.
- INGLEHART, R. (1998): *Modernización y posmodernización. El cambio cultural, económico y político en 43 sociedades*, Madrid, CIS.
- JAMESON, F. (1991): *El posmodernismo o la lógica cultural del capitalismo avanzado*. Barcelona: Paidós.
- LYOTARD, J. F. (2000): *La condición posmoderna*, Madrid, Cátedra.
- MACÍAS, V. y MOYA, M. (2002): "Género y deporte. La influencia de las variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos", *Revista de Psicología Social*, 17 (2): 129-148.
- NICHOLLS, J. G. (1984): "Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance", *Psychological Review*, 91: 328-346.
- OLIVERA, J. y OLIVERA, A. (1995): "La crisis de la modernidad y el advenimiento de las posmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo", *Apunts Educación Física y Deportes*, 41: 10-29.
- PAVÓN, A., MORENO, J. A., GUTIÉRREZ, M. y SICILIA, A. (2003): "La práctica físico-deportiva en la universidad", *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1): 39-54.
- REAL, M. R. (1996): "The Postmodern Olympics: Technology and the Commodification of the Olympic Movement", *Quest*, 48: 9-24.
- RITZER, G. (1996): *La McDonalización de la sociedad. Un análisis de la racionalización en la vida cotidiana*, Barcelona, Ariel.
- (2000): *El encanto de un mundo desencantado. Revolución en los medios de consumo*, Barcelona, Ariel.

- ROBERTS, K. (1997): "Same activities, different meanings: British youth cultures in the 1990s" *Leisure Studies*, 16: 1-15.
- ROJEK, C. (1997): "Leisure theory: retrospect and prospect", *Society and Leisure*, 20 (2): 383-400,
- SICILIA, A., ÁGUILA, C., ORTA, A. y MUYOR, J. M. (2008): *Perfil del usuario de centros deportivos*, Almería, Universidad de Almería.
- VATTIMO, G. (2000): *El fin de la modernidad. Nihilismo y hermenéutica en la cultura posmoderna*, Barcelona, Gedisa.
- WHEATON, B. (2000): "Just do it: Consumption, Commitment and Identity in the Windsurfing Culture", *Sociology of Sport Journal*, 17: 254-274.

RESUMEN

ESTRATEGIAS DE TRABAJO DE LA RECREACIÓN EN LA SOCIEDAD CUBANA ACTUAL.

Pérez Sánchez, Aldo Dr.

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
La Habana, Cuba.**

Mediante un análisis histórico apoyado en investigaciones en el área objeto de estudio se analiza la instrumentación, aplicación y perfeccionamiento de las concepciones estratégicas de la recreación inherentes al paradigma interpretativo del deporte cubano partiendo del hecho que el desarrollo social de un país está avalado (entre otros elementos) por la convergencia entre las necesidades e intereses de los distintos sectores poblacionales y las proyecciones gubernamentales en las distintas áreas. La materialización de las políticas estatales puede verse afectada por disímiles causas de índole objetiva y subjetiva. En el orden material la crisis económica que hoy afecta al mundo y a Cuba en especial, reduce considerablemente las posibilidades para emprender obras sociales. En cuanto a la subjetividad, la heterogeneidad sociocultural y diversidad de estilos de vida son también factores influyentes, pero se desarrollan estrategias que permiten bajo un enfoque sistémico el mejoramiento mediante una recreación culta y activa de la calidad de vida de la sociedad cubana actual.

ESTRATEGIAS DE TRABAJO DE LA RECREACIÓN EN LA SOCIEDAD CUBANA ACTUAL.

Pérez Sánchez, Aldo. Dr.

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

INTRODUCCIÓN

Recreación y desarrollo humano en el siglo XXI.

La recreación se considera una condición, en ocasiones definida como un estado del ser, una disposición de ánimo o una cualidad de la experiencia, que se distingue por la libertad que percibe el individuo para actuar, se trata de algo placentero, que está motivado intrínsecamente, puesto que constituye un fin en si mismo y es valioso de por si, aunque no quiere decir que lo que el individuo elige es necesariamente aprobado o "sano"; y puede estar en todos los tiempos y espacios del sujeto (Pérez Sánchez, 2005).

Igualmente se considera una actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre, pero también se percibe como una institución organizada con fines sociales, que genera beneficios sociales, personales y que tiene derecho a recibir un respaldo estatal, es un medio para lograr un fin y puede justificarse racionalmente. Por lo que en la actualidad la recreación se consolida como un medio para el desarrollo humano, entendida desde el punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social.

En esta dirección podemos ver que la salud y el bienestar de una población están ligados profundamente a sus posibilidades de esparcimiento y actividad física, en fin de recreación y el Estado es quien debe proveer los medios para el desarrollo de estas actividades para la población.

El deporte como fenómeno social en general y las actividades físico deportivas de tiempo libre en particular abarcan día a día, nuevos horizontes. El hombre en virtud del reordenamiento del sistema de trabajo – reducción de la jornada laboral, nuevas formas

de empleo, etc dispone de más tiempo libre por lo que una de las formas más recomendables de utilizar ese tiempo es practicar algún deporte o realizar alguna actividad física.

Los informes de Organización Mundial de la Salud, expresan claramente que uno de los flagelos modernos es el sedentarismo. El mismo es el resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del hombre estático que tiende a arraigarse en nuestra sociedad, perjudicando a la salud física, psíquica y social de la misma.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación en su calidad de organismo rector de la actividad física y el deporte, debe contribuir al cumplimiento de los roles que le compete al Estado Cubano en el fortalecimiento del desarrollo social del país. Por lo que para ello en las circunstancias sociales actuales, debemos implementar programas que tengan como fin principal crear los hábitos por la actividad física y deportiva en los sectores mayoritarios de la población. En este contexto deben surgir nuevos proyectos que faciliten la masificación de la actividad física y deportiva en nuestra sociedad, lo anterior bajo la convicción de lo esencial que es el deporte para el bienestar físico, psíquico y social de la población.

Estos deben contribuir a elevar los bajos índices de participación, si logramos implementar una cultura que revalorice el cuidado del cuerpo y la salud, el aumento del interés por el contacto con la naturaleza, la progresiva incorporación de la mujer a la actividad, y si creamos las estructuras de motivación y de organización que las posibiliten.

Mantener vivo el espíritu del deporte social y comunitario, revitalizando la idea de la actividad física y el deporte como agentes de promoción de salud y como camino hacia una forma de bienestar mental, físico y social, creando los medios para que estos programas lleguen a la gente y convivan con el deporte competitivo sin que este los

elimine, es un desafío que hay que afrontar desde las áreas de la salud, la educación y el deporte.

De ahí que la construcción teórica, la práctica, las políticas de recreación han de tener en cuenta todas las dimensiones del fenómeno para potenciarlo como un mediador del desarrollo humano.

Desde esta perspectiva educar para el tiempo libre y la recreación significa no únicamente ofrecer alternativas institucionales sino crear las condiciones para que las personas que opten por práctica solitarias o libres con base en la autenticidad, la autonomía y en últimas que tomen decisiones no alienadas y promotoras del desarrollo humano: El relativismo que plantea la época actual y los supuestos de respeto a la diferencia, sin acuerdos intersubjetivos no pueden llevar a promover prácticas recreativas que promuevan conductas autodestructivas para la persona o la sociedad.

De esta manera la metodología para la dinamización de las prácticas recreativas se fundamenta principalmente en la creación de espacios pedagógicos, donde se privilegia la participación activa de las personas, la potenciación de la capacidad de toma de decisiones y solución de problemas y conflictos y el desarrollo de habilidades para la vida, con un eje central, transversal, como es la lúdica, el goce y el placer por lo que se hace. Así si bien una recreación transformadora puede generar momentos de desencuentros por las confrontaciones que genera consigo mismo y con los otros, la percepción de ganancia, beneficio o desarrollo, se constituye en una experiencia lúdica en esencia.

Para utilizar la recreación como estrategia para el desarrollo humano, se requiere entre otras condiciones:

- ✓ Comprender que el tiempo es un recurso no renovable que pertenece al individuo desde que nace hasta que muere.
- ✓ Que el modo de ocupar cada instante es una decisión personal condicionada por variables contextuales.

- ✓ Discriminar las necesidades ficticias creadas por la sociedad de consumo de aquellas que le pertenecen a la persona y que constituyen la esencia del desarrollo de cada ser.
- ✓ Comprender que la calidad de vida es producto coextendido a la totalidad de las actividades del hombre: trabajo y recreación y, tener herramientas para hacerse cargo de si mismo, de los procesos y resultados de transformación y desarrollo personal.

Aunque se considera que es muy complejo privilegiar las implicaciones de las experiencias de la recreación, hacia lo individual o lo social, se asume, que en este contexto, la experiencia subjetiva es determinante en la actitud y compromiso del sujeto en y con la vivencia. La recreación proporciona a la persona la oportunidad de responder a lo que le resulta más intrínsecamente agradable, ya sea una actividad particular, una conversación con un amigo o una idea creadora, la recreación placentera, al igual que la creativa y educativa tienen la posibilidad de contribuir al desarrollo humano.

Objetivo:

- ✓ Caracterización de las particularidades y regularidades de las estrategias de desarrollo de la Recreación en la sociedad cubana actual.

Métodos:

Para el logro de los objetivos los métodos utilizados fueron seleccionados, elaborados y aplicados a partir de métodos científicos generales y sobre la base del método dialéctico – materialista. Se utilizaron los siguientes métodos de investigación:

➤ **El enfoque sistémico:** Se utilizó en la comprensión del modelo teórico de análisis histórico de las estrategias aplicadas en la recreación en la sociedad cubana.

