



ACCIÓN No. 13/2011

Acción, Revista Cubana de la Cultura Física, continuadora de *Cultura Física* fundada en el año 1985, es editada por la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", en coordinación con el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

Con una frecuencia semestral, la revista acepta la colaboración nacional y extranjera siempre que estas se ajusten a las instrucciones que aparecen en el reverso de la contracubierta.

Los artículos publicados son total responsabilidad de sus autores.

CONSEJO EDITORIAL:

Presidente:

Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido

Secretario:

Mst. C. Santiago René León Martínez

Miembros:

Dr. C. Armando Forteza de la Rosa

Dr. C. Carlos Cuervo Pérez

Dr. C. Jerry Bosque Jiménez

Dr. C. Aldo Pérez Sánchez

Dra. C. Magaly Mena Hernández

Lic. Ela Fernández Bengochea

Suscripciones:

UCCFD "Manuel Fajardo"

Santa Catalina No. 12453, entre Boyeros y Primelles, Cerro, La Habana, Cuba.

E-mail: ict@iscf.cu

Fax: (537) 6499560

Telef.: (537) 648 7276

RNPS 0385

ISSN 1608-3792

ÍNDICE

DEPORTES

¿El levantamiento de pesas...rejuvenece? / 3

DR. C. CARLOS S CUERVO PÉREZ / LIC. RAMÓN VALDÉS ALONSO

Consideraciones sobre la formación de un equipo de béisbol / 7

MST. C. RAFAEL A. SUÁREZ HIDALGO

Algunas experiencias en la preparación de fuerza de los boxeadores de Botswana / 10

MST. C. LEONEL R. VICIEDO DOMÍNGUEZ

Propuesta de clasificación del rendimiento deportivo de corredores y marchistas cubanos en el Grupo Etario Cadetes / 14

MST. C. LUANDY ORDAZ MANRIQUE

Selección de talentos deportivos en atletismo en la comunidad de Sabaneta, del Estado Barinas, en Venezuela / 20

LIC. RICHARD SPENCER CAMPBELL

Las nuevas tecnologías de la informática y las comunicaciones en la enseñanza y práctica del ajedrez como herramienta educativa del siglo XXI / 23

LIC. IVÁN MESTRE MÁS / LIC. MARÍA REGLA ABALLÍ CANDELARIO.

CULTURA FÍSICA

En busca de procedimientos colaterales para potenciar la eficiencia del entrenamiento deportivo / 27

LIC HENRY SÓLOMON SANSÓN / LIC LUZ MARDA DE LA CRUZ GÓMEZ.

ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA

Sistema de ejercicios para aumentar las medidas antropométricas y la fuerza máxima de los principiantes en el gimnasio del combinado deportivo "Pablo de la Torriente Brau", municipio Playa / 31

LIC JESÚS GARCÍA DÍAZ

Taller para motivar e incorporar a los estudiantes de la UCCFD a la práctica de la danza contemporánea de temas deportivos / 36

LIC. NIVIA SÁNCHEZ WINT / LIC. MARÍA ELENA FRÍAS LLANES

Propuesta de variante de ejercicios de Fundamentos del Baloncesto para las niñas de 11-12 años de la escuela "Carlos Balino", municipio Guanajay, Artemisa / 40

LIC. IRVING MILLÁN DÍAZ

Propuesta de una guía de parámetros para la selección de talentos en el minibaloncesto femenino de la Habana Vieja / 46

LIC. ROUGET NÚÑEZ MIRANDA / LIC. YUSEF CHIÚ DUQUE

EVENTOS / 49

DOCTORADOS / 51



Tras la edición consecutiva en el pasado año 2010, de dos números temáticos uno sobre Biomecánica y otro, respecto a Deporte y Medio Ambiente,- saberes emergentes de notable consideración en el ámbito nacional e internacional de la cultura física y el deporte,- la Revista ACCIÓN ofrece a sus lectores un nuevo número, retomando experiencias investigativas diversas que van desde temas de deporte y entrenamiento en nuestro país o fuera de sus fronteras, en disciplinas como: el béisbol, las pesas, el atletismo o el ajedrez, y otras indagaciones en Cultura Física Terapéutica o Profiláctica hasta la actividad física comunitaria.

Pueden apreciarse en esta primera aparición de la revista ACCIÓN en el año del 50 aniversario del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER) de Cuba, nuevas secciones donde se presentan importantes momentos de la vida profesional de la comunidad científica cubana y sus prácticas cotidianas. Se muestran así la dinámica del II Seminario doctoral realizado en la UCCFD, resúmenes de tesis doctorales defendidas recientemente en el país y títulos de algunos libros a los que usted puede acceder en las Bibliotecas de la red de Facultades de Cultura Física en el país.

La Dirección de esta publicación periódica, sobre Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, reitera su voluntad editorial de recibir la más amplia colaboración de autores cubanos o foráneos, en temas de deportes, educación física, recreación y las prácticas físicas terapéuticas o profilácticas, siempre en la perspectiva humanista de la genuina concepción olímpica del deporte para todos.

CONSEJO EDITORIAL



¿El levantamiento de pesas...rejuvenece?

DR. C. CARLOS S. CUERVO PÉREZ / LIC. RAMÓN VALDÉS ALONSO

Departamento Tiempos y Marcas UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

Desde sus comienzos, el levantamiento de pesas se caracterizó como un deporte de iniciación tardía y obtención de resultados en edades adultas. Sin embargo, en los últimos años - sin que existan fundamentos sólidos para ello- ha surgido la tendencia a considerar que la edad de los mejores exponentes de este deporte debe ser menor. Esta investigación tiene como objetivo precisar el comportamiento de la edad en los medallistas olímpicos de levantamiento de pesas, atendiendo a diferentes momentos de este deporte y a las divisiones de pesos en que estos compitieron. Para ello, se determinó la edad decimal del universo de medallistas olímpicos de levantamiento de pesas masculinos entre los años 1896-2008 (N= 477), divididos en tres períodos (1896-1924; 1928-1972 y 1976-2008) y en diez grupos de divisiones de peso. El procesamiento de los datos mostró diferencias significativas entre la edad de los competidores de los períodos II y III, las que pudieran deberse a la tendencia, en las últimas décadas, al inicio más temprano y, en particular, a estar vinculadas con el cambio de programa competitivo ocurrido después de 1972. Los datos permiten afirmar que ha disminuido la edad en este deporte durante el último período. Con respecto a las divisiones de peso, aunque se evidenció una tendencia al aumento de la edad al incrementarse el peso de los atletas, el análisis estadístico Post Hoc no pudo detectar diferencias significativas entre los grupos.

Palabras clave: edad, levantamiento de pesas, categorías deportivas, iniciación deportiva

Does Weightlifting get younger?

Abstract

Since its beginnings, weightlifting was characterized as a sport of late initiation and an outcome in adulthood. However; in recent years a tendency has emerged to consider that age of the best exponents in this sport has lowered, with no solid arguments to prove it. This research aims to clarify the age behaviour of weightlifting Olympic medallist, in response to different moments of this sport and body weight categories in which they competed. The age was determined in weightlifting Olympic medallists between the years 1896-2008 (N=477). They were divided into three periods (1896-1924; 1928-1972 and 1976-2008) and in ten bodyweight groups. The processing of the data showed significant differences between the age of the competitors of periods II and III, which may be due to the tendency in recent decades to the earliest initiation and, in particular, be linked with changes in competitive program occurred after 1972. The data support the conclusion that age has declined in the sport during the last period. With respect to bodyweight categories, although it showed a trend to increasing age with increasing athletes' weight, the statistical Post Hoc couldn't detect significant differences between the groups.

Key words: age, weight lifting, sport categories, sports initiation

Introducción

El levantamiento de pesas, cuyos orígenes provienen de actividades naturales que el hombre realizó desde tiempos muy remotos, se inicia como deporte competitivo a finales del siglo XIX, con la celebración del Primer Campeonato Mundial (1891). Se incluyó en los Juegos Olímpicos desde su primera edición en 1896, formando parte de las pruebas del atletismo. La Federación Internacional de Levantamiento de Pesas (IWF) fue fundada en 1905 por un pequeño grupo de países europeos. No obstante, su popularidad se ha ido incrementando de forma tal

que en 2009 alcanzó a 187 países de todos los continentes. Actualmente está incluido en todos los juegos multideportivos continentales y regionales que se celebran en el mundo.

Desde sus comienzos, el levantamiento de pesas se caracterizó como un deporte de iniciación tardía y obtención de resultados en edades adultas. Sin embargo, en los últimos años ha surgido la tendencia a considerar que la edad de los mejores exponentes de este deporte sea menor, sin que existan argumentos sólidos para ello.

Realmente, ¿cómo se ha comportado la edad de los mejores levantadores olímpicos?

Esta investigación tiene como objetivo precisar el comportamiento de la edad en los medallistas olímpicos de levantamiento de pesas, atendiendo a diferentes momentos de este deporte y a las divisiones de pesos en que estos compitieron.

Desarrollo

Antecedentes y fundamentos del problema

Hasta mediados de los años 60 del siglo XX, solo se permitía la participación en competencias de levantamiento de pesas a los jóvenes con 17 o más años cumplidos (Hoffman, 1943) y aunque las referencias señalan el inicio de la preparación de levantadores de edades más tempranas (15-16 años) en la antigua Unión Soviética desde 1957 (Falameiev, 1985), lo cierto es que no consta que se les permitiera participar en competencias junto con deportistas mayores ni que tuvieran un programa competitivo propio. La inclusión de competencias adaptadas a las categorías escolares surgió en varios países del este europeo y en Cuba, que desde 1967 la incluyó en el programa de sus Juegos Deportivos Nacionales Escolares. El criterio de comenzar el entrenamiento desde las edades escolares se basa en la factibilidad de realizar una adecuada selección de los posibles talentos para prepararlos a largo plazo, con vistas a la obtención de elevados resultados deportivos.

Esta dinámica de resultados deportivos en el levantamiento de pesas responde a las potencialidades individuales, pero los tempos de incremento en las distintas etapas de desarrollo son más rápidos al inicio y se van haciendo más lentos después de pasados varios años, por lo que algunos autores plantean que deportistas de una misma división de peso, que se iniciaron a diferentes edades, pueden alcanzar re-

sultados similares a partir del décimo año de entrenamiento (Román, 1986; Medvedev, 1986).

Hasta el presente no se ha demostrado que un inicio más temprano de los deportistas implique que, necesariamente, estos alcancen elevados resultados en edades más precoces. Por ejemplo: al analizar la edad de inicio en el levantamiento de pesas de 21 medallistas mundiales absolutos cubanos, se encontró que se habían iniciado, como promedio, con más de 15 años y a pesar de ello habían alcanzado resultados superiores a otros grupos estudiados que se iniciaron con menor edad (Cuervo, 2003).

Población

Se estudió el universo de medallistas olímpicos del sexo masculino en levantamiento de pesas entre los años 1896 y 2008 (N= 477)

Metodología

Para poder comparar los datos se cumplieron cinco tareas básicas:

- Revisión de fuentes documentales acerca de los participantes en juegos olímpicos
- Agrupación de los años estudiados por períodos
- Agrupación por divisiones de peso
- Determinación de la edad decimal de los sujetos
- Procesamiento estadístico.

Agrupación por períodos. Partiendo del criterio de Cuervo (1989) acerca de los tres aspectos que más influyeron sobre la evolución de este deporte (ejercicios competitivos, implementos de competencia y existencia de divisiones de peso) se establecieron períodos de desarrollo.

Agrupación por divisiones de peso. Los cambios en las divisiones de peso durante los 112 años analizados hicieron necesario conformar

10 grupos que incluyeran a los atletas de similar peso corporal, de la forma siguiente:

DIV.(KG)	DIV.(KG)
52-54	82,5-85
56-59	90-94
60-64	99-100
67,5-70	105-110
75-77	> 82,5-110

Determinación de la edad decimal. Para elevar la precisión de los datos se estableció la edad decimal de los medallistas.

Procesamiento estadístico. Se empleó el paquete estadístico SPSS-11,5 para determinar estadígrafos descriptivos (media, desviación, valores extremos) e inferenciales (Análisis de Varianza, análisis Post Hoc).

Análisis de los resultados

El análisis evidenció la existencia de tres períodos cualitativamente diferentes (tabla 1).

Período	AÑOS	CANTIDAD DE JUEGOS
I	1896-1924	4
II	1928-1972	10
III	1976-2008	9

Tabla 1- Distribución por períodos

El primer período tuvo como características fundamentales:

- 1) No existió un programa estándar de ejercicios. En cada edición (1896, 1904, 1920 y 1924) se compitió en diferentes ejercicios con uno y dos brazos.
- 2) Se emplearon variados implementos de competencia (palanquetas de esferas y desmontables, halteras) sin que estuvieran normadas sus características.
- 3) En 1896 y 1904 se compitió sin divisiones de peso corporal.