➤ **El histórico – lógico:** Permite profundizar en las regularidades y cualidades del objeto de estudio, sus antecedentes y desarrollo histórico en estrecha vinculación con el desarrollo socioeconómico.

➤ **El análisis documental:** Permite apreciar distintos aspectos relevantes de las características y regularidades del objeto de estudio así como obtener información sobre su estructura, funcionamiento y conocer la dinámica de interrelación entre sus distintos componentes.

El Estado y el modelo económico-social cubano.

El desarrollo social de un país está avalado (entre otros elementos) por la convergencia entre las necesidades e intereses de los distintos sectores poblacionales y las proyecciones gubernamentales en las distintas áreas. La materialización de las políticas estatales puede verse afectada por disímiles causas de índole objetiva y subjetiva. En el orden material la crisis económica que hoy afecta al mundo y a Cuba en especial, reduce considerablemente las posibilidades para emprender obras sociales. En cuanto a la subjetividad, la heterogeneidad sociocultural y diversidad de estilos de vida son también factores influyentes. Semejante política de desarrollo tiene en cuenta el mosaico de culturas que es el pueblo cubano, donde conviven blancos, negros y mulatos, junto a descendientes de asiáticos y de pueblos árabes, todos con absoluta igualdad de posibilidades.

Desde sus orígenes, la Revolución Cubana previó la estrecha relación entre la base económica y los efectos sociales, con la finalidad de dar una solución integral a los problemas resultantes. Como gran realización, la política de desarrollo social en Cuba, según Rojas y López (2003, p. 2):

“Ha elevado el nivel de vida de la sociedad cubana, combinando el incremento del consumo individual con la aplicación de servicios sociales básicos. Simultáneamente, las políticas aplicadas comprenden un tratamiento preferencial a determinados segmentos poblacionales: mujeres, niños, ancianos y habitantes de zonas rurales. Es precisamente en estos sectores vulnerables donde los problemas estructurales del subdesarrollo se agudizan. Su solución exige no solo profundos cambios en el sistema socioeconómico, sino también de un proceso de asimilación gradual y constante de los cambios”.

El deporte: derecho del pueblo

En Cuba antes de 1959 acorde con el modelo capitalista prevalecía el profesionalismo, no había actividad física masiva, a la educación física y el deporte accedía sólo la minoría de la sociedad. No se podía hablar de deportes en un país donde 700 000 niños no tenían escuelas, había más de un millón de analfabetos y 600 000 desocupados, más del 80% sin trabajo estable (INDER, 2000).

A partir de 1959, se estimuló la realización masiva de ejercicios físicos y la práctica deportiva. Se considera que el 60% practica actividades físicas y un 20% las realiza sistemáticamente (INEM, 2002). Transformar el deporte en una fuente de enriquecimiento espiritual y contribuir al desarrollo integral del pueblo, ha sido el pilar fundamental de esta política deportiva. El Deporte como derecho de todos es uno de los logros más relevantes de la Revolución Cubana en materia de derechos humanos. De hecho, su práctica se ha extendido a todo el país, al asegurarse las condiciones técnicas, materiales, de instalaciones y organizativas que lo posibilitan, lo cual se refrenda en la Constitución de la República, las leyes, códigos y reglamentos que rigen el trabajo de las instituciones del Estado.

DESARROLLO

Tiempo libre y recreación: problemática actual en la sociedad cubana.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan en última instancia, su nivel de desarrollo sociocultural, lo que ha fundamentado suficientemente la importancia del tiempo libre y la recreación para la vida social y de los individuos en las condiciones actuales de la sociedad cubana. Demostrándose además que el uso satisfactorio y pleno del tiempo libre constituye un factor activo de regulación de los procesos sociales. Incidiendo de esta forma en el aumento de la calidad de vida del pueblo, en el desarrollo paulatino de la productividad del trabajo e incluso en el carácter de las relaciones entre los miembros de la familia y de los colectivos laborales. Así, el uso adecuado de esta parte tan importante del tiempo de las personas, ejerce una influencia directa en la vida espiritual de la sociedad.

Incluso numerosas investigaciones (Catalán et al., 2000; Aguilar y Espinosa, 2000; Eurostad, 2003; INE/ES 2004) han demostrado que la satisfacción de las necesidades individuales no siguen necesariamente un orden lógico que va desde las necesidades primarias o básicas (alimentación, vestuario, vivienda...), a las necesidades espirituales, sino que las influencias socioculturales, la interpretación de valores y modelos de consumo y los ritmos contemporáneos de la vida, establecen en muchas

ocasiones, que las necesidades recreativas se conviertan en móviles directos y priorizados de la conducta.

Por otra parte, la esta actual del desarrollo de la sociedad cubana requiere que sus miembros dediquen parte considerable de su tiempo y energías a las tareas productivas y sociales, por lo que el tiempo libre y su contenido la recreación se conviertan en mecanismos indispensables para el necesario equilibrio psicológico y físico, para la eliminación de tensiones, en fin para la realización personal del individuo en el marco del desarrollo humano.

Aproximación a los problemas concretos.

Adentrándonos en la problemática podemos presentar que el análisis realizado a los más significativos estudios sociales cubanos (ICIODI, 1975,1979; CEE, 1987; Zamora y García, 1988; Roque, 1992; Sosa, 1999) en la temática del tiempo libre y la recreación, así como a documentos, resoluciones y normativas nos permite aproximarnos a los problemas fundamentales que se presentan en la sociedad actual cubana de manera general y particularmente en lo referido a la práctica físico-recreativa de tiempo libre.

- ✓ En cuanto a la disponibilidad de tiempo libre, son los más jóvenes y los de mayor edad los que más tiempo libre disponen, así como, las personas comprendidas entre los 30 y los 54 años son las que tienen mayores responsabilidades y menor disponibilidad. Mientras en cuanto al género, son los varones los que disfrutan más de este espacio de la vida. En todas las investigaciones que abordan la problemática se observa que la más aguda desigualdad en la disponibilidad de tiempo libre se localiza en el grupo de mujeres trabajadoras, sobre las que recae el cumplimiento de las funciones sociales y domésticas.
- ✓ En relación a la conducta recreativa que posee la población cubana existe coincidencia en indicar que, tanto la urbana como la rural, aunque con muy ligeras distinciones derivadas de la edad, la ocupación, el sexo o el nivel ocupacional, se denota un comportamiento en el tiempo libre bastante homogéneo, caracterizado por una estructura de actividades socioculturales, donde se destaca la práctica de actividades físico-deportivas.

Acciones estratégicas desarrolladas.

La dirección estratégica en el desarrollo de las actividades físico-deportivas-recreativas en el tiempo libre, ha estado dirigida a los procesos de formación y educación de la

población en general y particularmente de los niños y jóvenes, en la creación y consolidación de hábitos deportivos, el contacto con la naturaleza y otras formas de expresión de la actividad humana en la recreación. Para complementar esta estrategia se implementaron desde la década de los años 90 las siguientes acciones:

1. Asumir una nueva concepción acerca del tiempo libre y la recreación como campo del desarrollo humano, posibilitando que estos cumplan su importante función social acometiendo una serie de tareas en diferentes esferas de acción, tendientes a modificar las viejas concepciones, entre las que se puede señalar.
 - ✓ El trabajo en la formación de los hábitos deportivos desde las edades tempranas, con métodos creativos y participativos y en el que juegan un papel fundamental la familia, la escuela y las instituciones comunitarias.
 - ✓ Una oferta variada, localizada en el entorno social comunitario, sobre la base de considerar a la población como el elemento hacia el cual van dirigidos los programas y actividades recreativas que se desarrollan.
 - ✓ Una nueva proyección en la utilización de la fuerza técnica y la base material que garantice la satisfacción de las necesidades crecientes de la población y se corresponda con los cambios conceptuales producidos.
2. Con relación a la diversificación de los motivos e intereses recreativos, en especial en niños y jóvenes, una acción importante ha consistido en la estimulación del juego motriz en cierta contraposición al juego por computadoras. Fundamentalmente realizándose a través de los siguientes tareas:
 - ✓ Desarrollo de un programa nacional de rescate de los juegos autóctonos, tradicionales y populares en la escuela y la comunidad.
 - ✓ Publicación de materiales didácticos sobre diferentes juegos recreativos, concursos para la creación de nuevos juegos y modalidades y otros medios divulgativos.
 - ✓ Promoción de esta actividad, mediante la utilización de recursos locales, materiales desechables, así como el aprovechamiento de toda iniciativa de alianza estratégica entre organismos.
3. La integración de las acciones de los diferentes Programas Institucionales del organismo (INDER) para elevar la participación masiva en las actividades físico-recreativas de tiempo libre, en función especialmente de diversificar su contenido, para lo cual ha sido imprescindible:

- ✓ Garantizar el uso múltiple e integral de los recursos disponibles, adecuándolos a los intereses, necesidades y al tiempo real de práctica de la población.
 - ✓ Aplicar la concepción del uso integral de la fuerza técnica, así como del perfil amplio de la labor de los técnicos, en función de cubrir las crecientes demandas y atención más especializada de la población.
 - ✓ Fomentar la creación de centros para el desarrollo de las actividades físico-deportivas recreativas con carácter polivalente, fundamentalmente en pequeñas poblaciones, empresas, cooperativas y otros lugares posibles.
 - ✓ Desarrollo creciente de la superación y formación postgraduada en función de lograr la disponibilidad de una fuerza técnica integral de excelencia, vinculada académica y científicamente a su comunidad. A lo que contribuye en una buena medida la Maestría actividad Física en la Comunidad, de la UCCFD “Manuel Fajardo” pero también cursos especiales y otras formas académicas no solo para profesionales del área, sino también para los diferentes factores de la comunidad.
4. Garantizar la localización de las acciones recreativas, concibiendo estas con características específicas de acuerdo a las costumbres e intereses de cada comunidad, considerando en la elaboración de los programas y proyectos las motivaciones y necesidades de cada grupo poblacional. Esto puede materializarse a través de diferentes vías, entre las que se pueden encontrar:
- ✓ Desarrollo de actividades físico-recreativas entre municipios, comunidades, empresas, escuelas, cooperativas y otras formas de organización social estimulando los juegos tradiciones y populares.
 - ✓ En la construcción y adecuación de espacios e instalaciones para las actividades físico-deportivas recreativas deben tenerse en cuenta las características de la comunidad, adecuando a estas los programas y proyectos.
 - ✓ Asociar de forma estratégica a los centros laborales, de estudio y otros que se encuentren dentro de planes económicos especiales o de programas de la batalla de ideas, con los proyectos recreativos comunitarios.
 - ✓ Incrementar y promover la participación de la población en los procesos de dirección de la recreación, mediante la utilización de sus iniciativas y creatividad, estrechándose el vínculo con el organismo a través de sus representantes usuarios, quienes participen en los análisis de los programas y proyectos.