4) En 1896 formó parte de las pruebas de atletismo. En 1920 y 1924 participó con carácter de deporte provisional.

El segundo período, cualitativamente superior al I, se caracterizó por tres elementos fundamentales:

- 1) Se estandarizó el programa de competencias en tres ejercicios con dos brazos, eliminándose los levantamientos con un brazo.
- 2) Se estandarizó el implemento de competencia, que a partir de 1928 sería la palanqueta desmontable con camisetas giratorias.
- 3) El levantamiento de pesas pasó a integrar oficialmente el programa de los Juegos Olímpicos desde 1928.

A partir de los años sesenta del siglo pasado, la deformación en la técnica del ejercicio Fuerza (uno de los tres competitivos en el segundo período) llegó a ser la causa del mayor porcentaje de lesiones en este deporte, a la vez que fue haciendo cada vez más difícil y polémico el arbitraje. Esto determinó su eliminación a partir de 1973, originando un tercer período, que en la presente investigación se extiende desde 1976 hasta el presente (2008).

Los valores más representativos de la edad en cada período se muestran en la tabla 2. Obsérvese que, a pesar de las diferencias en tamaño de población, tanto el rango de los datos como su dispersión muestran características semejantes.

PERÍODO	N	X	S	MÍN.	MÁX.
I	34	26,786	4,37	20,165	35,307
II	195	27,428	4,39	19,115	40,387
III	248	25,461	3,66	17,167	36,142

Tabla 2- Edad de los medallistas por períodos

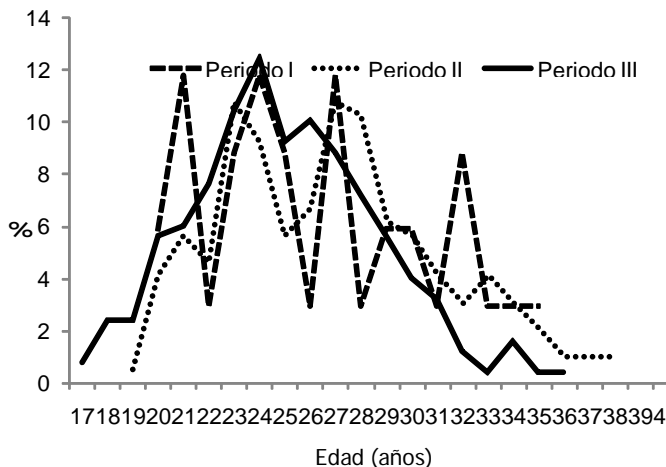


Figura 1- Distribución porcentual de los medallistas olímpicos por edades

Al analizar la distribución porcentual de los medallistas por edades (figura 1), se observa que en el período I aparecen tres picos de edad (en 21, 24 y 27 años). Esta distribución tan irregular pudiera estar dada por el escaso tamaño de la población. Ya en el período II se aprecian dos picos (en 23 y 27 años) y en el último período un solo pico en 24 años. En todos los casos las mayores frecuencias se concentran entre 21 y 27 años, lo que concuerda con los criterios de Vorobiov (1988) acerca de “la edad de oro del levantamiento de pesas”.

El Análisis de Varianza a la edad de los medallistas mostró que existían diferencias significativas solo entre los períodos II y III.

Los valores más representativos de la edad en cada uno de los grupos de divisiones de peso se muestran en la tabla siguiente.

Divisiones (kg)	N	X	S	MÍN.	MÁX.
52-54	21	23,886	3,404	18,871	31,219
56-59	48	25,607	4,468	17,167	38,170
60-64	63	25,865	4,739	20,019	35,559
67,5-70	63	26,718	4,125	18,121	38,808
75-77	63	26,525	3,444	19,115	37,991
82,5-85	62	26,498	4,055	20,272	36,110
90-94	45	25,714	3,941	18,951	35,935
99-100	15	27,296	3,655	21,118	32,770
105-110	30	25,660	4,358	19,189	34,414
>82,5->110	63	28,052	4,125	20,323	40,387

Tabla 3- Edad por grupos de divisiones

Al comparar la edad promedio de los medallistas con la división de peso corporal (figura 2) se observa que la línea de tendencia, aunque es creciente, presenta una pendiente discreta.

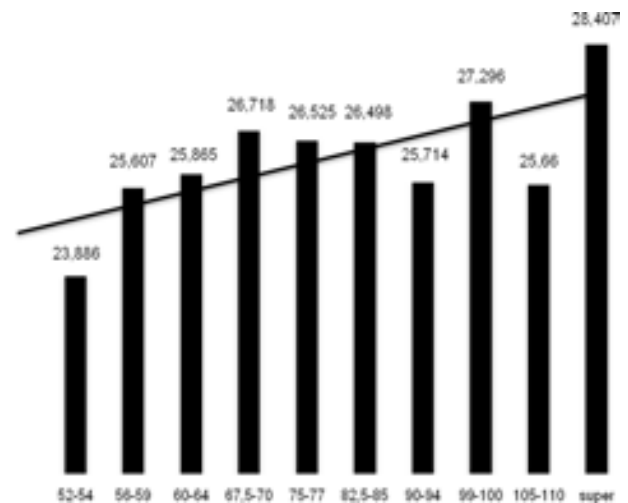


Figura 2- Edad promedio por grupos de divisiones

Aunque el Análisis de Varianza mostró que existen diferencias significativas entre los grupos de divisiones de peso, el análisis Post Hoc no las detectó.

Conclusiones

- 1) Se encontraron diferencias significativas entre la edad de los competidores de los períodos II y III, que pudieran deberse a la tendencia, en las últimas décadas, al inicio más temprano y, en particular, al hecho de estar vinculadas con el cambio de programa competitivo ocurrido después de 1972. Los datos permiten afirmar que ha disminuido la edad en este deporte durante el último período.
- 2) Aunque es evidente una tendencia al incremento de la edad con la división de peso, el análisis estadístico Post Hoc no pudo detectar diferencias significativas entre los grupos.

Recomendaciones

Los autores consideran conveniente la inclusión de los resultados obtenidos en:

- 1) Los temas 1 (“Fundamentos generales del levantamiento de pesas”; asignatura Pesas I) y 5 (“Particularidades de la preparación de los levantadores escolares”; asignatura Pesas II) de la UCCFD.
- 2) Los contenidos de la Preparación Intelectual para los atletas de la categoría 15-16 años (Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas).

Bibliografía

- CUERVO, C. (1989) *Fundamentos generales del levantamiento de pesas*. La Habana (s/e)
- CUERVO C. (2003) *Competencia y controles en el levantamiento de pesas escolar*. Tesis doctoral. ISCF “Manuel Fajardo”, Ciudad de La Habana.
- FALAMEIEV, A. (1985) *Rasvitie iunosbeskoi tiazbeloi atletiki v nashei strane*. En: Tiazholaiia Atletika. Ezhegodnik. Moscú: Fizkultura i Sport.
- HOFFMAN, R. (1943) *Weightlifting. York: Strenght and Health*.
- MEDVIEDEV (1986) *Mnogolietniei trenirovki v tiazholoi atletike*. Moscú: Fizkultura i Sport.
- MIJAILOVIC, V. (1976) *80 Years of Weightlifting in the World and Europe*.
- ROMAN, R. A. (1986) *Trenirovka tiazheloatleta*. Moscú: Fizkultura i Sport.
- SHODL, G. (1992) *The Lost Past*. Budapest: IWF.
- WEBSTER, D. (1976) *The Iron Game*. Irvine: IWF.
- WIDLUND, T. (1989) *Weightlifting at the Olympic Games 1896-1988*. Sundbyberg: Edegraf.
- _____. *Mundo Pesístico*. 4/2000; 4/2004; 4/2008.



Consideraciones sobre la formación de un equipo de béisbol

MST. C. RAFAEL ÁNGEL SUÁREZ HIDALGO

Profesor Auxiliar

Departamento de Juegos con Deportivos UCCFD “Manuel Fajardo”

Resumen

La formación de un equipo de béisbol en Cuba siempre trae consigo variedades de criterios en cuanto a si ha sido bien formado o no y si los seleccionados son los que realmente deben estar en dicho equipo.

En el presente artículo, el autor, maneja criterios que pueden ser tomados en cuenta para la formación de un equipo de béisbol, apoyándose en investigaciones e indagaciones bibliográficas así como en opiniones de algunos de los más experimentados profesores o entrenadores con los que se ha vinculado en su larga relación con este deporte y en su propia experiencia de más de 30 años en equipos de diferentes categorías y, en especial, los universitarios, lo que sin dudas puede ayudar al logro de un mejor resultado al formar un equipo.

Palabras clave: Dirección de la cultura física, equipo deportivo, béisbol

Introducción

Cuando se dice en Cuba, béisbol, se dice amor, pasión, dedicación, sacrificio, identidad. Desde su llegada a esta tierra fue acogido por los criollos como suyo, para contrarrestar la imposición de aquellos deportes que representaban a los colonizadores, y desde entonces hasta la fecha, se ha convertido en el Deporte Nacional y en el espectáculo más seguido por los cubanos.

Si pidieran una evaluación respecto al conocimiento que el pueblo posee sobre este deporte, no se le podría negar una magnífica calificación, teniendo en cuenta el alto por ciento de

Some Reflections about How to Form a Baseball Team

Abstract

Forming a baseball team in Cuba always brings about a variety of criteria, regarding the fact: if it is well formed or not and if selected people are really suitable to be in such a team. In this work, the author, states some criteria which can be taken into account while creating a baseball team, lying on the expertise criteria of some of the professors and coaches who have had a close professional relationship with him in this sport and according to his own personal experience which undoubtedly could help to achieve a better result while forming a team.

Key words: Physical Culture Managing, sport team, baseball

los que, por su constancia como aficionados o haberlo practicado alguna vez, son capaces de emitir criterios, acertados o no, pero con mucha firmeza y seguridad, acerca de distintos temas. El cubano se cree un especialista de béisbol: todos son directores de equipos, técnicos especializados en lanzamiento, bateo, defensa, en fin, cualquiera de ellos sabe más que el que más sepa de béisbol.

Es así que, en cualquier torneo que se realice, no importa su nivel, siempre habrá criterios a favor o en contra de la dirección del equipo o de los jugadores que lo integran, de su calidad, presente y futura.

Objetivo:

Ofrecer algunas consideraciones sobre la formación de un equipo de béisbol, que contribuyan al enriquecimiento de los conocimientos de profes-

sores, entrenadores o aficionados vinculados a este deporte.

Desarrollo

En cada lugar donde se practica el béisbol existe una forma de integración de los equipos, la que responderá a quienes representa y a lo que se aspira de él, en otras palabras, al objetivo que se le plantee a ese equipo, que siempre será ganar, porque la realidad indica que aun conociendo usted que no tiene la menor posibilidad de lograrlo, siempre sale al terreno con la esperanza de ganar.

El profesor de profesores, Juan Ealo de la Herrán, a quien el béisbol cubano se puede asegurar tanto le debe, en su libro *Béisbol* (1984) y sus diferentes ediciones, refiriéndose a las funciones del director, plantea:

“Una de las primeras responsabilidades del director del conjunto es la

selección y organización del equipo que se dispone a dirigir. En béisbol, tal vez más que en cualquier otro deporte se combinan los esfuerzos individuales, de grupos y de conjunto subordinados a los intereses colectivos; la defensa de cada una de las posiciones constituye una especialidad con responsabilidades específicas, el duelo entre el lanzador y el bateador es una acción individual que se convierte en táctica de grupo, cuando encuentra corredores embasados, y algunas otras jugadas que requieren el sacrificio del bateador para lograr el avance de otro jugador, obligan al director a balancear el equipo en sus dos aspectos fundamentales: la defensiva y la ofensiva, a los efectos de formular sus tácticas en el ataque y en la defensa”.

En Cuba se utiliza otra metodología que no es exactamente como plantea Ealo en el párrafo ya citado, porque una comisión técnica selecciona a los jugadores y entre ellos, después, deciden quiénes deben integrar un equipo o no, que puede estar mal, regular o bien conformado según quién lo evalúe y por qué lo haga. El autor de este artículo, en su decursar de más de 55 años vinculado al béisbol como practicante, profesor, entrenador y director en equipos de diferentes categorías y niveles, tanto nacional como internacionalmente, y haciendo suyos los resultados de intercambios de experiencias con otros especialistas, lo explica de la forma siguiente:

Pensar que un equipo de béisbol es un “todos estrellas”, es uno de los errores más grandes que se puede cometer a la hora de decidir su formación, lo que puede suceder en cualquier deporte; por ejemplo, en el ajedrez cada pieza tiene su función y se mueven en dependencia de las posibilidades que les dieron sus creadores y el estratega que las maneja; en el ejército, en una escuadra, cada hombre juega su rol independientemente de que en un momento determinado todos sean capaces de ocupar el puesto del otro; en la medicina, donde Cuba es una fortale-

za, los clasificamos por especialidad y tenemos cardiólogos, obstetras, oftalmólogos, pediatras, ortopédicos, etc., de esa misma manera en un conjunto de béisbol y obsérvese que se plantea conjunto, es imposible que todos sean cuarto bate o bateadores de 400 de average y cuando esto suceda habrá que llegar a la conclusión de que no se están enfrentando con lanzadores de calidad, porque no existen tantos bateadores de ese promedio, tampoco todos serán jonroneros, ya que esa es una característica especial de determinados sujetos; por otro lado, no se puede olvidar algo que está realmente probado en el béisbol: cuando hay lanzador, no hay bateo.