- ✓ Optimizar la calidad en la prestación de los servicios, reducir los efectos del burocratismo y las dificultades subjetivas aun existentes en la inadecuada y en casos efectista planificación de algunas actividades físico-deportivas recreativas.

RESULTADOS

Documentos e investigaciones relacionadas con el tiempo libre y la recreación en general y las actividades físico-deportivas en particular en años recientes (Sosa Loy 1999; INIEM, 2002; ONE, 2003; Pérez Sánchez, 1998 y 2005) revelan resultados investigativos y criterios diversos, que permiten avanzar en la construcción de un marco teórico y conceptual de referencia y expresan los aciertos y limitantes que existen en la aplicación de las acciones estratégicas que han guiado el desarrollo de la recreación en las condiciones actuales de la sociedad cubana, entre lo más significativo se puede destacar:

- ✓ El trabajo formativo que realizan la escuela, las organizaciones estudiantiles, los medios de difusión masiva, y las instituciones recreativas de la comunidad en el sentido de crear intereses, motivaciones, hábitos y preferencias, ha rendido frutos, aunque en ocasiones hace uso de métodos esquemáticos y ha logrado vínculos estrechos con la vida de la comunidad.
- ✓ Se aprecian cambios favorables en los últimos años, lográndose consolidar el trabajo en la creación de un marcado interés de niños y jóvenes por la cultura física y el deporte.
- ✓ En la población general se consolidan los hábitos deportivos requeridos para realizar de la práctica sistemática de las actividades físicas por convicción propia, como disfrute personal y como elemento necesario de su calidad de vida.
- ✓ Las instalaciones y espacios para las prácticas físico-deportivas son explotadas eficientemente, utilizando criterios amplios en relación a las necesidades recreativas de la población, sobre todo durante los fines de semana y periodos vacacionales.
- ✓ Se ha logrado una estrategia explícitamente formulada que garantiza una adecuada coordinación entre los organismos y organizaciones que intervienen en las opciones recreativas, lo que propicia la planificación integrada de las opciones y elimina problemas en su organización y ejecución en especial en la comunidad.
- ✓ Las provincias, municipios y comunidades han constituido comisiones para coordinar el trabajo recreativo, en las que participan diversos factores y mediante las cuales se puede establecer un trabajo integral, esta favorable experiencia es compartida por una gran cantidad de territorios, existiendo

concepciones y metodologías de trabajo comunes que permiten una acción integradora nivel nacional, respetando las particularidades locales.

- ✓ Existe un alto grado de centralización institucional y administrativa de los procesos de dirección, promoción y control de las actividades, complementándose adecuadamente con formas populares de participación de la población en el proceso recreativo de las comunidades. Esto no significa en modo alguno, que la responsabilidad de la solución de los problemas recreativos deba recaer en la gestión libre y autodirigida de la población, sino que las instituciones estatales se nutren de los criterios, intereses e incluso la participación activa de la población en el aumento de la calidad de las actividades.
- ✓ Se ha estimulado (aunque no lo suficiente) la extensión de experiencias tendientes a elevar el índice de participación popular en la gestión recreativa tales como: los círculos recreativos, los grupos de campismos, y otras diversas opciones de asociacionismo.
- ✓ Aunque hay una tendencia a eliminarlas, existe una enorme cantidad de regulaciones metodológicas, normativas y otros instrumentos legales que burocratizan la gestión recreativa de las instituciones y las instalaciones, las cuales tuvieron sentido en los años y el contexto en que fueron creadas, pero que en escenario social actual obstaculizan la iniciativa local y constituyen un freno al desarrollo de acciones estratégicas..
- ✓ En el plano objetivo, persisten la dificultades materiales, las que estamos acostumbrados a enfrentar; pero en el plano subjetivo se incrementa la adecuada utilización y el perfil amplio del personal técnico (profesor de recreación, profesor deportivo, profesor de educación física...) así como las estrategias organizativas que dinamicen la labor de extensión de las opciones recreativas desde las capitales provinciales o principales núcleos poblacionales a la comunidades.

CONCLUSIONES

- ✓ Puede afirmarse que en la actualidad existe una mayor conciencia social y estatal sobre la importancia del uso adecuado del tiempo libre en la satisfacción de las necesidades recreativas de la población. Como resultado de ello nos encontramos hoy, en una nueva etapa cualitativamente superior en lo que respecta a las demandas recreativas poblacionales y su respectiva planificación (Planes, Programas y Proyectos) de la recreación en Cuba.
- ✓ Igualmente, puede afirmarse que el creciente lugar que ocupan las actividades físico- deportivas-recreativas en el tiempo libre de la población cubana (aunque dependientes de las limitaciones que existen de orden económico) está en los

factores subjetivos tales como: la organización, los estilos de dirección, la participación poblacional en la gestión de los programas y proyectos recreativos, al igual que la eficacia y la calidad de los contenidos de estos, entre otros.

- ✓ Finalmente, no puede eludirse que la situación actual por tanto exige, una vinculación total entre la oferta físico -recreativa y la multiplicidad de intereses que demanda la sociedad en las distintas esferas de la vida social, a la vez que una labor de capacitación profesional superior que permita la consolidación de una fuerza técnica integral y de excelencia que sin lugar a dudas lleve a las actividades físico- deportivas-recreativas a un lugar preferente en el tiempo libre de la población cubana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, M. y Espinoza, I. (2000). Uso del tiempo de las y los nicaragüenses. *Instituto Nacional de Estadistas y Censos, Gobierno de la República de Nicaragua* [en línea]. Disponible en

Catalán, C., Thumala, A. y Godoy, S. (2000). Uso de tiempo y consumo de medios en la ciudad de Santiago de Chile. *En Cuadernos de Información*, 2, 13-18.

CEE/Comité Estatal de Estadísticas (1987). *Encuesta de presupuesto de tiempo de la población cubana*. Ciudad de La Habana: Autor.

Cuba (1992) Constitución de la República de Cuba. Actualizada según la Ley de Reforma Constitucional aprobada el 12 de Julio de 1992. Ciudad de la Habana: Editora Política.

EUROSTAD (2003). *Time use at different stages of life. Results from 13 European countries July 2003*. Luxembourg: Pamphlet.

ICIODI (1975). *Primer Estudio Nacional de presupuesto de tiempo de la población cubana*. Ciudad de La Habana: Autor.

ICIODI (1979). *Segundo Estudio Nacional de presupuesto de tiempo de la población cubana*. Ciudad de La Habana: Autor.

INIEM (2002). *Estudio de desarrollo humano en Cuba*. Ciudad de La Habana: Palcograf.

- INE/ES Instituto Nacional de Estadística de España (2004). *Encuesta de empleo del tiempo en la población española 2002-2003. Resultados definitivos*. Madrid: Autor.
- INDER (2000). *Retos del Deporte Cubano ante un mundo globalizado. Edición Especial para la Audiencia Pública de la Asamblea Nacional*. Ciudad de La Habana. Autor.
- ONE (Oficina Nacional de Estadísticas) (2003). *Cuba en cifras*. Ciudad de La Habana: Autor.
- Pérez Sánchez, A. (1998). *Recreación. Fundamentos teóricos – metodológicos*. México, D. F: Instituto Politécnico Nacional.
- Pérez Sánchez, A. (2005). *Hábitos físico – deportivos y estilos de vida en la población de Ciudad*
- Rojas Ochoa, F y López Pardo, C. (2003). Desarrollo humano y salud en América Latina y el Caribe. *Revista Cubana Salud Pública*, 29(1), 8-11.
- Roque, R. (1992). *Estudio del tiempo libre y sus formas más cultas de utilización*. Ciudad de La Habana: Ministerio de Cultura.
- Sosa Loy, D. (1999). *Estudio del tiempo libre y la recreación física de los jóvenes de la región central de Cuba*. Tesis Doctoral, ISCF “Manuel Fajardo”, Ciudad de La Habana.
- Zamora, R y García, M. (1988). *Sociología del tiempo libre y estudios de la población*. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Recent advances in research of neuromuscular function with applications to sports

Prof. Dr. Paavo V. Komi

paavo.komi@sport.jyu.fi

Neuromuscular Research Centre University of Jyväskylä.

Jyväskylä, Finland

Abstract

Isolated forms of muscle action have been traditionally used to assess the basic function and fatigability of the neuromuscular system. From these forms (isometric, concentric or eccentric) isometric action has been often applied to study the fatigue mechanisms, but generalizations for natural locomotion is sometimes difficult. The natural muscle function involves use of stretch-shortening cycle (SSC) muscle actions, in which the preactivated muscle is first stretched (eccentric action) and then followed by the shortening (concentric action). The recent approach to utilize combination of direct in-vivo tendon force measurements and ultrasound scanning of muscle fascicles and tendons have revealed interesting specific features of the complexity of the SSC exercise. Although the definition of the SSC muscle function is quite simple when regarding the entire muscle- tendon unit (MTU), the definition becomes more complicated when the fascicle-tendon interaction is considered and examined in different exercise intensities and from the different human skeletal muscles. The human skeletal muscles do not perform SSC exercise in a uniform pattern, but are instead very specific in their behavior. The same is true for the SSC exercise itself. Its intensity determines also how much the different neural pathways (inhibitory and facilitatory) take part in the control of the muscle function. The elastic potentiation, important characteristics of the SSC exercise is consequently under the influence of stretch reflexes, the true nature of which is still to be understood.

All these basic features are then relevant for the understanding of the fatiguing SSC exercise. The SSC exercise, when repeated until exhaustion can load the neuromuscular system in a more complex and thorough way than any forms of isolated muscle actions. SSC fatigue models can be either short-term or long-term exercises and they lead to deterioration of the neuromuscular function. SSC fatigue is usually, when exhaustive enough, characterized by reversible muscle damage, with subsequent inflammation/remodeling processes associated with delayed onset muscle soreness (DOMS). These events have considerable influence on neuromuscular function including such parameters as muscle structure, muscle mechanics, and joint and muscle stiffness. In connection with the mentioned parameters, the neural modifications are of high mechanistic as well as practical interest. Especially challenging is the observation of parallelism between mechanical and neural changes during and after SSC fatigue. The lecture will focus on these aspects and will highlight the current methodological Advances, but will also emphasize the possibilities in practical sport and exercise interventions.

Biomechanics research questions the validity of the 100 ms criterion for false start in sprint events

Prof. Dr. Paavo V. Komi

Neuromuscular Research Center, University of Jyväskylä

Jyväskylä, Finland

The current false start criterion used by the IAAF is based on an assumed minimum auditory reaction time. If an athlete moves sooner than 100 ms after the start signal, he/she is deemed to have false-started. This presentation focuses on the major findings of the IAAF commissioned study that examined neuromuscular reaction to the auditory signal used in the sprint start and evaluated the validity of the 100 ms rule. Seven national level Finnish sprinters volunteered for the study. A comprehensive approach was used to study force reaction on the blocks, the movements of the arms and the activation profiles of several muscles.

The results indicated great variation in individual reaction times and confirmed previous reports of simple auditory reactions as short as 80 ms. Based on the findings it is recommended that the 100 ms limit is lowered to 80 or 85 ms and that IAAF urgently examines possibilities for detecting false starts cinematically, so that the judges' decisions are based on the first visible movement regardless of the body part. This can be done with a system of high speed cameras, which gives views of all the athletes on the start line. With such a system, it would be possible to change the start rule that no false starts are permitted.

The complete report is available in the following publication:

Komi, PV, Ishikawa, M, and Salmi J (2009), IAAF Sprint Start Research Project: Is the 100 ms limit still valid? *New Studies in Athletics* 24 (1): 37-47.

Conferencia Análisis psicológico de la técnica, la táctica y la estrategia deportivas.
Dr. D. Eugenio A. Pérez Córdoba
Departamento de Psicología Experimental
Universidad de Sevilla.

Con frecuencia se utilizan términos en el deporte que, aparentemente, nada o poco, tienen que ver con los fenómenos analizados por los psicólogos. Pero, en muchas ocasiones esto no es exactamente así, sino que, más bien, estos eventos deportivos son fenómenos que han sido estudiados ampliamente por la psicología, pero bajo otras denominaciones que, aparentemente explican comportamientos diferentes.

Esta diferente denominación podría ser, entre otros factores, la culpable de parte del distanciamiento existente entre el deporte y la psicología, ya que, al utilizar nomenclaturas diferentes, parecen no ser de utilidad la una para la otra, cuando, en realidad, ambas pueden ayudarse mutuamente de manera que la ciencia psicológica puede aportar muchos de sus conocimientos al entrenamiento deportivo, y el deporte, puede ayudar a la psicología a comprender los fenómenos de una manera más global e interdependiente, tal y como ocurren estos comportamientos en la realidad alejada del laboratorio.

En este trabajo pretendemos analizar tres términos ampliamente utilizados en todos los deportes y que hacen referencia a tres modos diferentes de comportamiento integrables en lo que denominamos deporte:

La táctica: que hace referencia a la adecuación de la/s diferente/s técnica/s a las circunstancias en las que se aplica (para lo cual es necesario estar en “contacto” con esas variables o condiciones)

La estrategia: que alude a la planificación de las diferentes técnicas a utilizar en la situación deportiva cuando empiece “realmente” la competición (es decir, que se elabora cuando se está “extra-tactum” o fuera del “contacto”); y

La técnica: que nos remite al ajuste entre la acción del deportista y los diferentes elementos físicos de la competición.

Visto así, no son fenómenos estudiados por los psicólogos, aunque intentaremos referirnos a tres fenómenos muy analizados en nuestra ciencia, como son:

La discriminación condicional (por ejemplo de segundo o tercer orden), la atención y el aprendizaje selectivo: que harían referencia, sobretudo la primera, a que el sujeto (por ejemplo animal) puede emitir diferentes respuestas y que cada una de ellas será válida o no (reforzada/no) en función de la configuración estimular de los estímulos condicionales. En este sentido haría referencia a algo similar a lo que hace el deportista, que puede ejecutar diferentes acciones (o técnicas) en función de las diferentes posibilidades que le brinda la situación durante la jugada (condiciones estimulares) y cada una de ellas será más o menos válidas en función del ajuste de la ejecución técnica (o respuesta) a la situación actual (o condición estimular), lo que se denomina táctica.

El pensamiento y el lenguaje, con la que se hacen las estrategias cognitivas, que aluden a que el sujeto, fuera de una determinada situación, puede referirse a ella (incluso de manera silente) y describir lingüísticamente las condiciones y variables que “supuestamente” se encontrará en una determinada situación, o, incluso el “comportamiento gobernado por reglas”, en el cual el sujeto se mueve más por las “contingencias descritas” que por las “reales”. Algo parecido a lo que hace el deportista cuando prevé, eso sí, de forma más general, la

forma o los posibles modos de realizar una determinada competición (por ejemplo, a la defensiva o a la ofensiva) en función de cómo “espera o anticipa” que van a ir desarrollándose las diferentes variables o condiciones de un juego, eso sí, antes de esa competición y en base a sus conocimientos sobre sus propias capacidades y sobre las de su contrario y las del lugar de la competición.

El condicionamiento más tradicional, en el sentido del ajuste de la respuesta del animal al operando y en función de los criterios de reforzamiento establecidos. En el deporte esto nos remitiría a las diferentes opciones técnicas de ejecución de determinados gestos técnicos, que tienen diferentes consecuencias físicas o biomecánicas pero que deben “ajustarse” a los criterios físicos y sociales de cada entrenador.

Estos tres fenómenos no se dan de manera independiente, sino que, más bien, es un solo fenómeno, el deporte, que analizamos desde tres perspectivas diferentes: el ajuste de las acciones y los objetos de estímulo, su ajuste en función de las circunstancias o condiciones presentes y su previsión anticipada antes de su ocurrencia.

Una vez definidos estos conceptos, podremos analizar sus características distintivas, pues nos resultaría imposible (o, mejor dicho, poco real) describir las características de cada uno de estos fenómenos sin tener claro a qué nos estamos refiriendo con cada uno de estos conceptos. Así, y siguiendo a Riera (1989), podremos señalar las características distintivas de:

La técnica: ejecución, ante estímulos concretos, y con criterios de eficacia.

La táctica: Combate, oponente y objetivo parcial; y

La estrategia: planificación, globalidad y objetivo general.

Por último, revisaremos diferentes estrategias para mejorar el aprendizaje de cada una de ellas, indicando algunas sugerencias para facilitar su aprendizaje o entrenamiento.

El Tribunal Arbitral del Deporte

Vicente Javaloyis Sanchi

*Instituto Nacional de Educación Física (INEFC) Lleida (España). Vocal Junta Directiva
Asociación Española de Derecho Deportivo*

vjavaloyes@inefc.es

Resumen

Son muchos los esfuerzos que los organismos deportivos realizan por vincular el deporte al juego limpio y a valores más allá de los puramente competitivos. Sin embargo, el mundo del deporte no es ni mejor, ni peor que la sociedad que lo practica y lo dirige, y a imagen y semejanza del entorno que lo rodea, los conflictos nacen en su seno de forma habitual, requiriendo la intervención de los Tribunales.

Pero la especificidad del deporte, nos obliga a adoptar una cierta cautela en su judicialización. El deporte exige de soluciones rápidas y eficaces acordes a su dinamismo, exigencias de la competición y duración limitada de la vida deportiva.

Las organizaciones deportivas han desarrollado su propia “*lex sportiva*” y una estructura “judicial” interna que reclama decisiones de obligado cumplimiento que no puedan ser apeladas ante los tribunales ordinarios.

En las competiciones internacionales, la situación aún es más compleja al plantearse problemas de derecho internacional y la dificultad del reconocimiento y ejecución de las decisiones.