De esa misma manera, se presenta la defensa: cada uno tiene su papel bien determinado y qué característica debe poseer para desempeñarse en ella. Los lanzadores, aunque se tiene la idea de que con magníficos abridores se resuelven los problemas, necesitan de los relevos; está comprobado por las estadísticas de este deporte que los relevistas históricamente participan en casi el 70% de las victorias de su equipo.

Cuando se organiza un orden al bate, este responde también a las funciones que la historia de las estadísticas y de los juegos le ha impuesto a cada turno por las posibilidades tácticas de cada una de ellas.

Muchas veces se expresan comentarios desde las famosas peñas deportivas hasta la prensa radial, televisiva y escrita, que al hablar de esto lo hacen apoyándose, según ellos, en el rendimiento ofensivo y minimizando la importancia de la defensa, se puede preguntar, ¿cuántos hits permitió ese defensor por no desplazarse o situarse adecuadamente?, ¿cuántas carreras impulsó para el contrario por no hacer lo que pudo otro jugador estando en esa posición? Esto, sin hablar de errores. Tal vez más que las que impulsó para su equipo o anotó como resultado de su ofensiva.

Como se puede apreciar el autor está de acuerdo con la mayoría de lo

planteado en el párrafo citado del Profesor Ealo, por no decir con todo. Pero es del criterio que un equipo se forma de la siguiente manera:

Se determina la línea central con la que usted aspira a jugar: receptor, torpedero, segunda base y jardinero central, estos en el béisbol moderno se trata que posean un balance en defensa y bateo, pero se deciden por la defensa, después se seleccionan las esquinas, tanto del cuadro como en los jardines en los que sí prima la ofensiva, le sigue la selección de los tres primeros lanzadores abridores, acompañados de un relevo largo y uno corto, a continuación se pasa a los suplentes, el segundo receptor, el que generalmente es ofensivo y un tercero, en caso de que la capacidad numérica lo permita, que debe ser también defensivo y además puede desempeñarse en otra base; de la misma forma se escogen los suplentes de cuadro o utilitis, para lo que se busca uno muy versátil y otro especializado, principalmente en las posiciones del centro; es muy común que el otro posible jugador de la primera base sea un jardinero capaz de desempeñarse en esta posición o viceversa, así hasta completar la nómina, donde ya solo faltarían los restantes lanzadores.

Durante los entrenamientos debe quedar bien establecido quiénes son los regulares y quiénes, los suplentes; desde allí cada jugador debe conocer plenamente cuál será su función en el equipo. A una competencia no se llega a improvisar sea esta cual sea, para eso se preparan los jugadores y si se quiere lograr un verdadero juego de equipo “Team Works”, se tiene que hacer en el entrenamiento.

La función de cada jugador y su importancia para el equipo, debe ser conocida y conscientizada por dicho atleta; su función, por ejemplo, es llegar a primera, anotar como corredor la carrera del gane, robar una base, tocar la bola, impulsar una carrera; como lanzador, enfrenar un bateador y sacarlo out, cerrar el partido, sin que esto quiera decir que pierdan la espe-

ranza de ser regular en determinado momento del torneo, pero siempre convencido de cuál es la necesidad del equipo y su verdadera función en él, sin pensar en uno, poniendo al equipo por encima de todo, lo que no solo se logra con la actuación de regular. No existe equipo que gane un campeonato sin un banco adecuado, sin una reserva que cumpla con los objetivos que le corresponda, de ahí que también se debe resaltar en cada situación su actuación y no hacerlo solo para los regulares, o dejará de ser un equipo.

Otro elemento que se debe valorar a la hora de conformar un equipo, es la mezcla de jugadores de experiencia con jóvenes talentos, pero siempre teniendo en cuenta algo que es primordial en cualquier conjunto: el famoso acople. Esta unión de sangre joven, con los jugadores de experiencia, permite un intercambio de posibilidades muchas veces no tenidas en cuenta y solo se piensa en lo que le brinda el experimentado al joven y casi nunca, se analiza lo que dentro de ese conjunto puede aportar ese joven y no es solo su resultado, sino también, esa vida llena de energía que convoca al experimentado a esforzarse para no quedarse atrás, mientras el joven, trata de lograr lo que ya el experimentado ha obtenido; al mismo tiempo que con ello se va asegurando el relevo y se les da paso a otros jóvenes que iniciarían también ese recorrido.

Es importante, a la hora de seleccionar un equipo, antes que todo, conocer el material con que se cuenta (fortalezas y debilidades) y por otro lado, los sistemas tácticos y estratégicos que se aspira utilizar y en ello jugará un papel importante el director que se asignará a dicho equipo, de no haberse hecho según lo planteado por el profesor Ealo.

La existencia de una coincidencia de criterios es esencial para lograr la formación de un verdadero equipo, capaz de enfrentar a cualquier rival y salir airoso, se puede plantear que es de un alto por ciento, para no decir to-

tal, solo que el autor se considera un alumno de todas estas personas y muy especial del profesor Ealo.

Otro tanto sucede con la dirección del equipo, la que según el autor debe ser designada desde el momento en que queda estructurada la preselección y si se hace antes, mejor; esta no puede ser decidida mecánicamente, es necesario tener en cuenta las características de cada uno de los que la integrarán y fundamentalmente la del director, quien para un resultado homogéneo del equipo, debe establecer una comunicación especial con ellos, además de con sus jugadores. Por ejemplo, usted puede tener el mejor Coach del mundo dirigiendo los corredores, pero si no establece el vínculo necesario con el director o con el resto del equipo, es suficiente para que las cosas no salgan bien; tampoco es posible que forme parte de la preselección, uno que se crea director, olvidando su verdadera función en el equipo.

Conclusiones

- La dirección del equipo debe ser nombrada antes de realizar la selección de los jugadores y sus criterios, tenidos en cuenta a la hora de conformar el equipo.
- La selección de los jugadores se debe hacer teniendo en cuenta el balance que es necesario entre ofensiva y defensiva para no crear lagunas innecesarias en el equipo ni llevar hombres con roles indefinidos que nada pueden aportar.
- La selección de los jugadores se debe hacer teniendo en cuenta las características del juego táctico que se aspira realizar y del sistema competitivo al que se va a enfrentar el equipo.

Bibliografía

- ALSTON, WALTER. *Manual perfecto de Béisbol*. (1972). Editora Allyn y Bacon. Boston.
- BONFANTE PULIDO, RENE JORGE. (2004). *Metodología alternativa para el desarrollo del pensamiento táctico-teórico en atletas de Béisbol*. Tesis para optar por el título de Master en Ciencias en Entrenamiento Deportivo. ISCF Manuel Fajardo. Ciudad de La Habana.
- BATISTA FERNÁNDEZ, REINALDO. (2004) *El Director y el colectivo de dirección en el Béisbol Desde el punto de vista pedagógico*. Conferencia. Ciudad de La Habana.
- CAÑIZARES HERNÁNDEZ, MARTHA. (2002). *El establecimiento de las metas en la dirección del equipo deportivo. Aproximación a su estudio*. Revista Digital Año 8 No. 51 Buenos Aires.
- EALO DE LA HERRAN, JUAN. (2003) *Béisbol*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1984. Federación Mexicana de Béisbol. Manual para el entrenador de Béisbol. D. F. México.
- GUTIÉRREZ GARCÍA, PAIDEL. (2003). *Tiempo de concentración de la atención y efectividad del lanzador en el Béisbol*. Tesis para optar por el título de Licenciado en Cultura Física. ISCF Manuel Fajardo. Ciudad de La Habana.
- PUNI, A. Z. (1970) *La preparación psicológica para las competiciones deportivas*. Boletín Científico Técnico. Suplemento 11. Editorial Cultura y Deportes. Ciudad de La Habana.
- REYNALDO BALBUENA, FRANGER. (2006) *Del Béisbol casi todo*. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
- SÁNCHEZ ACOSTA, MARIA ELISA. (2003) *Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva*. Ciudad de La Habana.
- SUÁREZ HIDALGO, RAFAEL. (2005). *La Dirección de equipos en el Béisbol*. Conferencia. Curso para entrenadores Ingleses. Ciudad de La Habana.
- . (2008). *La importancia de las Capacidades Coordinativas en el Béisbol*. Conferencia. Torneo Internacional José Antonio Huelga. Ciudad de La Habana.



Algunas experiencias en la preparación de fuerza de los boxeadores de Botswana

MST. C. LEONEL R. VICIEDO DOMÍNGUEZ

Departamento de Combate UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

En el periodo 2005-2009 el autor prestó colaboración técnica en Botswana, como Asesor del Equipo nacional de boxeo y entrenador. Ya antes, entre 1996 y 1998 había comenzado su trabajo en ese país africano. El objetivo de este artículo es mostrar a la comunidad científica las experiencias adquiridas en la preparación de fuerza de los boxeadores del equipo nacional de Botswana para su participación en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

Debido al trabajo realizado se logró tener un dominio absoluto de la Zona VI, que incluye a 12 países del África Austral; anteriormente el liderazgo estaba en poder de Sudáfrica. Se finalizó con la clasificación de dos atletas para los Juegos Olímpicos de Beijing, en los 54 y 57 kg: Khumiso Igopoleng y Thato Batsegi, respectivamente. El primero logró obtener 2 victorias en este prestigioso evento, pero fue derrotado por el que a la postre resultó ser el medallista de oro. Esto le valió el reconocimiento de su país al darle la distinción como mejor atleta del año y el único en alcanzar victorias en unos Juegos Olímpicos, en este apasionante deporte que es el boxeo.

Palabras clave: boxeo, entrenamiento de fuerza, entrenamiento en circuito, juegos olímpicos

Introducción

Al arribo a Botswana, en abril de 2005, el autor se percató de que nada de lo que se había orientado en el período 1996-1998, tiempo en que estuvo en ese país, con los primeros entrenadores que prestaron colaboración en

Some experience about the Strength Training of Botswana boxers

Abstract

During the period 2005-2009 working as a collaborator in Austral Africa in Botswana, and just before, between 1996-1998 I started to work in this country. The aim of this article is to show to the scientific community the experience acquired in strength preparation of the National Team boxers, who participated in the Olympic Games in Beijing, 2008. Through this work it was achieved an absolute domination on the Zone VI, that included 12 countries of Africa, formerly; the leadership belonged to South Africa. Ending with the classification of 2 boxers for the Olympic Games in Beijing at 54 and 57 kg, Khumiso Igopoleng and Thasto Batsegi, respectively. The first won in 2 occasions in this great event, being defeated by the final gold medal winner. He was awarded the Best Year Athletic reward and for being the unique competitor that won a victory in Olympic Games.

Key words: boxing, strength training, round training, Olympic Game

atletismo, voleibol y boxeo respectivamente, se estaba cumpliendo.

La deficiencia fundamental estaba en el desconocimiento por parte de los entrenadores locales, de lo que significa realizar una adecuada planificación del entrenamiento. En el mejor de los casos los del equipo nacional repetían una y otra vez los ejercicios que había utilizado el entrenador cubano que lo sustituyó en el año 2000.

Existía la intención por parte de las autoridades deportivas de Botswana, específicamente de la Asociación de Boxeo, de eliminar esta dificultad y darles a los entrenadores un adecuado nivel relacionado con el entrenamiento deportivo. Esta fue una tarea ardua que obligó a asumir dos responsabilidades: la de Asesor Técnico y la de

entrenador del Equipo Nacional de Mayores.

Se planificaron visitas por todo el interior del país, orientando y recomendando a los entrenadores cuestiones vitales relacionadas con el entrenamiento. Al concluir ese ciclo, surgió la idea de preparar un curso, con diferentes niveles de conocimiento, con el objetivo de calificar a los entrenadores de boxeo en los aspectos técnico-tácticos, de preparación física y sobre la clase de Boxeo y la planificación del entrenamiento, entre otros.

Al comenzar la otra función como entrenador, al realizar diferentes controles, se pudo comprobar que había grandes dificultades en la metodología de desarrollo de la fuerza, debido, entre otros factores, a la apatía, tanto

de los entrenadores como de los atletas, por realizar ejercicios destinados al desarrollo de esta capacidad motriz.

De inmediato fue trazado el plan para incluir en el entrenamiento: medios, métodos y procedimientos para desarrollar esta capacidad tanto de forma general como especial.