Ante esta situación el COI, entendió necesario ofrecer al mundo del deporte un tribunal arbitral que fuera independiente, cualificado y cuyas decisiones fueran definitivas y obligatorias.

Así nace en 1983 el Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS), logrando su independencia en 1994 con la creación del Consejo Internacional de Arbitraje

en materia de Deporte (CIAS). Entre sus ventajas: rapidez, flexibilidad, economía, especialización de los árbitros, confidencialidad y su idoneidad para litigios de carácter internacional.

El TAS ocupa ya un lugar importante en el seno de la comunidad deportiva internacional. Su creciente actividad está demostrando que responde a una necesidad real.

1.- Generalidades en torno al arbitraje deportivo

1.1- Introducción

En la actualidad los diferentes ordenamientos jurídicos no reservan a los tribunales estatales el monopolio de la función jurisdiccional¹. Se admite la posibilidad de que, con ciertos límites y en determinadas circunstancias, las partes puedan someter, por medio de un acuerdo, sus diferencias a los organismos instituidos a tal efecto: los tribunales arbitrales².

En palabras de Schwaar³, la solución de litigios de orden privado por organismos no estatales que se instituyen a este efecto es admitido por nuestro orden jurídico. Los tribunales arbitrales intervienen en lugar de los tribunales estatales, excluyendo el recurso a los tribunales ordinarios.

Dándose además, una progresiva orientación del legislador tendente a sugerir la intervención arbitral en una cada vez más amplia variedad de relaciones jurídicas⁴.

¹ Ver MEULEMNAS, Frans: "Solutions des litiges par la voie de l'arbitrage", en: *IIIe Seminaire Juridique des Comites Olympiques Europeens*, Rome, 17/18 octobre 1997, pág. 1.

² Es conveniente realizar aquí un breve inciso histórico al respecto del tema que nos ocupa. El arbitraje debió ser la primera forma pacífica de obtener justicia y resolver diferencias entre las partes. En un principio intervendrían los patriarcas o jefes de las gens, los parientes o los amigos para calmar los ánimos de los contendientes, persuadiéndoles a dirimir sus diferencias por medios pacíficos de conciliación; pero como esto no era posible en todos los casos, los litigantes buscaban una persona que, revestida de honradez e imparcialidad, diera la razón a quien la tuviera. Ya el Código de Gentus, en la India, se ocupaba de la figura y cometido de los árbitros; la Biblia hace referencia a ellos en el Génesis y en el Exodo. En Roma, los árbitros figuraron al lado de los jueces públicos, haciéndose mención de ellos en las XII Tablas. En los denominados "iudicia privata" las partes eran remitidas por el magistrado ante un judex o un arbiter, para que resolviera el asunto. En una primera fase, la institución de los árbitros fue solamente para los ciudadanos romanos, pero en la época del procedimiento formulario se hizo extensiva a los pleitos entre extranjeros o entre ciudadanos y extranjeros. Justiniano trata de los árbitros en el libro IV, título VIII del Digesto, y en el libro II, título LV del Código.

³ Ver Schwaar, Gilbert: "Le reglement par les tribunaux arbitraux des conflits dans le domaine du sport", pág. 1.

⁴ Véase al respecto la Recomendación No. R (86) 12, adoptada el 16 de septiembre de 1986 por el Comité de Ministros del Consejo de Europa, relativa a la adopción de medidas para prevenir y reducir el excesivo trabajo existente en los tribunales.

Para que el arbitraje se plantee como institución excluyente y alternativa, con plenos efectos idénticos a la cosa juzgada, con respecto a las jurisdicciones estatales, es necesario que sea libre en su formulación negocial, voluntario en su aceptación procedimental y vinculante en su decisión final.

1.2- Concepto de arbitraje deportivo

Como indica Pierre Jolidon⁵, cuando hablamos de arbitraje, el denominador común reside en la intervención de un tercero, imparcial e independiente, con la finalidad de hacer observar las reglas o solucionar las diferencias surgidas.

El profesor Merle⁶ nos define el arbitraje como aquel “procedimiento jurisdiccional donde una persona o conjunto de personas (árbitro, tribunal, comisión) privadas, investidas por las partes, mediante un acuerdo, de un poder de juzgar, resolverán una diferencia entre ellas”.

La Guía del Arbitraje del Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS)⁷, define el arbitraje como “una institución jurídica privada, independiente e imparcial, autorizada por el ordenamiento jurídico vigente y, capaz de solucionar litigios de derecho privado. Presentando dos aspectos esenciales: un aspecto contractual, ya que las partes tienen la voluntad común de someter sus diferencias a la opinión de unos árbitros, en virtud de un acuerdo expreso; y un aspecto jurisdiccional, ya que el arbitraje es un acto jurídico auténtico, instituido para zanjar litigios privados, al igual que la jurisdicción civil ordinaria, desarrollado según reglas de procedimiento muy precisas y expresado en laudos con la misma fuerza ejecutoria que las sentencias de los tribunales civiles.”

⁵ Jolidon, Pierre, “L’arbitrage dans le sport”, en: Chapitres choisis du droit du sport, nº 2/1993, pág. 51.

⁶ Merle, I.: Vocablo “Arbitrage”, en Dictionnaire juridique sport, págs. 38 y 39, Ed. Dalloz. París, 1990.

⁷ El Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS) del Comité Olímpico Internacional (COI) tiene publicada una “Guía del Arbitraje” para informar de todos aquellos aspectos fundamentales relacionados con las competencias del TAS y los procedimientos a seguir ante él.

Karaquillo⁸ defiende que el arbitraje no priva de las garantías elementales que nos encontramos al acceder a la justicia ordinaria. Ya que los árbitros van a decidir según un formalismo próximo al utilizado por los jueces del Estado y sus decisiones responden a las exigencias del rigor.

El carácter voluntario del sometimiento a arbitraje va a conllevar dos consecuencias muy importantes que configuran la propia institución arbitral:

1^a.- Es posible recurrir al arbitraje incluso si el asunto está pendiente de sentencia ante los tribunales ordinarios.

2^a.- Inversamente, las partes pueden en todo momento renunciar de común acuerdo al arbitraje y llevar el litigio ante los tribunales ordinarios.

Veamos los elementos que conforman y caracterizan la institución del arbitraje deportivo⁹.

- Se trata de una institución jurídica privada.
- Es un procedimiento extrajudicial que aparece como una forma de Justicia alternativa, al ser una opción distinta a la administración ordinaria de Justicia.
- Podrán acudir al arbitraje tanto las personas naturales como las jurídicas, ya que ambas pueden ser titulares de derechos subjetivos de carácter privado. Las personas jurídicas podrán ser tanto privadas como públicas.
- Requiere el sometimiento expreso de las partes. Es necesario un acuerdo previo bilateral que puede ser anterior o posterior al nacimiento de la cuestión litigiosa.
- Debe intervenir un tercero, totalmente imparcial e independiente, llamado a resolver el litigio a él sometido.
- Conocerá de litigios derivados de la práctica o desarrollo del deporte, o los relacionados con éste.

⁸ Karaquillo, J.P., en "Le Droit du sport", pág. 98.

⁹ Según el Código de Arbitraje Deportivo del Tribunal Español de Arbitraje Deportivo (TEAD) nos encontraremos ante un arbitraje deportivo "si se someten a la decisión de los árbitros litigios en materia relativa a la práctica o desarrollo del deporte, a los intereses pecuniarios u otros que surjan de dicha práctica, o a cualquier actividad concerniente a la educación física y al deporte, incluyendo las cuestiones suscitadas por el dopaje susceptibles de libre disposición por las partes, los patrocinadores y los medios de comunicación social."

- Las materias deportivas sometidas deberán ser de libre disposición de las partes conforme al Derecho existente.
- Los árbitros serán designados por las partes o por una institución en la que éstos estén integrados, siempre según el procedimiento establecido.
- Las resoluciones llamadas laudos son de obligado cumplimiento para las partes, teniendo consideración de cosa juzgada.

De esta manera podemos definir el arbitraje deportivo como aquella institución de naturaleza jurídica privada, que va a solucionar en vía extrajudicial, aquellos litigios que traigan causa de materia deportiva de libre disposición conforme a Derecho, que las partes, bien sean personas naturales o jurídicas, sometan fruto de un acuerdo expreso, a la decisión de un árbitro o árbitros, siendo ésta de obligado cumplimiento¹⁰.

Es conveniente diferenciar el arbitraje de figuras afines. Así, nos encontramos con la conciliación¹¹, como mecanismo extrajudicial de resolución de conflictos en la que el tercero que interviene no propone o impone una solución a la

¹⁰ Los artículos 87 y 88 de la Ley 19/1990, de 15 de octubre, del Deporte de España, constituyen casi con toda seguridad, una de las muestras más exactas de la voluntad de las autoridades públicas para mejorar la resolución de los litigios surgidos en el ámbito deportivo, mediante una renuncia voluntaria de las partes a las jurisdicciones estatales, a través de su sometimiento al arbitraje deportivo.

¹¹ La Recomendación del Comité de Ministros del Consejo de Europa de 16 de septiembre de 1986, op. cit., aconseja a los Estados miembros la conveniencia de introducir en sus sistemas judiciales y extrajudiciales procedimientos de conciliación que eviten la puesta en funcionamiento del proceso judicial, o introducir sistemas de conciliación en el seno del mismo proceso jurisdiccional ya incoado.

cuestión planteada, sino que su función queda limitada a intentar que exista un acercamiento entre las posturas divergentes de las partes implicadas¹².