Debido al trabajo realizado se logró tener un dominio absoluto de la Zona VI, que incluye a 12 países del África Austral; anteriormente el liderazgo estaba en poder de Sudáfrica. Se finalizó con la clasificación de dos atletas para los Juegos Olímpicos de Beijing, en los 54 y 57 kg: Khumiso Igopoleng y Thato Batsegi, respectivamente.

El primero logró obtener 2 victorias en este prestigioso evento, pero fue derrotado por el que a la postre resultó ser el medallista de oro. Esto le valió el reconocimiento de su país al darle la distinción como mejor atleta del año y el único en alcanzar victorias en unos Juegos Olímpicos, en este apasionante deporte que es el boxeo.

Es por ello, que los altos resultados en el mundo deportivo, dependen fundamentalmente de un adecuado nivel de desarrollo de preparación física, pues mientras más fuerte y laborioso es el organismo del atleta, mejor asimila las cargas de entrenamiento, más rápido se adapta a ellas y mayor tiempo conserva la forma deportiva. Sin una buena Preparación Física (P.F) no es posible efectuar un combate manteniendo de forma efectiva y prolongada las exigencias técnicas y tácticas que requiere

En el boxeo actual se hace necesario tener un elevado nivel de P.F., pues los resultados en la mayoría de los combates terminan por puntos, lo cual demuestra el dominio técnico de los pugilistas. Esta tendencia moderna del boxeo obliga a desarrollar una población de púgiles cada vez más técnicos, pero para ello es necesario que el atleta tenga una adecuada educación de las capacidades físicas, lo cual le permitirá realizar la actividad boxística durante los asaltos reglamentados, sin dismi-



nir su efectividad, aun cuando comience a aparecer el cansancio.

En el entrenamiento se deben adquirir y desarrollar las diferentes capacidades motrices, para poder ejecutar a la perfección el deporte o disciplina correspondiente y así alcanzar altos rendimientos deportivos. Esta actividad motora se lleva a cabo debido a los procesos de contracción y relajación de los diferentes planos musculares, función esta del aparato neuromuscular que es de suma importancia para el organismo y se caracteriza por una serie de índices que han recibido el nombre de capacidades motrices.

Objetivo

Mostrar a la comunidad científica las experiencias adquiridas en la preparación de fuerza de los boxeadores del equipo nacional de Botswana para su participación en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

Desarrollo

Desarrollo de la fuerza en el boxeador.

Las condiciones y carácter de los esfuerzos desarrollados durante un combate, son demasiado diversos, debido a los regímenes de trabajo y maneras de conducir la pelea por los pugilistas, lo cual exige manifestar la fuerza de

diferentes formas, particularmente al ejecutar las acciones impactantes.

Ejemplo:

El boxeador “rápido” necesita la fuerza que le permita asestar una serie de golpes, comparativamente débiles de rápida alternancia, superando sus esfuerzos inerciales y la resistencia del contrincante. Tal púgil tiene, después de la ejecución de cada impacto, que propiciar otro, cuanto más rápido mejor. Esto significa que él no necesita conectar golpes fuertes acentuados, dado que entonces se vería obligado a “detenerse” inevitablemente y mermarían sus posibilidades para presionar de forma continua a su rival.

Por el contrario, el rasgo principal del boxeador “noqueador” es la capacidad de asestar un golpe fuerte y acentuado con fuerza óptima o próxima al máximo de carácter explosivo. El efecto fulminante se alcanza incorporando la máxima cantidad de unidades funcionales de cada músculo en acción por separado, utilizando con racionalidad en el impacto concreto de los planos musculares, la elevada coordinación intermuscular de estos y la capacidad del púgil de aplicar el golpe en un intervalo corto de tiempo.

Estas exigencias cambiantes durante la lucha competitiva, propia de los deportes de combate, hacen que el circuito sea el más adecuado para desarrollar la fuerza en los boxeadores, según las experiencias personales, lo

que es muy importante en el desarrollo de la capacidad motriz en el boxeo. Ese es el motivo por el cual en este artículo se caracteriza su empleo. Explica Romero Frómata, E (2008) que el entrenamiento en circuito permite el desarrollo efectivo de la fuerza en un espacio pequeño.

El entrenamiento en circuito se caracteriza por la aplicación de un complejo de ejercicios de forma sistemática y previamente establecido, que se ejecuta repetidamente, con o sin pausas con una sucesión o intensidad determinada.

En la actualidad se conocen más de 30 variantes de esta forma organizativa de la Clase Práctica Deportiva. En cualquiera de ellas, el programa de entrenamiento se realiza en varias estaciones desde el primero hasta el último ejercicio.

La organización de la clase en circuito aunque permite el desarrollo de las diferentes capacidades motrices, es propia para el desarrollo de la resistencia general y/o especial fundamentalmente en deportes cíclicos como natación, ciclismo, carreras, etc.

En circuito puede prepararse en diferentes implementos y ejercicios en dependencia de los objetivos a lograr con la clase, tipo de deporte, cantidad de atletas, etc., formando el número de estaciones necesarias para la actividad.

Según la experiencia del autor para una vuelta se preparan y se alinean ejercicios sencillos en estaciones, de forma tal que los diferentes planos musculares estén sometidos a carga de una manera alterna y que las pausas entre cada vuelta sean muy cortas o no sean necesarias.

Matveev. I (1977), recomienda para el desarrollo de la resistencia a la fuerza de 8 a 12 ejercicios diferentes, sin descanso entre una y otra vuelta, realizando de 2 a 3 vueltas y más, en cada circuito.

En el intercambio de opiniones con el experimentado entrenador del Equipo Nacional de Cuba, Raúl Fernández Liranza, se pudo verificar que

después de la aplicación de una fuerza alta en una unidad de tiempo o la aplicación de un 90-100% de la capacidad de rendimiento máximo es necesario para recuperarse, una pausa real de por lo menos 2 a 3 minutos.

En Botswana, debido a la diferencia de nivel de preparación física de sus atletas de boxeo con respecto a los boxeadores cubanos, se aplicaba una pausa de 3 a 5 minutos de recuperación.

Debe considerarse que la cantidad de ejercicios, repeticiones en cada alineación de los implementos, vueltas al circuito, descanso entre ejercicios o estaciones, y entre una vuelta y otra estará siempre en dependencia de los objetivos a lograr en clase.

De las múltiples variantes del entrenamiento en circuito, las dos más usadas en el entrenamiento con pesas son las siguientes:

El entrenamiento en circuito por Repeticiones.

Es la forma más elemental del entrenamiento en circuito; en ella el atleta realiza la cantidad de repeticiones en cada estación sin límite de tiempo ni descanso, cambia según el tiempo necesario para realizar las repeticiones de cada estación. Como puede observarse esta variante del entrenamiento en circuito, debe realizarse para el desarrollo de la fuerza general o especial.

Ejemplo de un entrenamiento en circuito por repeticiones para el desarrollo de la Fuerza Máxima.

Circuito con implementos.

No.	EJERCICIOS
1	Fuerza acostado
2	Torsiones
3	Saltitos con pesas
4	Reverencia
5	Abdominales con pesas
6	Clavas (mandarria)
7	Sombra con Dumbell MI
8	Sombra con Dumbell MD

Leyenda: MI (Mano izquierda)
MD (Mano derecha)

Observaciones

- El entrenador debe seleccionar la magnitud de la carga considerando la categoría, peso del boxeador y su nivel de preparación
- Antes de comenzar el circuito el atleta debe realizar un adecuado calentamiento y ejecutar la tarea planteada según los requerimientos propuestos por el entrenador.

El entrenamiento en circuito por tiempo.

A diferencia del entrenamiento en circuito por repeticiones aquí se controla el tiempo de trabajo y de descanso mediante el cálculo aproximado del tiempo necesario para realizar la cantidad de repeticiones deseadas. Usualmente se emplean de 15 a 45 segundos para efectuar el trabajo, variando el tiempo de descanso entre la cifra o hasta el triple del tiempo de trabajo. Este último cambia en dependencia de la intensidad del ejercicio realizado, del grado de adaptación del atleta y del objetivo específico del entrenamiento.

Ejemplo de un entrenamiento por tiempo para el desarrollo de la resistencia a la fuerza mediante el circuito.

Circuito con implementos

No.	EJERCICIOS
1	Planchas
2	Abdominales
3	Cuclillas
4	Reverencia
5	Saltos con la sogá
6	Correr halando neumático de automóvil o camiones con EVEB
7	Golpeo de fuerza (Rectos y Ganchos)
8	Golpeo de fuerza (Ganchos y Cruzados)

Leyenda: EVEB. (Ejercicios Variados Especiales de Boxeo)

Observaciones

- a) Los tiempos trabajados y de descanso deben estar en correspondencia con la categoría, nivel de preparación y etapa del entrenamiento
- b) Algunos tiempos para el trabajo en este tipo de circuito:
 - 10 seg de trabajo continuo por estación.
 - 30 seg de trabajo por 10 seg de trabajo de descanso.
 - 1 min. de trabajo por 20 seg de descanso.

El tiempo de descanso al terminar la serie de trabajo, está en dependencia de las valoraciones realizadas por el profesor.

En ambos tipos de circuitos, deben existir ejercicios específicos de este deporte; además, al concluirlos, siempre se debe realizar un juego (baloncesto, fútbol) etc.

Otro ejemplo.

Circuito mixto

No.	EJERCICIOS
1	Planchas con peso
2	Abdominales sin peso
3	Cuello con peso
4	Cuclillas sin peso
5	Fuerza acostado con peso
6	Saltar la sog a sin peso
7	Sombra con Dumbell MI
8	Sombra con Dumbell MD

Conclusiones.

- El empleo preferencial del desarrollo de la fuerza con los boxeadores de Botswana, permitió la clasificación de dos deportistas de ese hermano país, a su participación en los Juegos Olímpicos de Beijing, lo que constituyó uno de los grandes logros deportivos de esa nación.



- El desarrollo de la fuerza de los boxeadores con el método de circuito, demostró que es una herramienta de gran utilidad para elevar su nivel de la resistencia de fuerza.

Bibliografía

DIGTERIOV, I. (1983) *Boxeo* Moscú. Editorial Raduga.

DELARIU, F. (2005) *Guía de los movimientos de musculación. Descripción Anatómica* 4ta Edición. Editorial Paidotribo.

DOMÍNGUEZ, J. (2005) *Músculos que intervienen en la ejecución de los ejercicios de boxeo* Ciudad de La Habana UCCFD. (Material digitalizado.)

DOMÍNGUEZ, J. (2004) *Los test pedagógicos como forma de control y evaluación del Entrenamiento* Ciudad de La Habana UCCFD. (Material digitalizado.)

ENAMAIT, R. (2004) *Trainer strategics for the competitive fighter* Copyright @ p. 167

FORTEZA DE LA ROSA, A. (1999) *Direcciones del entrenamiento deportivo* Ciudad de La Habana. Editorial científico técnico. p. 83

FORTEZA DE LA ROSA, A. (2001) *Entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana. Editorial científico técnico. p. 133.

MATVEEV, L. (1983) *Fundamentos del entrenamiento deportivo* Moscú. Editorial Raduga

MORÁN, G y Mc. GLINN. (1994) *Cross trainer for sport USA* (s.e).

ROMERO FRÓMETA, E. (2008). *Compendio Temático Electrónico: El Entrenamiento Deportivo. Fundamentos y Metodología* La Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

WEIGNEEK, J. (1988). *Entrenamiento de las principales formas de sollicitación motriz* . *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona España. Editorial Europea. S:A p. 89-316.

WEIGNEEK, J. (1988). *Factores susceptibles de influir sobre el rendimiento. deportivo. Entrenamiento Óptimo*. Barcelona España. Editorial Europea. S:A p. 397-409

ZHELYAZKOW, I. (2001) *Bases de Entrenamiento Deportivo*. Barcelona España. Editorial paidotribo. p. 158-281.



Propuesta de clasificación del rendimiento deportivo de corredores y marchistas cubanos en el Grupo Etario Cadetes

MST. C. LUANDY ORDAZ MANRIQUE

Departamento de Tiempos y Marcas UCCFD “Manuel Fajardo”

Resumen

El deporte desempeña un papel importante como medio educativo de generaciones tras generaciones, evidenciándose un perfeccionamiento en relación con los métodos clasificatorios del desempeño deportivo, los cuales han constituido una de las vertientes hacia la que se han dirigido diferentes investigaciones con el propósito de organizar, optimizar, motivar y controlar el entrenamiento deportivo. Teniendo como premisa que el grupo etario Cadetes es de reciente inclusión en el ámbito competitivo, esto propicia que no haya referencias de las normativas acordes con cada una de las disciplinas de carreras atléticas y marcha deportiva para ambos sexos. Por lo que la presente clasificación deportiva permitirá contar con un instrumento que contribuya a retroalimentar el proceso de entrenamiento, orientándolo a que no se violen las etapas evolutivas del desarrollo biológico de los atletas.

Palabras clave: categorías deportivas, carreras, atletismo, edad, marcha, rendimiento deportivo.

Introducción

En los últimos años la lucha por obtener resultados relevantes en la disciplina de atletismo, ha traído como consecuencia innumerables investigaciones dirigidas a obtener las bases para mejorar significativamente esos efectos, no solamente en Cuba, sino también en otros países del mundo como: Rusia, Estados Unidos, Brasil y España, entre otros, los que han establecido Sistemas

A Proposal to Classify Runners and Cuban Race Walk Sport Performance in the Youth Age Group.

Abstract

As an educational mean sports plays an important role from generation to generation making evident an improvement in relation with the classifying methods of sports endeavor, that have been one of the streams to which different researches have been aimed to, with the purpose to organize, optimize, motivate, and control sports training. As a premise the youth age group is one of recent inclusion in the competitive field; so there are not reference of regulating references according with any of each of these athletics runs events and race walk in both sexes. That's why, present spots classification allows to have a tool that contributes to feedback the training process, leading it not to violate the evolution stages of the athlete's biological development.

Key words: sport categories, athletic, age, runners, race walk, sport performance

de Clasificación del Rendimiento Deportivo, en la búsqueda de organizar, optimizar, motivar y controlar el entrenamiento deportivo, en lo que se podría afirmar que han obtenido logros significativos.

Una de las dificultades del atletismo en Cuba, actualmente, es la desactualización y poca implementación del Sistema Único de Clasificación para el Atletismo Cubano, resultado de una investigación concluida en 2001, donde se reflejaba la metodología para la clasificación y evaluación de los atletas que practican este deporte y en la que se propuso que los deportistas fueran evaluados por su rendimiento deportivo

individual, de acuerdo con la edad. Esto conduciría a no ser injustos y contar con una herramienta que tuviera una matriz perspectiva del desarrollo del atleta; además, motivadora para una superación consecuente de los rendimientos competitivos, acordes con la edad y disciplina en cuestión.

Para este momento en Cuba, no se contemplaba en la estructura competitiva nacional el Grupo Etario (GE) Cadete, debido a que este fue incluido en el mundo para inicios del siglo XXI. Es entonces que en el año 2003 se estableció en el deporte cubano y a su vez cambia la estructura nacional, lo cual provocó a partir de ese momento, diferencias sig-

nificativas en relación con los nombres de los GE, las edades que lo comprenderían y además, se realizaron cambios con relación a las distancias a competir, evidenciando la necesidad de una nueva propuesta para clasificar el rendimiento deportivo, acorde con las características y condiciones actuales.

Este artículo constituye un capítulo, procedente de una investigación en la cual se proponen normativas para clasificar el rendimiento deportivo por cada uno de los GE que conforman la actual estructura competitiva en Cuba.

Todo lo señalado anteriormente permite plantear un importante **problema científico**:

¿Cómo contribuir a establecer en el grupo etario Cadete un Sistema de Clasificación Deportiva, para los practicantes de carreras atléticas y marcha deportiva que permita otorgarles categorías deportivas que avancen su rendimiento?

En correspondencia con el problema planteado, se formula como **objetivo general** de la investigación:

- Elaborar una clasificación del rendimiento deportivo para los practicantes de carreras atléticas y marcha deportiva, en el grupo etario Cadete.

Los **MÉTODOS** utilizados en el desarrollo de este trabajo estuvieron determinados de forma dominante en el orden teórico-lógico por: el análisis y síntesis, el inductivo – deductivo y el hipotético – deductivo; en el orden empírico, se emplearon el análisis de fuentes documentales y para el procesamiento de la información, el paquete estadístico SPSS for Windows, versión 15.0, mediante el cual fueron calculados los percentiles, la media, la moda, el coeficiente de variación a todos los datos seleccionados.

Desarrollo

La clasificación deportiva constituye en Cuba un instrumento para retroalimentar el proceso de entrenamiento, pues dota a la Federación

Cubana de Atletismo de normas clasificatorias por (GE), que permitirán conocer en cada una de las pruebas del atletismo, en cada grupo, la reserva con que cuenta el país a corto, mediano y largo plazo y sienta las bases para definir las pruebas más deficitarias; además, se podrán otorgar categorías internacionales a los atletas que posean rendimientos relevantes, lo que contribuye a tener un punto de referencia para la incursión en el área internacional por cada una de las disciplinas, convirtiéndose este aspecto en una aspiración de todo atleta, que se entrena en aras de representar a su país al más alto nivel.

Explica Romero, E (2001), que desde hace más de 40 años se introdujo en la antigua Unión Soviética la llamada Clasificación Deportiva Única, que en ese período permitió establecer un sistema de clasificación de todos los atletas soviéticos. En el artículo Clasificación Deportiva Única de la URSS para los años de 1973-1976 se especifican una serie de normas, que regulan la puesta en práctica de la clasificación. En él se indica que: “Las Categorías Deportivas se les otorgan a los deportistas desde los 13 años y se pondría en vigor el primero de enero del año en curso para el próximo ciclo olímpico (1973-1976)”¹

La introducción del estudio acerca de la búsqueda de vías que permitieran clasificar a los atletas cubanos creó en un pasado, múltiples expectativas y acciones. Ha sido notable en Cuba el estudio acerca de la clasificación nacional única de diferentes autores, que en los resultados de sus investigaciones propusieron múltiples recomendaciones, desatancándose (Silveira Madans, J.L. 1984; Stable Herrera, N 1986). También existen otras referencias como:

- o En 1985, Guerra Bravo, R. realiza en el país un estudio comparativo en atletismo, de los resultados com-

petitivos de las atletas cubanas, en relación con el proyecto nacional de clasificación única del ciclo olímpico 1980-1984.

- o El Sistema Único de Clasificación del Rendimiento Deportivo para el Atletismo Cubano, (SUCAC 2001), presentado por E. Romero.

Este último autor planteaba que la clasificación del rendimiento actúa acertadamente en el plano pedagógico, evitando que se violen etapas en la formación a largo plazo de los atletas, al clasificarlos por sus rendimientos deportivos y no por el lugar que ocupan en las competencias, particularmente en las primeras edades. Esto conducirá a elevar la calidad de la preparación deportiva de los atletas en la etapa de su formación básica, por la influencia que va a generar en la actitud de los entrenadores hacia el cumplimiento de sus obligaciones pedagógicas, cuando logran que los atletas bajo su formación, se ubiquen entre los primeros niveles normados por la clasificación.

Metodología para clasificar el rendimiento deportivo en el GE Cadetes del atletismo cubano.

Resulta de vital importancia para el posterior análisis y comprensión de la naciente memoria escrita, poder plasmar cómo fue aplicado el Método de Análisis de Fuentes Documentales, el que se pone de manifiesto, ya que fueron consultados todos los resultados de los Campeonatos Nacionales para Cadetes desde el año 2003 a 2008. En el ámbito internacional fueron consultados los Ranking Mundiales para Cadetes en el mismo período. Al consignar las disciplinas competitivas, entonces se unieron los datos de las disciplinas que fuesen semejantes por cada año, las que fueron ordenadas de forma ascendente, o sea, de menos a más tiempo. Posteriormente, se decidió trabajar con los 100 mejores rendimientos en cada disciplina para el ámbito nacional, considerando que es una muestra representativa de los atletas

1 Liegkaya Atlética. Clasificación Deportiva Única de la URSS para los años 1973-1977. (Moscú) 2, p2, 1973.

Propuesta de percentiles para clasificar el rendimiento deportivo.

GRUPO ETARIO	NIVEL A (P)	NIVEL B (P)	NIVEL C (P)	ASPIRANTE (P)	INTER. NIVEL A	INTER. NIVEL B
Cadetes	≥ 90	89 - 80	79 y 70	69 - 55	≥ 80	79 - 50

cubanos en la cual no solamente están los mejores, sino que, además permite decantar aquellos rendimientos que están muy alejados de la media nacional y que, por ende, pudiesen afectar la clasificación.

Para el ámbito internacional fueron seleccionados los 200 mejores rendimientos debido a que existe una gran concentración de aquellos que son resultados competitivos del resto del mundo; y en aras de proponer categorías internacionales, a criterio del autor, se propuso ampliar la muestra para poder establecer dos niveles: atleta internacional de Nivel A y atleta internacional de Nivel B. Ya con los rendimientos y las disciplinas que son convocadas, estos fueron trasladados al paquete estadístico SPSS for Window. Versión 15.0, mediante el cual se obtuvieron los estadígrafos matemáticos de la media, la moda, la desviación típica, el coeficiente de variación el que refleja el grado de dispersión de los rendimientos donde: poca dispersión es ≤ 10 %, dispersión media es entre 10.1 y 20 % y mucha dispersión es > del 20 %. También se reflejan los valores mínimos, máximos y los percentiles en los cuales el autor se basó para la propuesta de la Clasificación del rendimiento

deportivo para el GE Cadete del Atletismo Cubano, considerando que es un método universal aplicado en diversas ramas de la sociedad y de muy fácil comprensión para todo aquel profesional de la cultura física que consulte esta memoria escrita y que le pueda ser de utilidad para su posterior aplicación en el terreno.

Caracterización General de la Muestra Seleccionada**Tabla No.2 Muestra Nacional**

Cadete Femenino	747
Cadete Masculino	862
Total	1609
Cadete Femenino	1839
Cadete Masculino	1894
TOTAL	3733

Tabla No.3 Muestra Internacional

Cadete Femenino	1839
Cadete Masculino	1894
TOTAL	3733

Por lo que la **muestra analizada** entre los rendimientos nacionales y los

internacionales es de **5342** rendimientos competitivos.

Para el GE Cadetes se exige un mayor rigor al contemplarse que para el Nivel A, este sea el 90p teniendo en cuenta que este referente siempre reflejará rendimientos relevantes, mostrando un intervalo de 9p entre las tres primeras Categorías Deportivas (CD), aunque para la categoría de Aspirante se extenderá este intervalo hasta 14p, debido a que los rendimientos son más exigentes y hay que tener en cuenta que existen atletas que presentan una maduración fisiológica tardía, por lo que sus procesos de adaptación biológica y progreso en sus rendimientos deportivos se ven retardados. Basándose en este aspecto, se propone que dicha categoría se extienda desde el 69p al 55p, pero como se puede observar se encuentra un 5p por encima de la media nacional, tomada para este análisis en el período 2003 a 2008.

En relación con las CD internacionales, se define que el Nivel A representará un rendimiento deportivo que le puede avalar ser finalista en una competencia de esta categoría, manteniendo una visión de que en esta edad lo que se desea es limar aspectos técnicos y tácticos en la técnica de ejecu-

Tabla No.1: Clasificación del Rendimiento Deportivo para el sexo femenino.

FEMENINO	A	B	C	ASPIRANTE	INTER. NIVEL A	INTER. NIVEL B
100m	≤11.70	11.71 - 11.80	11.81 - 12.00	12.01 - 12.20	≤ 11.42	11.43 - 11.56
200m	≤ 24.05	24.06 - 24.36	24.37 - 24.51	24.52 - 25.00	≤ 23.38	23.39 - 23.65
400m	≤ 55.33	55.34 - 56.36	56.37 - 57.14	57.15 - 58.01	≥ 52.57	52.58 - 53.44
800m	≤ 2:09.68	2:09.69 - 2:12.04	2:12.05 - 2:14.16	2:14.17 - 2:16.51	≤ 2:04.88	2:04.89 - 2:06.25
1500m	≤ 4:34.30	4:34.31 - 4:37.04	4:37.05 - 4:40.94	4:40.95 - 4:49.04	≤ 4:15.22	4:15.23 - 4:19.15
3000m	≤ 9:58.74	9:58.75 - 10:06.68	10:06.69 - 10:16.66	10:16.67 - 10:24.33	≤ 9:07.16	9:07.17 - 9:15.72
100cv	≤ 13.82	13.83 - 14.00	14.01 - 14.20	14.21 - 14.40	≤ 13.49	13.50 - 13.68
400cv	≤ 1:01.46	1:01.47 - 1:03.20	1:03.21 - 1:03.84	1:03.85 - 1:05.42	≤ 58.01	58.02 - 59.03
2000c.obst	≤ 6:58.64	6:58.65 - 7:06.96	7:06.97 - 7:13.14	7:13.15 - 7:18.38	≤ 6:37.76	6:37.77 - 6:44.83
5Km March	≤ 25:16.45	25:16.46 - 25:33.25	25:33.26 - 25:54.65	25:54.66 - 26:10.90	≤ 22:36.57	22:36.58 - 23:16.00
10K March	≤ 54:16.20	54:16.21 - 55:16.56	55:16.57 - 56:54.82	56:54.83 - 57:35.76	No se compite en la distancia	