Otra figura que puede inducir a la confusión es la mediación. En ella el tercero tiene la obligación de proponer una solución al conflicto, pero con la diferencia que dicha solución debe aceptarse voluntariamente por los implicados. De esta manera, la decisión del mediador puede ser desconocida jurídicamente por las partes¹³, sin embargo, la decisión del árbitro no puede ser desconocida por los litigantes, ya que les vincula jurídicamente.

1.3.- Arbitraje de Derecho y Arbitraje de Equidad

¹² El Comité Olímpico Nacional del Deporte Francés (CNOSF) tiene atribuidas competencias conciliadoras por Ley nº 652 de 13 de julio de 1992 (Ley Bredin). Su artículo 19 prevé que “los conflictos que enfrentan a los federados, las organizaciones deportivas y las federaciones son, a demanda de una de las partes, sometidos al CNOSF con el fin de su conciliación”. También indica que “aunque el conflicto concierna a las federaciones titulares de la delegación del ministro de deportes, que resulte de una decisión tomada en el marco del ejercicio de prerrogativas de fuerza pública o por la aplicación de los estatutos federativos y que esta decisión sea o no susceptible de recursos internos, la decisión del CNOSF es obligatoria previamente a todo recurso contencioso”. Ver Chabaud et Genard, “Statistiques de la conciliation” en *Revue Juridique et Economique du Sport*, nº 31, junio 1994, págs. 93-96. Ver ALAPHILIPPE, François: “La conciliation dans la législation française”, en: IIº Seminaire Juridique, Association des Comités Nationaux Olympiques d'Europe ACNOE, Rome, 26-27 mars 1993.

Según Alaphilippe, nada prohíbe al movimiento deportivo francés solicitar el arbitraje del CNOSF. Ver “Requiem pour une mission d’arbitrage” en *Droit du Sport*, nº spécial 84, pág. 37

¹³ En Francia la Ley 73-6 de 3 de enero de 1973, instituye un mediador, convertido en “mediador de la República” con la Ley de 13 de enero de 1989. Recibe reclamaciones concernientes entre otras, a las Federaciones deportivas. No se puede acudir directamente a él; la solicitud hay que dirigirla a un diputado o senador que la transmite al mediador si cree que es de su competencia y merece la pena que intervenga. El mediador formula recomendaciones sin valor obligatorio. Ver Remy, Dominique, “Les modes spécifiques de traitement non juridictionnel des contentieux”, en *Le sport et son droit*, págs. 291 y 292.

En la legislación de numerosos países se establece la posibilidad de que los árbitros resuelvan la cuestión litigiosa con sujeción a derecho, de acuerdo con la legislación aplicable; o en equidad, según su saber y entender con el único límite en su actuar del respeto a las reglas básicas del orden público.

Las principales diferencias entre ambos tipos de arbitraje son:

1. En el arbitraje de equidad no se requiere que los árbitros sean abogados o licenciados en derecho, bastando con que se encuentren en el pleno ejercicio de sus derechos civiles.
2. En el arbitraje de derecho el laudo debe ser necesariamente motivado.
3. En el arbitraje de derecho el laudo debe dictarse conforme a Derecho.
4. En el arbitraje de equidad la resolución será dictada según el saber y entender de los árbitros.

En palabras de Camps, “si verdaderamente se pretende que los arbitrajes en el deporte sean efectivos deberían estar sometidos a la equidad, y ello es así porque se permite de esta forma la aplicación de los principios y de las reglas propias de las estructuras deportivas que no podrían ser aplicados en el caso de someterlo a derecho, pues muchos de ellos no se encuentran positivizados. La adecuada resolución de los conflictos deportivos hace necesaria la aplicación de la normativa específica del deporte, siempre que ésta se ajuste al orden público, y por ello debería ser sometida al arbitraje de equidad”¹⁴.

1.4.- Arbitraje ad hoc e institucionalizado

Por regla general, en el arbitraje ad hoc, las partes gozan de mayor libertad de actuación ya que son ellas mismas las que establecen las reglas y procedimientos en los que se fundamentará el arbitraje. Los árbitros nombrados para cada caso determinado, siendo las partes quien deben hacerlo

¹⁴ Camps Povill, A., “La conciliación extrajudicial del deporte en España”, en: Derecho del Deporte. El nuevo marco legal, pág. 248.

específicamente o, en su defecto, establecer los modos o fórmulas conforme a los cuales éstos serán designados.

En el arbitraje institucionalizado, las partes pueden deferir a un tercero, que será siempre persona jurídica, la administración del arbitraje. En este caso, se tiene a disposición una entidad con su propia estructura de funcionamiento y con sus reglas de procedimiento que son aceptadas por las partes y a las que se someten, desarrollándose el procedimiento arbitral conforme al reglamento de la referida institución arbitral¹⁵.

La institucionalización del arbitraje ya fue reconocida de forma oficial en el Convenio sobre el reconocimiento y ejecución de las sentencias arbitrales extranjeras, hecho en Nueva York el 10 de junio de 1958 y el Convenio Europeo sobre arbitraje comercial internacional, hecho en Ginebra el 21 de abril de 1961.¹⁶

¹⁵ La Ley española 60/2003, de 23 diciembre de Arbitraje reconoce en su artículo 14, el arbitraje institucionalizado, al establecer que:

“1. Las partes podrán encomendar la administración del arbitraje y la designación de árbitros a:
a) Corporaciones de derecho público que puedan desempeñar funciones arbitrales, según sus normas reguladoras, y en particular el Tribunal de Defensa de la Competencia.
b) Asociaciones y entidades sin ánimo de lucro en cuyos estatutos se prevean funciones arbitrales.

2. Las instituciones arbitrales ejercerán sus funciones conforme a sus propios Reglamentos.”

¹⁶ Este Convenio establece en el apartado 2, letra b) de su cláusula primera que se entiende por arbitraje “el arreglo de controversias entre partes no sólo mediante árbitros nombrados para cada caso determinado (arbitraje ad hoc), sino también por instituciones arbitrales permanentes”. Y en su cláusula cuarta: “las partes en un acuerdo o compromiso arbitral podrán, según su libre criterio, prever:

a) que sus controversias o diferencias sean sometidas para su resolución a una institución arbitral permanente; en este caso, el procedimiento arbitral se desarrollará conforme al Reglamento de la institución designada; o
b) que sus diferencias o contiendas sean sometidas para su resolución a un procedimiento arbitral ad hoc; en este caso, las partes tendrán, entre otras, las siguientes facultades:
1) nombrar los árbitros o establecer los modos o fórmulas conforme a los cuales se designarán los árbitros en el caso de una controversia;
2) determinar el lugar de la sede o emplazamiento del tribunal arbitral;
3) fijar las normas de procedimiento que deben seguir los árbitros.”

En muchas ocasiones, la puesta en funcionamiento de una justicia arbitral procede y tiene su origen en la propia organización deportiva¹⁷. Al respecto, Baddeley¹⁸ establece que las instancias y órganos internos de las organizaciones deportivas no constituyen, en principio, tribunales arbitrales. Y no adquieren esta condición por el mero hecho de incorporar a su nombre el calificativo de arbitral. Ya que sus decisiones a los conflictos planteados no son más que la expresión de la voluntad de la asociación o de la federación interesada. En cuanto juez y parte en el litigio, no respetan el principio de igualdad de las partes y sus decisiones no se pueden equiparar ni a un juicio ni a una sentencia.

1.5.- Las ventajas del sometimiento a arbitraje

Karaquillo¹⁹ apunta una serie de circunstancias específicas del deporte que refuerzan la necesidad del arbitraje. Así, La complejidad de la reglamentación aplicable a las prácticas deportivas, las dificultades de combinar normas deportivas y reglas estatales y la imperiosa necesidad de mejorar el reglamento jurisdiccional de los litigios.

El COI establece siete grandes ventajas a la hora de acudir al procedimiento de arbitraje que desarrolla a través del TAS.

1.- Resulta apropiado para los litigios de carácter internacional.

¹⁷ En el ámbito deportivo español nos encontramos con el TEAD, con capacidad para actuar a nivel nacional. Además, algunas Leyes del Deporte de las Comunidades Autónomas también han previsto instituciones con competencias para resolver conflictos deportivos por la vía del arbitraje. La Ley 2/1995, de 6 de abril, del Deporte de Extremadura crea la Junta Arbitral del Deporte Extremeño como órgano adscrito a la Consejería de Educación y Juventud. La Ley 8/1995, de 2 de mayo, del Deporte de la Comunidad Autónoma de La Rioja otorga competencias en materia arbitral al Comité Riojano de Disciplina Deportiva. En el ámbito privado, la Liga Nacional de Fútbol Profesional tiene constituido el Tribunal Arbitral del Fútbol.

¹⁸ Baddeley, Margarete: "La protection de la personalite du sportif", en: Société suisse des juristes, Rapports et communications, págs. 235 y 236.

¹⁹ Karaquillo, J.P., "Arbitrage sportif et procédure juridictionnelle". Conferencia pronunciada en el Congreso "Sport and Law" de Montecarlo, organizado por la I.A.A.F. 1990.

La incesante internacionalización del deporte que supera los límites de los Estados, la circulación de deportistas de unos Estados a otros y la diferencia de domicilio de las partes implicadas.

2.- Ha sido especialmente concebido para favorecer la resolución de los litigios surgidos en el ámbito deportivo.

El hecho que una decisión sea adoptada por especialistas con conocimientos jurídico-deportivos favorece la resolución concreta del litigio, aportando soluciones adaptadas al contexto deportivo.

3.- Es simple y flexible.

El Reglamento del Procedimiento del TAS ha sido concebido para evitar todo formalismo superfluo e innecesario. El árbitro, al contrario que el juez, no estará sujeto a una aplicación estricta de las normas de Derecho estatales²⁰.

4.- Es rápido.

El deporte necesita de una resolución rápida de los litigios, que asegure la efectividad y aplicación de las resoluciones. Logrando de esta manera hacer realidad la aspiración a un proceso sin dilaciones indebidas.

5.- Una única instancia.

La existencia de numerosas instancias internas (propias del mundo deportivo) y externas (el sistema jurisdiccional), y la obligación de que actúen sucesivamente una después de la otra, provoca un elevado número de resoluciones y sólo la última de ellas tendrá la condición de definitiva, con el consiguiente transcurso de tiempo. El que solamente esté prevista una única instancia asegura una resolución firme y definitiva en un período de tiempo adecuado y acorde a las necesidades del deporte y la competición.

6.- Es confidencial.

El procedimiento seguido ante el TAS es privado y no está por lo tanto abierto al público ni a los medios de información.

7.- Economía.

²⁰ Karaquillo, J.P., op.cit., pág. 99. El árbitro no se limita a una estricta aplicación de las reglas del derecho del Estado; se refiere también a las normas de las comunidades deportivas y aplica de manera combinada y armoniosa las reglas del derecho del Estado y las reglas del derecho espontáneo del deporte.

Uno de los objetivos del COI es poner a disposición de los miembros de la familia deportiva mundial un instrumento de resolución de conflictos que resulte económico.

2. El Tribunal de Arbitraje Deportivo

2.1.- Orígenes y evolución

Ante un importante aumento del número de litigios deportivos, derivados de la creciente profesionalización y de los intereses económicos, y al comprobar que numerosas decisiones de los tribunales ordinarios aparecían manifiestamente inadaptadas a las circunstancias y peculiaridades deportivas, el entonces Presidente del COI, D. Juan Antonio Samaranch, concibió la idea de la creación de una única jurisdicción especial que se encargara de solucionar todas aquellas diferencias que pudieran surgir.

Desde su creación en marzo de 1983²¹, la evolución del TAS ha sido constante y creciente²². Tal como reconoció en 1993 el Tribunal Federal Suizo²³, el TAS es un verdadero tribunal de arbitraje y ofrece suficientes garantías de independencia y objetividad para que sus laudos tengan igual consideración que las sentencias y puedan ser firmes y obligatorios, aunque recomendó

²¹ Los Estatutos del TAS se aprobaron en la Sesión del COI de Nueva Delhi (India), en marzo de 1983, entrando en vigor el 30 de junio de 1984, aunque fue operativo a partir de otoño de 1985, bajo la Presidencia de Keba Mbaye y siendo Secretario General Gilbert Schwaar.

Ver Schwaar, G., op. cit., pág. 7. Y del mismo autor, "Tribunal Arbitral du Sport". La legislation sportive en Europe: evolution et harmonisation. Moscú. 1991, pág. 83.

²² El TAS ha pasado de resolver 72 casos en el año 2000 a 318 en el año 2008.

²³ En febrero de 1992, un jinete perteneciente al equipo alemán de salto de obstáculos presentó una demanda de arbitraje, basándose en la cláusula arbitral incluida en los Estatutos de la FEI, contra una decisión de dopaje del caballo que sancionaba al jinete descalificándolo, suspendiéndole e imponiéndole una multa. La sentencia adoptada por el TAS el 15 de octubre de 1992 dio parcialmente la razón al jinete, ya que la suspensión fue reducida de tres meses a un mes. Descontento con la decisión del TAS, el jinete interpuso un recurso ante el Tribunal Federal suizo. El recurrente argumentaba la nulidad de la sentencia por ser adoptada por un tribunal que no cumplía las condiciones de imparcialidad y de independencia requeridas para ser considerado un verdadero tribunal arbitral. El TF admitió, en sentencia de 15 de marzo de 1993, que el TAS constituía una jurisdicción arbitral independiente e imparcial, que no era un órgano de la FEI, ni recibía instrucciones de esta asociación, conservando su autonomía respecto a ella. Consecuentemente, rechazó el recurso, y confirmó que las partes podían verdaderamente plantear un litigio ante el TAS excluyendo la vía judicial ordinaria.

aumentar la independencia del tribunal respecto de su progenitor, a nivel organizativo y de control como financiero. El TAS quedó dividido en dos Cámaras y en 1993 en París se creó el Consejo Internacional de Arbitraje Deportivo (CIAS), produciéndose la masiva adhesión de las FI y de los CONs al TAS, aprobándose el 22 de noviembre de 1994, del Código de Arbitraje Deportivo (CAS).

La sede del TAS está en Lausana (Suiza). Desde 1996, también se han puesto a disposición de las partes dos tribunales descentralizados, uno en Sydney (Australia), y el otro en New York (Estados Unidos). Además, el TAS también funciona con tribunales ad hoc²⁴ (tribunales no permanentes), por ejemplo con la ocasión de la celebración de unos Juegos Olímpicos. Para lo cual se dictan normas de procedimiento especiales muy flexibles.

El primer episodio importante en la historia del TAS fue su primer procedimiento de arbitraje, que tuvo lugar en 1986. Siendo su primera sentencia el 30 enero de 1987²⁵.

2.2.- La actividad jurisdiccional del TAS

²⁴ La primera vez que el COI puso en funcionamiento un tribunal arbitral ad hoc, fue durante los JJOO de Atlanta en 1996. Su misión es resolver de manera definitiva en un plazo máximo de veinticuatro horas, todos aquellos conflictos que se puedan presentar durante el desarrollo de los Juegos. Estaba compuesto de dos co-presidentes y de doce árbitros que estaban presentes en la ciudad olímpica durante toda la duración de los Juegos. Tuvo conocimiento de seis asuntos.

²⁵ Affaire TAS 86/01, E. C./ L., 30 enero 1987. Sobre la revisión de sanciones disciplinarias y la violación de reglas del fair play. La misión del TAS consistió en examinar dos decisiones disciplinarias adoptadas en 1985 sucesivamente por el comité regional de la Federación deportiva suiza de hockey y la cámara de recursos de esta federación; y resolver sobre la única cuestión de la multa impuesta a un club de hockey sobre hielo E.C. Niederhasli, en razón del comportamiento violento sobre el terreno de juego de su entrenador. El TAS confirmó las dos decisiones y la multa.

En la actualidad el TAS tiene atribuidas competencias para realizar cuatro tipos de funciones:

- 1) puede actuar en calidad de jurisdicción arbitral ordinaria, conociendo como jurisdicción arbitral de primera y única instancia, de aquellos litigios sometidos por las partes en base a un compromiso arbitral establecido, o bien después de surgir el desacuerdo, o bien con anterioridad en virtud de una cláusula de compromiso insertada en un contrato o en los estatutos o reglamentos de las federaciones deportivas nacionales o internacionales;
- 2) puede intervenir como jurisdicción de recurso de última instancia, por la apelación de una parte contra una decisión adoptada por los órganos internos de una federación deportiva nacional o internacional o por otro tipo de asociación deportiva;
- 3) puede prestar asistencia especializada a las partes a través de opiniones consultivas, que se pueden solicitar fuera de todo contencioso;
- 4) además, intentará en todo momento resolver los litigios por la vía de la conciliación.

El TAS ejerce sus funciones a través de tribunales compuestos de uno a tres árbitros que son elegidos por sus conocimientos y experiencia en materia de arbitraje y de derecho del deporte, así como del sistema deportivo. Deben ser independientes, no pudiendo tener ningún vínculo con las partes ni haberlo tenido con anterioridad al litigio²⁶.

El arbitraje se lleva a cabo en francés o en inglés. Siendo éstos los idiomas que deberán utilizarse tanto en los documentos escritos, como en los debates

²⁶ Antes de su designación, cada árbitro del TAS debe subscribir la siguiente declaración: "Declaro por mi honor y con pleno conocimiento, que cumpliré correcta y fielmente mis funciones de árbitro, que guardaré secreto de las deliberaciones y de las votaciones y que actuaré con toda objetividad e independencia".

orales y, en las actas y sentencias. Las partes también podrán elegir, de común acuerdo, otro idioma.

El procedimiento arbitral se ajustará siempre a los mismos principios generales de todo proceso judicial: audiencia, contradicción e igualdad entre las partes.

Las partes pueden estar representadas o ser asistidas durante las audiencias por las personas que estimen necesario, sean o no abogados en ejercicio.

2.3.- Materias susceptibles de sometimiento al TAS

Jolidon afirma que los litigios deben ser de orden jurídico, no técnico, sobre derechos que las partes puedan libremente disponer y que no sean competencia exclusiva de alguna autoridad estatal²⁷.

Tal y como indica Camps²⁸, no se podrán someter al TAS aquellos litigios de tipo técnico-deportivo²⁹, (por ejemplo si fue gol o no, si el jugador estaba o no en fuera de juego, si hubo falta, si el corredor salió antes de dar la salida, etc.) o las cuestiones que tengan prevista su solución en la Carta Olímpica o en los reglamentos que rigen el funcionamiento de cada uno de los diferentes deportes.

²⁷ El arbitraje es esencialmente el dominio de litigios civiles y comerciales derivados de los contratos, estatutos y reglamentos privados, con exclusión del derecho público, penal, fiscal, etc. Ver Jolidon, Pierre, "L'arbitrage dans le sport", pág.53.

²⁸ Camps Povill, A., op. cit., pág. 224.