Tabla No.2: Datos del GE Cadetes para el sexo femenino

		Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter
FEMENINO		100m	100m	200m	200m	400m	400m	800m	800m	1500m	1500m	3000m	3000m
MEDIA		12.26	11.55	25.00	23.62	58.11	53.27	139.22	126.02	291.97	258.50	635.90	555.71
MODA		11.70	11.40	23.40	23.22	56.20	53.23	136.30	126.96	274.30	254.69	601.30	548.86
DESV. TÍP.		0.42	0.13	0.74	0.26	1.89	0.71	7.84	1.62	15.31	3.92	40.82	9.99
COEF. VARIAC		3.44	1.16	2.98	1.12	3.25	1.34	5.63	1.29	5.25	1.52	6.42	1.80
MÍNIMO		11.50	11.16	23.40	22.88	53.30	51.19	127.90	120.06	264.60	243.96	581.20	528.93
MÁXIMO		12.90	11.76	26.20	24.00	62.20	54.28	158.80	128.72	327.90	264.78	821.50	575.12
PERCENTILES	97	11.50	11.27	23.40	23.06	54.58	51.74	128.36	122.38	265.66	250.13	581.73	533.92
A	95	11.54	11.31	23.54	23.15	54.80	51.90	129.13	122.84	268.00	250.83	582.78	537.95
	90	11.70	11.37	24.05	23.25	55.33	52.21	129.68	123.72	274.30	252.80	598.74	541.93
B	85	11.71	11.40	24.17	23.31	55.99	52.44	130.46	124.33	274.84	253.98	601.93	545.84
	80	11.80	11.42	24.36	23.38	56.36	52.57	132.04	124.88	277.04	255.22	606.68	547.16
C	75	11.85	11.44	24.45	23.42	56.79	52.86	133.15	125.20	279.90	256.13	612.20	549.82
	70	12.00	11.46	24.51	23.46	57.14	52.97	134.16	125.43	280.94	257.02	616.66	551.69
ASPIRANTE	65	12.02	11.49	24.70	23.51	57.47	53.13	134.82	125.60	283.80	257.55	619.29	552.89
	60	12.10	11.51	24.86	23.54	57.70	53.22	136.30	125.78	287.22	258.26	622.56	553.83
	55	12.20	11.53	25.00	23.58	58.01	53.34	136.51	126.02	289.04	258.66	624.33	554.60

Tabla No.3: Datos del GE Cadetes para el sexo femenino. Continuación

		Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac
FEMENINO		100cv	100cv	400cv	400cv	2000c.obs	2000c.obs	5kmMarch	5kmMarcha	10kmMarch
MEDIA		14.32	13.67	66.28	58.96	450.54	404.75	1665.48	1388.58	3553.72
MODA		13.90	13.45	63.20	58.59	414.90	382.30	1473.20	1339.00	3988.00
DESV. TÍP.		0.47	0.20	3.75	0.98	34.38	10.02	117.95	41.33	253.64
COEF. VARIAC		3.28	1.47	5.67	1.66	7.63	2.47	7.08	2.98	7.14
MÍNIMO		13.10	13.14	59.70	55.96	414.90	382.30	1473.20	1228.05	3180.40
MÁXIMO		15.10	13.99	79.30	60.61	570.10	419.41	1946.00	1445.60	4188.00
PERCENTILES	97	13.27	13.24	60.00	57.20	414.90	382.55	1474.32	1286.04	3188.95
A	95	13.56	13.32	60.40	57.33	416.70	384.60	1478.80	1308.33	3228.19
	90	13.82	13.39	61.46	57.56	418.64	389.81	1516.45	1335.57	3256.20
B	85	13.88	13.45	62.34	57.80	423.04	393.54	1527.00	1347.21	3273.47
	80	14.00	13.49	63.20	58.01	426.96	397.76	1533.25	1356.57	3316.56
C	75	14.06	13.53	63.60	58.22	427.80	398.68	1542.50	1363.73	3361.70
	70	14.20	13.55	63.84	58.38	433.14	399.40	1554.65	1370.27	3414.82
ASPIRANTE	65	14.25	13.58	64.26	58.58	435.22	400.72	1559.80	1375.97	3418.50
	60	14.32	13.61	65.04	58.74	437.94	402.12	1565.00	1379.87	3439.00
	55	14.40	13.64	65.42	58.88	438.38	403.05	1570.90	1390.73	3455.76

ción competitiva del atleta y continuar creando las condiciones biológicas y fisiológicas para que soporte altas cargas que le posibiliten una longevidad deportiva en el más alto nivel. También se propone el Nivel Internacional B el que representa un rendimiento deportivo que le puede avalar su dere-

cho a clasificar para los compromisos internacionales.

Resultados y análisis

Respecto al análisis del GE Cadetes del sexo femenino (ver tablas 2 y 3), se puede apreciar que existen rendi-

mientos hacia el ámbito internacional los que van a orientar a los entrenadores y a su vez permiten compararse con relación al mundo. Aunque en este análisis, solo se tiene el objetivo de profundizar sobre los estadígrafos matemáticos para el ámbito nacional, donde en relación con la desviación

Tabla No.4: Clasificación del Rendimiento Deportivo para el sexo masculino.

MASCULINO	A	B	C	ASPIRANTE	INTER. NIVEL A	INTER. NIVEL B
100m	≤ 10.55	10.56 - 10.70	10.71 - 10.80	10.81 - 10.90	≤ 10.36	10.37 - 10.45
200m	≤ 21.39	21.40 - 21.69	21.70 - 21.90	21.91 - 22.11	≤ 20.93	20.94 - 21.17
400m	≤ 48.60	48.61 - 49.10	49.11 - 49.50	49.51 - 50.05	≤ 46.70	46.71 - 47.13
800m	≤ 1:56.02	1:56.03 - 1:57.12	1:57.13 - 1:57.80	1:57.81 - 1:59.16	≤ 1:48.48	1:48.49 - 1:50.22
1500m	≤ 4:01.90	4:01.91 - 4:03.89	4:03.90 - 4:06.60	4:06.61 - 4:10.93	≤ 3:42.57	3:42.58 - 3:47.03
3000m	≤ 8:47.00	8:47.01 - 8:52.68	8:52.69 - 8:56.54	8:56.55 - 9:03.80	≤ 8:01.01	8:01.02 - 8:14.08
5000m	≤ 15:37.88	15:37.89 - 15:44.28	15:44.29 - 15:46.68	15:46.69 - 15:58.03	No se compete en la distancia	
110cv	≤13.80	13.81 - 14.00	14.01 - 14.20	14.21 - 14.50	≤ 13.59	13.60 - 13.81
400cv	≤ 53.18	53.19 - 53.70	53.71 - 54.40	54.41 - 55.20	≤ 51.68	51.69 - 52.42
2000c.obst	≤ 6:00.35	6:00.36 - 6:02.90	6:02.91 - 6:09.20	6:09.21 - 6:17.20	≤ 5:44.24	5:44.25 - 5:55.23
7Km March	≤ 31:31.50	31:31.51 - 33:12.70	33:12.71 - 33:54.00	33:54.01 - 35:02.06	No se compete en la distancia	
10K March	≤ 46:00.70	46:00.71 - 47:29.20	47:29.21 - 48:29.00	48:29.01 - 50:31.18	≤ 42:41.81	42:41.82 - 43:44.80

Tabla No.5: Datos del GE Cadetes para el sexo masculino.

	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	
MASCULINO	100m	100m	200m	200m	400m	400m	800m	800m	1500m	1500m	3000m	3000m	
MEDIA	10.99	10.45	22.14	21.13	50.11	47.05	121.68	109.84	255.04	225.98	552.86	490.99	
MODA	10.50	10.32	21.30	20.67	49.20	47.55	117.80	111.20	256.90	230.82	526.20	494.86	
DESV. TÍP.	0.34	0.10	0.48	0.27	1.09	0.51	6.72	1.58	13.30	4.79	25.22	11.72	
COEF. VARIAC	3.06	0.93	2.16	1.26	2.18	1.08	5.52	1.44	5.21	2.12	4.56	2.39	
MÍNIMO	10.20	10.23	21.00	20.13	47.46	45.22	113.40	104.34	237.00	213.72	521.70	452.37	
MÁXIMO	11.50	10.61	22.81	21.51	51.90	47.74	144.60	111.88	295.79	232.68	624.20	509.86	
PERCENTILES	97	10.26	10.25	21.15	20.42	47.89	45.70	114.42	106.12	237.40	214.86	523.17	463.59
A	95	10.50	10.29	21.30	20.63	48.10	45.93	115.04	106.62	237.80	215.81	525.02	466.56
	90	10.55	10.32	21.39	20.80	48.60	46.42	116.02	107.61	241.90	217.57	527.00	473.26
B	85	10.60	10.34	21.59	20.89	48.90	46.60	116.60	108.35	242.40	220.28	529.46	476.78
	80	10.70	10.36	21.69	20.93	49.10	46.70	117.12	108.48	243.89	222.57	532.68	481.01
C	75	10.73	10.37	21.78	21.00	49.35	46.80	117.40	108.76	245.50	223.38	534.90	484.38
	70	10.80	10.39	21.90	21.04	49.50	46.88	117.80	109.22	246.60	224.14	536.54	485.93
ASPIRANTE	65	10.81	10.40	22.00	21.08	49.70	46.93	118.13	109.49	247.90	224.86	538.54	488.81
	60	10.90	10.42	22.08	21.11	49.90	46.98	118.62	109.74	249.90	225.84	541.44	491.32
	55	10.90	10.44	22.11	21.14	50.05	47.07	119.16	109.99	250.93	226.60	543.80	493.10

típica se encuentran valores muy grandes como en los 3 000 m con 40.82 segundos y en los 2000 con obstáculos con 34.58 segundos, debido a que no son distancias tan largas para que se muestren intervalos tan distantes de la media. De forma positiva se observa que los intervalos respecto a la media en los 10 kilómetros de marcha deportiva para el ámbito nacional se muestran muy parejos. Esto no quiere decir que se cuente con un nivel inter-

nacional, sino que las atletas se comportan de manera similar en cuanto a la media aritmética que las caracteriza, por lo que es un dato a destacar. Al considerar el coeficiente de variación se observa una dispersión de 7.63% en los 2 000 c/obstáculos y 7.08% en los cinco kilómetros de marcha deportiva, que aunque se encuentra en el rango de poca dispersión, sin dudas muestra que existen diferencias entre los rendimientos analizados y por ende, de

los niveles de las atletas. Otra distancia con dificultad sigue siendo la de 800 m ya que muestra una dispersión de 5.63, además de solo contar con 45 rendimientos analizados. De forma positiva se observa que en los 200 m la dispersión es solo de 2.98% y en los 100 c/v es de 3.28%, valorándose de positivo.

Al realizar la observación a los datos provenientes del sexo masculino para los atletas Cadetes (ver tablas

Tabla No.6: Datos del GE Cadetes para el sexo masculino. Continuación.

	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter	Nac	Inter
MASCULINO	5000m		110cv	110cv	400cv	400cv	2000 c.o	2000 c.o	7Km M		10Km M	10Km M
MEDIA	983.88		14.60	13.78	55.43	52.26	385.48	351.36	2144.44		3061.26	2617.47
MODA	948.50		13.70	13.44	53.10	52.14	361.10	357.31	1857.50		2709.40	2598.00
DESV. TÍP.	58.45		0.68	0.22	1.69	0.80	23.88	9.81	190.52		215.76	64.32
COEF. VARIAC	5.94		4.66	1.61	3.06	1.52	6.19	2.79	8.88		7.05	2.46
MÍNIMO	914.00		13.40	13.18	52.00	49.01	350.10	321.36	1857.50		2709.40	2387.20
MÁXIMO	1167.40		16.20	14.11	58.70	53.69	452.20	362.61	2698.00		3539.00	2742.97
PERCENTILES	97	921.20	13.40	13.31	52.56	50.44	353.87	327.34	1861.02		2710.28	2464.25
A	95	929.91	13.59	13.34	52.88	50.78	356.05	330.02	1875.10		2722.60	2504.92
	90	937.88	13.80	13.44	53.18	51.04	360.35	333.63	1891.50		2760.70	2529.36
B	85	942.92	13.89	13.53	53.57	51.43	361.35	338.70	1957.50		2822.18	2544.25
	80	944.28	14.00	13.59	53.70	51.68	362.90	344.24	1992.70		2849.20	2561.81
C	75	945.63	14.08	13.64	54.00	51.80	364.20	346.99	2021.90		2878.23	2587.08
	70	946.68	14.20	13.67	54.40	51.89	369.20	349.51	2034.00		2909.00	2598.03
ASPIRANTE	65	948.21	14.30	13.71	54.60	52.00	372.05	351.69	2047.10		2931.98	2604.64
	60	953.58	14.40	13.74	54.92	52.14	374.90	353.11	2077.00		2946.70	2611.56
	55	958.03	14.50	13.78	55.20	52.25	377.20	354.38	2102.06		3031.18	2622.04

5 y 6), se muestra que en relación con la desviación típica existen valores negativos para la disciplina de 5 000 m, siete y 10 kilómetros de marcha deportiva, valorándose que estas distancias traen aparejado que no todos los atletas posean rendimientos cercanos unos de otros, por lo que en lo general se evidencian diferencias marcadas entre sus registros. De forma positiva es considerado el 0.63 manifiesto en el 110 c/v, evidenciando el poco intervalo de los rendimientos respecto a la media.

Ya en cuanto al coeficiente de variación, de manera negativa se muestran los 5.52% en los 800 m, dándole continuidad a lo sucedido en edades anteriores. En relación con la dispersión de los resultados se observa en este sentido los 8.88% en los siete kilómetros de marcha deportiva lo cual es normal, de acuerdo con las características de la disciplina. De forma positiva son valorados los 3.06% en los 400 c/v, disciplina bien compleja y que por sus características es valorada como tal; además, los 200m y los 400 m,

con 2.16% y 2.18% respectivamente. Se debe resaltar que en las distancias mencionadas los atletas cubanos han ido mejorando sus resultados competitivos al más alto nivel

Conclusiones

- 1- El empleo de los percentiles utilizados en la clasificación permiten considerar que esta es una técnica estadística que resultó muy útil para realizar la clasificación expuesta.
- 2- En la investigación se logra el objetivo propuesto, al elaborar una clasificación deportiva para el Grupo Etario Cadetes en el atletismo cubano.
- 3- Los resultados demuestran que la clasificación propuesta puede considerarse como material de consulta para lograr el nivel de calidad que se muestra en las diferentes competencias convocadas para este Grupo Etario.

Bibliografía

COMISIÓN NACIONAL DE ATLETISMO. *Boletín de Resultados Campeonato Nacional de Cadetes y Juveniles*. La Habana, 2003- 2008.

COMISIÓN NACIONAL DE ATLETISMO. (2010) *Convocatoria a la Olimpiada Nacional Juvenil de Alto Rendimiento para las Categorías de Cadetes y Juveniles*. La Habana.

IAAF *Ranking Mundial sub-18 (Cadetes) al aire libre en 2003- 2008*. www.iaaf.org.

LIEGKAYA ATLÉTICA. *Clasificación Nacional Única para 1977- 1980 y 1981- 1984*. Moscú

LIEGKAYA ATLÉTICA. (1973) *Clasificación Deportiva Única de la URSS para los años 1973- 1977*. URSS 2,

ORDAZ MANRIQUE, L. (2001). *Una propuesta para clasificar el rendimiento deportivo de corredores y marchistas cubanos*. La Habana, Tesis en opción al título de Máster en Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia.

ROMERO FRÓMETA, E. (2001) *Una metodología para clasificar el rendimiento deportivo en el atletismo cubano*. La Habana, Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.

SILVEIRA MADANS, J.L.P(1984). *Proyecto de clasificación única para el ciclo olímpico 1984- 1988 en atletas mayores de 14 años del atletismo cubano*, Trabajo de Diploma ISCF “Manuel Fajardo” La Habana

Selección de talentos deportivos en atletismo en la comunidad de Sabaneta, del Estado Barinas, en Venezuela

LIC. RÍCHARD SPENCER CAMPBELL

Entrenador de Atletismo en Barrio Adentro II, en la República Bolivariana de Venezuela.

Resumen

El atletismo es un deporte, con gran cantidad de pruebas en varias de las cuales Venezuela ha obtenido resultados relevantes en el ámbito sudamericano y panamericano; sin embargo, no se logran los de primera línea en lides olímpicas y mundiales, aun con los elevados recursos materiales y el capital humano con que cuenta este país en la esfera deportiva. Estos exiguos resultados están asociados a la inexistencia de un sistema de preparación aplicable a los atletas desde la infancia, además de la inestabilidad de selección de talentos, de acuerdo con las características propias de la población venezolana; ello impide alcanzar el máximo nivel internacional. El autor considera que si en el estado Barinas, municipio Sabaneta, Venezuela, se realiza un estudio de la población entre 7 y 14 años de edad, dirigido a la selección de posibles talentos, se podría contribuir eficazmente al desarrollo de un sistema de selección masivo, que auxilie este proceso. De ahí la necesidad de realizar esta investigación dirigida a determinar las normas de clasificación de algunas de las características modelo en la selección masiva inicial de talentos de atletismo e identificar el comportamiento de los tempos de crecimiento de los indicadores propuestos para esa selección en el municipio investigado. Ella permitirá a los entrenadores de atletismo y a los profesores de Educación Física de la región, contar con una tecnología blanda, comprensible, de fácil acceso, para organizar el proceso de selección

Athletics talent mass selection at Sabaneta community, at Barinas State, in Venezuela

Abstract

Athletics is one of the sports, with a great amount of events and Venezuela has obtained some outstanding results in South American and Pan-American Games; however; there are not first line results in Olympic and World ones, even when this country counts with high human and material resources in sports. These low results, in the Olympic and World context are associated to the lack of a preparation system to be applied to the athletes since childhood up to up most international level, particularly characterized by instability of a talent selection system, which will correspond with the specific characteristics of the Venezuelan population. The author considers that in Barinas State, in the municipality of Sabaneta, in Venezuela, a study of the population is made from 7 to 14 years of age, aimed to the selection of possible talents; one could contribute accurately to the development of a system of mass selection that could help to this process. In this sense, an investigation is aimed to the determination of classification rules of some model characteristics that intervene in athletics primary mass selection process in Sabaneta region, at Barinas State in Venezuela and so identifying the incidences of growing tempos of the proposed indicators to mass selection at the researched municipality. The methods used are determined by the general goal and research tasks previewed. The historical-logical, analysis and synthesis, and systemic and measuring approach were used. The research allowed trainers and physical education professors of this region to count with a soft technology, understandable of easy access, to organize the mass selection process for athletics in accordance with the practical meaning. This technology will offer theoretical and methodological indicators that will mean in it a double purpose: On one hand, will act as a guidance of mass selection process in athletics and on the other hand, will become a basic material to carry out similar studies on other municipalities of this province.

Key words: mass selection, talent selection, methodology, athletics, scholar age, research report in process.



masiva de atletismo y en consonancia, con la significación práctica. Esta tecnología ofrecerá indicaciones teórico-metodológicas con un doble propósito: por una parte actuarán como guía del proceso de selección masiva de talentos para el atletismo de Sabaneta y por la otra, se convertirá en un material básico para efectuar estudios similares en otras localidades.

Palabras clave: selección masiva, selección de talentos, metodología, atletismo, niños de edad escolar, reporte de investigación en proceso.

Introducción

El atletismo es uno de los deportes caracterizado, en su estructura, por poseer cinco grandes áreas, con una gran cantidad de pruebas, en varias de las cuales Venezuela ha obtenido algunos resultados relevantes, sobre todo, en el área de velocidad y fondo; pero todos esos éxitos se han concentrado en individualidades tales como: Horacio Estévez, Romero, Tarragona.

Aunque esos y otros atletas han dotado a Venezuela de resultados relevantes en la arena competitiva sudamericana y panamericana, sin embargo, no es menos cierto que no se logran resultados de primera línea en el ámbito olímpico y mundial, aun con los elevados recursos materiales y el capital humano de que dispone el país.

Esos exiguos resultados en el ámbito olímpico y mundial están asocia-

dos a la inexistencia de un sistema de preparación aplicable a los atletas desde la infancia para alcanzar el máximo nivel internacional, además de que el sistema de selección de talentos es inestable y no se corresponde con las características propias de la población venezolana.

Esto trae como consecuencia que los atletas surjan por la casualidad y no porque se aplique una metodología para su detección precoz, lo que ha venido afectando la selección de posibles talentos.

En la práctica se han venido empleando diversos tests, con el fin de captarlos, pero sin detenerse a reflexionar, que la selección es un proceso que se da en el tiempo y no es instantánea. A esa deficiencia no escapa el municipio de Sabaneta, del estado Barinas.

Desde que el autor de este artículo comenzó a laborar en la región se ha percatado de que en el estado Barinas y en particular en el municipio Sabaneta, no existe un sistema de selección que responda a las características somatotípicas de los habitantes de esta región, en particular en las edades sensibles por donde los posibles talentos transitan. Eso explica que muy a menudo los atletas sean seleccionados por los resultados en las competencias interesuelas o interclubes, sin tener en cuenta un conjunto de indicadores que deben ser normados y considerados.

La selección de los atletas es un proceso a largo plazo, que se da, al menos, en un periodo de 12 a 18 meses, donde el posible talento es seguido en su formación, para determinar si realmente lo es. Ya pasó la época en que mediante una prueba o por una simple observación era establecida la selección en el atletismo.

Romero Frómeta, E (2008 y 2010), Zatsioski, V.M (1989), entre otros, al evaluar los indicadores que intervienen en la selección de posibles talentos en atletismo manifiestan, que ellos responden a:

- Resultados de los ejercicios básicos que tienen una alta correlación con los resultados competitivos.
- Tempo (ritmo) de desarrollo de las capacidades motoras dominantes.
- Tempo (ritmo) de desarrollo de los resultados competitivos.
- Ritmos de asimilación de las cargas de entrenamiento.
- Intuición.
- Herencia genética

Explica Romero Frómeta, E (2010) que “la selección de posibles talentos para el deporte y la consecuente metodología que se aplica para lograr escoger a un posible atleta que posea las mejores condiciones para su práctica exitosa, constituye y ha constituido, tema de una constante actualidad en el mundo, por la importancia que reviste contar, con suficiente antelación, de un material humano susceptible de superar las realizaciones deportivas de otros países, estado, provincia, municipio, región, etcétera”¹.

Si en el estado Barinas, en su municipio Sabaneta, se realiza un estudio de la población entre 7 y 14 años de edad, dirigido a la selección de posibles talentos, se podría contribuir eficazmente al desarrollo de un sistema de selección masivo, que auxilie el proceso de selección deportiva.

En su tesis de Maestría, Moraes, A (2003), explica que “el principiante de 7-14 años experimenta cambios acelerados, particularmente a partir de los 11 años, pero para unos esos cambios son mayores que para otros. Es precisamente esa aceleración de los cambios las que tienen un peso determinante en la selección, pues aquellos principiantes que muestran un ritmo de desarrollo superior a la media poblacional, son los posibles talentos”

1 MORAES, A (2003). *Atletismo. Selección Masiva. Ciudad Habana, Tesis en opción al título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.

Resulta obvio que en Sabaneta no se conocen esos ritmos de crecimiento y esa indefinición trae como consecuencia, que el proceso de selección de los posibles talentos transite por incongruencias, pues los especialistas tienden a fundamentarse en definiciones muy empíricas y obviar esos indicadores cuando están realizando la selección, por no contar con los valores de su manifestación en la población escolar de ese municipio.

Todo eso conduce a grandes dificultades en el proceso de preparación deportiva, en sus etapas iniciales, por falta de una política de trabajo relacionada con los objetivos dirigidos a la selección de posibles talentos.

Surge así un importante **problema científico**:

¿Cuáles son las normas del rendimiento físico, que particularizan el proceso masivo de selección de posibles talentos para el atletismo, en el municipio Sabaneta, del estado Barinas, de Venezuela que tome en consideración los tempos de desarrollo de ese rendimiento en el propio proceso?

En correspondencia con el problema planteado, se formulan como **objetivos generales**:

1. Determinar las normas de clasificación de algunas de las características modelo que intervienen en la selección masiva inicial del atletismo de la región de Sabaneta, en el estado Barinas, de Venezuela.
2. Identificar el comportamiento de los tempos de crecimiento de los indicadores propuestos para la selección masiva en el municipio investigado.

El autor de este artículo tiene la intención de intercambiar con la comunidad científica que se relaciona con la revista Acción, acerca del tema, en el afán de lograr un enriquecimiento de esta investigación en proceso.

Para responder a las preguntas anteriores y lograr los objetivos, se trazaron las siguientes tareas:

1. Determinación de los criterios de diferentes autores sobre los fundamentos de la clasificación de los indicadores de preparación física para la selección masiva en atletismo, los tempos de su crecimiento y las técnicas estadísticas que pueden actuar en ese proceso.
2. Determinación de los indicadores básicos del test que intervendría en la definición de las normas de clasificación de algunas de las características modelo, conservadoras y no conservadoras, en el atletismo masivo estudiado.
3. Creación de una base de datos, mediante el método de medición, que involucre los resultados del test aplicado en el período 2010-2011, en cada una de los indicadores y grupos de edades programados al azar, en las escuelas primarias y secundarias del municipio Sabaneta.
4. Elaboración de la clasificación de las normas, según los resultados de la tarea precedente.
5. Determinación de los tempos de crecimiento de la preparación física de una a otra edad, según las capacidades motoras evaluadas en la tarea No.3.