²⁹ Las reglas del deporte o reglas técnicas son las que definen y describen cada una de las distintas disciplinas deportivas. Son universales y posibilitan que el deporte se practique de manera idéntica en todas partes y que se puedan organizar las correspondientes competiciones internacionales, pudiéndose de esta manera comparar marcas y resultados. Es con este fin de reglamentar y armonizar las diferentes reglas deportivas por el que han surgido las FI. Por ejemplo, precisan lo que está permitido y prohibido en cada deporte (jugar a baloncesto con el pie). Siendo tarea de los árbitros o jueces deportivos aplicar estas disposiciones, existiendo la posibilidad de interponer recurso frente a ciertas decisiones ante las correspondientes instancias orgánicas. Mientras que el alcance de estas reglas, aplicadas en caso necesario por un árbitro, no sobrepase el desarrollo del mismo juego, no tienen carácter jurídico y en consecuencia están sustraídas del conocimiento de los tribunales.

Ver OSWALD, Denis: "Le règlement des litiges et la répression des comportements illicites dans le domaine sportif", págs 69-70 y 73.

2.4.- El convenio arbitral

El convenio arbitral debe formalizarse inexcusablemente por escrito y podrá pactarse como cláusula incorporada a un contrato principal o por acuerdo independiente del mismo³⁰.

La competencia del TAS puede además resultar de una cláusula compromisoria incluida en los estatutos o en los reglamentos de una federación o de una asociación deportiva. Las Federaciones deportivas han tendido a excluir el acceso de sus afiliados a los tribunales ordinarios, a través de fuertes medidas coactivas, como las amenazas de sanción o expulsión. En la mayoría de estos casos, las FI han propuesto el arbitraje como una medida obligatoria para todos sus asociados³¹. Estas medidas a la postre devienen contrarias a la legislación de los distintos Estados democráticos, ya que vulneran uno de los principales derechos de los ciudadanos, como es el derecho a la tutela efectiva de los jueces³².

Aunque en los Estatutos se establezca que todos los asociados se someterán al arbitraje del TAS, la simple adhesión o afiliación al club o federación no

³⁰ La cláusula de compromiso que recomienda el Comité suizo de arbitraje es la siguiente:

“Toda diferencia relativa al presente contrato o a todo acuerdo anexo, especialmente en cuanto a su existencia, validez, interpretación, ejecución o inejecución, que sobrevenga antes o después de la expiración del contrato, será definitivamente regulado por el arbitraje. La sede del arbitraje estará en.....(en un cantón concordatario)”. Si se presenta la ocasión, hay que añadir: “El arbitraje tendrá lugar según el reglamento de la institución de arbitraje siguiente:”

³¹ El 24 de septiembre de 1998 en Helsinki, la Unión Europea de Asociaciones de Fútbol (UEFA) aprobó, en el curso de su VIII Congreso Extraordinario, la modificación de los artículos 54 al 58 de sus estatutos para poder exigir a todos sus miembros (clubes, jugadores, técnicos, árbitros y directivos) que sometan los litigios que surjan a las decisiones del TAS.

³² Sirva como ejemplo lo dispuesto en los Estatutos de la FIFA, que en su artículo 64.2 prohíbe a cualquiera de sus asociados acudir a los tribunales ordinarios de justicia para impugnar decisiones de la propia organización deportiva.

constituye un convenio arbitral. Para que efectivamente exista, debe expresarse por escrito y refiriéndose a este extremo.

El texto de aplicación de la Norma 45 de la Carta Olímpica (edición de 7 de julio de 2007) en su apartado 6, exige que todo participante en los Juegos Olímpicos firme la siguiente declaración: “Consciente de que como participante en los Juegos Olímpicos, participo en una manifestación de repercusión internacional e histórica permanente, y en consideración a haber sido admitido en los mismos, acepto...asimismo respetar la Carta Olímpica actualmente en vigor y muy especialmente las disposiciones de la misma referentes a la admisión en los Juegos Olímpicos..., acepto también que cualquier diferencia resultante o en relación con mi participación en los Juegos Olímpicos sea sometida al Tribunal de Arbitraje Deportivo, de acuerdo con el código de arbitraje en materia deportiva (Norma 59). Todas las normas y disposiciones correspondientes me han sido comunicadas por mi Comité Olímpico Nacional y/o por mi Federación Deportiva Nacional”.

3. Conclusiones

Sería una utopía pensar que en el mundo del deporte, los conflictos van a tender a disminuir progresivamente. Es más probable sin embargo, que el deporte siga expuesto a un número creciente de contenciosos debido principalmente a los numerosos intereses económicos que ha suscitado en los últimos años.

Acudir a los jueces y tribunales ordinarios no resulta ser la opción más adecuada para resolver los litigios deportivos, que requieren de rápidos pronunciamientos adaptados a las necesidades propias de su dinamicidad y que además sean tomados por personas con experiencia en la materia.

El Tribunal de Arbitraje Deportivo creado por el COI tiene la principal finalidad de permitir a las organizaciones deportivas, a sus deportistas y demás participantes, solucionar sus diferencias sin la intervención de los tribunales ordinarios. La vocación del TAS es servir los intereses del mundo del deporte,

revelándose en la actualidad como un instrumento imprescindible para salvaguardar el futuro del deporte.

Aspectos más relevantes de la gestión de organizaciones deportivas

Vicente Javaloyes Sanchis

Gerente Complejo Deportivo. INEFC Lleida, España

vjavaloyes@inefc.es

Resumen

En la actualidad el deporte se ha convertido en un fenómeno social, cultural y económico de gran trascendencia. Los datos sobre los hábitos deportivos de la población están en constante crecimiento. La respuesta a esta demanda la encontramos en el aumento de instalaciones deportivas y de las organizaciones deportivas que las gestionan.

Las organizaciones deportivas desarrollan su trabajo a través de un sistema de colaboración entre los sectores público (Administraciones) y privado (Entidades Asociativas y Entidades Comerciales). Ambos sectores comparten responsabilidades en el fomento, promoción y desarrollo de las actividades y prácticas físico-deportivas.

El consumidor deportivo es más exigente, sabe lo que quiere, compara, analiza y decide. Con anterioridad los ciudadanos se conformaban con disponer de un espacio donde practicar su deporte favorito; hoy, demandan servicios deportivos de calidad, instalaciones deportivas específicas, la atención personalizada y unos recursos humanos profesionales.

Adaptarse a estos cambios no es una opción más, sino una obligación para aquellas organizaciones deportivas que quieran garantizar su futuro. La orientación al cliente, la satisfacción del empleado y la implantación de estándares de calidad deben ser premisas básicas de nuestra organización.

La condición de intangibilidad que caracteriza los servicios deportivos condiciona la obligada orientación al cliente de los gestores deportivos. La clave no es otra que la calidad para mejorar la gestión de las organizaciones deportivas. Para ello unas recomendaciones:

- Autoanalizarnos antes de cambiar algo
- Sensibilizar y motivar al personal
- Lograr el compromiso de todos los integrantes de la organización
- Trabajar la resistencia al cambio y potenciar el clima de trabajo
- Implantar técnicas de liderazgo
- Crear un sistema de participación de todo el personal
- Trabajar para la satisfacción del cliente

Las organizaciones que empleen estos sistemas de gestión basados en la calidad tendrán más facilidades para evolucionar de manera rápida y poder adaptarse eficazmente a las exigencias del mercado deportivo.

Conferencia
Campeonato del mundo de la natacion 2009:
¡La conquista del ORO!

Prof. Diego Polani
Psicología del deporte - Facultad de la Medicina y Cirugía de Florencia (Italia) -
Curso del soltero en Ciencias de Motories
Psicología del deporte - Facultad de la Medicina y Cirugía de Florencia (Italia) -
Curso del soltero en Ciencias y Tecnica del deporte

En esta presentación se analiza el trabajo que ha permitido alla nacional italiana de natacion en aguas libres del primeggiare en estos años hasta a la conquista del oro en los 25 kilómetros varón, de dos bronces en los 10 kilómetros femenino y en los 25 kilómetros femenino, y del trofeo mundial tenga gusto de la nación primera clasificada.

Los comienza que han llevado al grupo adentro los años, con un trabajo de “team building”, adquirir una composición cuadrada donde el *management* tenía como objetivo el funcionamiento de la *performance*.

Gerencia de los papeles, de las emociones, de las motivaciones y de la relación interna: éstos los ingredientes por un suceso mundial.

Conferencia “La psicología del deporte Iberoamericana”.

Dr. Francisco García Ucha.

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
(Cuba).**

ucha@inder.cu

RESUMEN:

La conferencia expone la visión del ponente sobre el estado del arte de la Psicología del Deporte en Iberoamérica.

Se brindan cifras sobre aspectos demográficos y geográficos de Ibero América, mostrando el potencial para la aplicación de la Psicología del Deporte.

Son destacados los avances y los riesgos de la Psicología del Deporte actualidad. Las potencialidades de la especialidad en formación académica, publicaciones, investigaciones, asociacionismo y la práctica profesional. Como los resultados de los últimos encuentros científicos.

Se expone un análisis de las insuficiencias mas frecuentes en las investigaciones y la practica a la luz de la complejidad actual del deporte en todas sus manifestaciones.

Alertar sobre los conflictos relativos al intrusismo profesional, la necesidad de fortalecer la comunidad científica en la especialidad.

La necesidad de estudiar el entorno en que se desenvolverá la Psicología del Deporte en lo político, social, cultural, tecnológico, ambiental, lo demográfico, lo jurídico-legal y económico; los cuales demandan el trazado de estrategias futuras y el aseguramiento de perfeccionar la formación profesional.