Los métodos están determinados por el objetivo general y las tareas de investigación previstas. Se emplearán de forma dominante: el histórico-lógico, el de análisis y síntesis, el enfoque-sistémico y la medición.

El autor considera que por primera vez se logrará elaborar, para el atletismo de Sabaneta, en el estado Barinas, de Venezuela, un conjunto de normas de clasificación de algunas de las características modelo que intervienen en la selección masiva inicial de talentos para este deporte y se identificará el comportamiento de los tempos de crecimiento de los indicadores propuestos. En el plano de la práctica social, la presente investigación se fundamenta en que los entrenadores

de atletismo y los profesores de Educación Física de la región de Sabaneta, en Barinas, Venezuela, contarán con una tecnología blanda, comprensible, de fácil acceso, que les permitirá organizar el proceso de selección masiva de talentos para el atletismo y en consonancia con la significación práctica. Esta tecnología ofrecerá indicaciones teórico-metodológicas que encierran en sí un doble propósito: por una parte actuarán como guía del proceso de selección masiva para el atletismo de Sabaneta, en el estado Barinas, de Venezuela y por otra, se convertirá en un material básico para llevar a cabo la selección en otros municipios de esta provincia.

El autor tiene la intención, con este artículo, de intercambiar con la comunidad científica acerca de esta investigación en proceso, y espera contar con aportes y consejos útiles que puedan enriquecer su realización.

Bibliografía

- TAKAHASHI, K Y OTROS (2002). *Determinação da velocidade de crescimento do resultado competitivo como indicador na seleção de talentos de saltadores em distancia do Estado de São Paulo*. Disponible en <http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 45>.
- MORAES, A (2003). *Atletismo. Selección Masiva*. Ciudad Habana, Tesis en opción al título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- ROMERO FRÓMETA, E (2010). *Selección de posibles talentos deportivos*. Multimedia. Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".
- Romero Frómeta, E (2008). *El entrenamiento deportivo: Fundamentos y Metodología*. Multimedia. Habana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".
- ROMERO FRÓMETA, E (2003). *La Iniciación deportiva en atletismo en edades 10-11 años*. Multimedia. Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

Las nuevas tecnologías de la informática y las comunicaciones en la enseñanza y práctica del ajedrez como herramienta educativa del siglo XXI

LIC. IVÁN MESTRE MÁS / LIC. MARÍA REGLA ABALLÍ CANDELARIO

Profesores Instructores

Filial Universitaria "Giraldo Córdova Cardín" de la UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

El universo posee las características de estar organizado en sistemas y de sufrir constantes cambios, los que el hombre investiga para interpretar las leyes que rigen los fenómenos y procesos que en él ocurren, con el propósito de utilizarlos en beneficio de la sociedad humana. De ahí que se debe aspirar a dar respuestas concluyentes a las interrogantes que reclaman los tiempos actuales.

Esta es una época de avances científicos sin precedentes en la historia, que se despliega sobre las condiciones de la globalización y bajo el predominio de políticas económicas neoliberales. En este artículo los autores reflexionan sobre el uso de las tecnologías (fundamentalmente la informática y la INTERNET) en la enseñanza y práctica del ajedrez, como herramienta educativa del siglo XXI.

La informática ha propiciado el surgimiento de nuevas formas de comunicación, que son aceptadas cada vez por más personas; el ajedrez no se ha quedado ajeno a este proceso. El desarrollo de las redes informáticas posibilitó su conexión mutua y finalmente, la existencia de Internet, la red de redes, mediante la cual el usuario desde una computadora puede intercambiar, fácilmente, información con otros situados en regiones lejanas del planeta, siempre y cuando cumpla con un mínimo de infraestructura requerido (módem, acceso a conexión inalámbrica).

New Technologies Applied to the Teaching and Practice of Chess as an Educational Tool in the XXI Century

Abstract

The Universe has the characteristic of being organized in systems and of suffering constant changes, that's why; men research them to interpret the law that governs the phenomena and processes that occurred in it, with the purpose of using them to benefit humanity. So, we should look for conclusive answers demanded by present times.

We live in the times of unprecedented scientific advances in history, which spread under conditions of globalization and neoliberal economic politics. This work is the authors' reflections about the use of technology (mainly informatics and Internet) in the teaching and practice of chess, as an educational tool for XXI century. Informatics has given a way to the arousal of new forms of communication, which are accepted even by more people; chess has been included in this process. The development of the informatics nets enabled the mutual connection and finally, the existence of Internet, the net of the nets, through it the user can exchange information with other people situated in far away regions of the planet, whenever he has the minimum of infrastructure required (modem, and access to wireless connexion).

Key words: chess, technology, learning

Palabras clave: ajedrez, tecnología, aprendizaje.

Introducción

.... "el Ajedrez te coloca a cada instante ante la necesidad de resolver el problema".

FIDEL CASTRO

Cuba está en el mundo y con el mundo, por lo que es parte orgánica y protagonista de la sociedad planetaria que nace hoy, en los umbrales del nuevo milenio.

En estos tiempos se agudiza la red de los problemas sociales y ambientales que afectan al planeta, como son: el desarrollo desigual, la pobreza crítica, el desempleo, la marginalización, el

incremento de la violencia y la carrera armamentista, la degradación de los ecosistemas, entre otros.

En la época actual, cuando el acceso al conocimiento científico y a las tecnologías de punta se convierte en la llave para la transformación productiva y el logro de elevados niveles de productividad y competitividad internacional, se renueva el encargo social a la educación: es preciso formar hombres y mujeres que dominen los frutos de la civilización científico-tecnológica y sean al mismo tiempo creadores e innovadores. El modelo del ser humano al que se aspira es el de una personalidad integral, portadora de los más elevados valores y principios que son el fundamento de la identidad nacional, y capacitada para competir –solidaria y eficientemente– en el mundo actual. La educación científica es un proceso continuo de acciones pedagógicas dirigidas al desarrollo de conocimientos, procedimientos, habilidades, comportamiento, actitudes y valores en relación con el uso sostenible de la tecnología, por eso debe ser tratada de las más diversas formas.

El ajedrez como juego de opciones y variantes, en que se entrelazan la toma de decisiones, las estrategias y tácticas para actuar de manera muy similar a lo que sucede en la propia vida personal y social, sirve como herramienta para lograr todo lo antes planteado. Muestra cómo a diario se escapan oportunidades porque sencillamente las personas son incapaces de verlas, pues no han sido entrenadas para ello. La utilización de las nuevas tecnologías es un catalizador si se emplean de forma adecuada por todos los que aspiran a una educación acorde con estos tiempos

Desarrollo

Son tantas las posibles jugadas en el ajedrez, tan diversas las combinaciones que se producen en una posición entre sus componentes, que su conocimiento y práctica revelan, la simplicidad y

complejas interrelaciones que se encuentran en este mundo.

El juego ayuda al hombre a conocer sus fortalezas y debilidades: a explotar las primeras y a suprimir las segundas, emprendiendo así la senda del perfeccionamiento constante e integral.

En la Educación General, Media y Superior en Cuba, el ajedrez resulta un instrumento incomparable para trabajar en lo que los maestros llaman “aprender a aprender”, desarrollando aptitudes y talento para el auto-aprendizaje a partir de las siguientes habilidades:

- Control de la atención y la concentración (autodisciplina).
- Aplicación de un razonamiento lógico en combinación con la intuición y la imaginación.
- Discriminación de la información, seleccionando lo esencial y necesario para la solución de un problema.
- Organización y conocimiento del pensamiento propio para la solución de los problemas (metacognición).
- Toma de decisiones en situaciones complejas y variables.

Hace 30 o 40 años era inimaginable la aplicación de una máquina para tener acceso a gran variedad de información sobre el ajedrez. A partir de esta situación se consideró la necesidad de una educación tecnológica para las nuevas generaciones, la cual debe ser un proceso de formación donde el sujeto resuelve problemas de contenidos referidos a la producción de objetos singulares; materiales e inmateriales, en que el diseño, la ejecución y el control constituyan la esencia del proceder, aspecto que ha traído beneficios directos como el aprendizaje más rápido del deporte ciencia. Por ejemplo, el uso de la tecnología ha permitido a los ajedrecistas alcanzar niveles más altos en menor tiempo, lo que ha provocado el surgimiento de Grandes Maes-

tros en edades tempranas. Se ha vuelto algo común el hecho de ver el tablero electrónico en una computadora, lo cual pone a la mano información para quien busca aprender más de esta disciplina.

El tema de las máquinas y la tecnología en el ajedrez tampoco es nuevo en Cuba; desde el año **1836** ya se presenta en La Habana con éxito **El Autómata**, que hizo furor en Europa aparentando ser una máquina de jugar ajedrez, aunque como se supo años más tarde, tenía adentro un hombre de pequeña estatura.

La inclusión de la informática desde los primeros niveles de enseñanza, con la creación de laboratorios de computación, la creación de los Joven Club y el ser el ajedrez parte de la Batalla de Ideas han demostrado el interés de la Revolución, una vez más, por la formación integral de los cubanos, pues no son ajenas para los dirigentes las capacidades que brinda esta disciplina al desarrollo humano. Desde hace algunos años se fundó en la céntrica calle 23, en el Vedado, reparto capitalino, un magnífico laboratorio para el entrenamiento de los ajedrecistas que facilita en gran medida su preparación, acortando las diferencias del primer mundo con Cuba.

El Maestro Nacional de Ajedrez en Cuba y miembro del Consejo de Árbitros de la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE) Serafín Chuit Pérez, precisó que gran parte del actual desarrollo cuantitativo y cualitativo del ajedrez se debe al uso del Internet. La red de redes, dijo, “se ha vuelto una herramienta de gran utilidad para la vida y el ajedrez no podía ser la excepción; hace décadas la dificultad para aprender lo básico de esta disciplina implicaba conseguir algún texto especializado, descifrarlo y entenderlo, lo cual llevaba tiempo” (9).

Al acceder a internet se ahorra mucho tiempo, lo que permite tener Grandes Maestros o Maestros Internacionales a edades cada vez más tempranas, lo que jamás se hubiera soñado.

Chuit Pérez refirió que “como el ucraniano Sergey Karjakin, el más joven en haber obtenido la norma de Gran Maestro a los 12 años, existen ajedrecistas como Bu Xiangzhi (chino), quien lo logró a los 13 años, 10 meses y Teimour Radjabov (ruso) quien lo consiguió a los 14 años exactos” (9).

Esto tiene su doble cara, ya esta tecnología es muy costosa por lo que los países pequeños y del tercer mundo muchas veces no pueden acceder a ellas con facilidad. La tecnología constantemente está cambiando (PC, software, bases de datos, reloj), por lo que este gasto se hace mayor e infinito.

Además, según afirma la Organización para la Educación, la Ciencia y la Cultura de las Naciones Unidas (UNESCO), el inglés acapara el 68,4 por ciento de los contenidos en la páginas virtuales, y le siguen el japonés con 5,9 por ciento; el alemán con 5,8; el chino con el 3,9; el francés con 3,0; y el español, con apenas el 2,4 por ciento y el deporte ciencia no está ajeno a estos números (9).

Por otra parte, el ajedrez es un deporte en el cual el atleta refleja sus emociones y sentimientos en cada partida. Las partidas no se pueden sustituir por juegos contra computadoras, porque aunque éstas tengan ventajas en jugadas y movimientos preestablecidos, “la pimienta” del ajedrez es la parte intuitiva y de criterio del hombre, que está por encima de cualquier máquina.

Se debe acudir a la máquina solo para entrenar, para conocer, para saber más movimientos y técnicas, pero siempre hay que buscar al hombre para aplicar este conocimiento; este hay que aplicarlo en un tablero con un rival humano que implique pensar, analizar y luchar por el triunfo.

Existen varias causas que motivaron la existencia del ajedrez computarizado, como el entretenimiento propio (pudiendo permitir que los jugadores practiquen y se diviertan cuando no hay ningún oponente disponible),

también como herramienta o soporte de análisis, para competiciones entre computadoras de ajedrez, y como investigación o abastecimiento del conocimiento humano.

En poco tiempo existieron máquinas que podían jugar, enfrentar a jugadores humanos con buenos resultados, y desde entonces se realizan campeonatos en las diferentes modalidades del juego con resultados parejos para los contrincantes, como por ejemplo: los **Campeonatos del Mundo de computadoras** que se realizaron por primera vez en Estocolmo (Suecia) en 1974, con la participación de solo 13 computadoras; el **Ajedrez Avanzado** desarrollado en 1998 por Kasparov donde un humano juega contra otro humano y ambos tienen acceso a ordenadores para aumentar su fuerza; los torneos de **Ajedrez por Computadora**; los enfrentamientos entre los mejores jugadores mundiales con las mejores máquinas (**PC vs Humano**) entre ellos vale mencionar algunos de los más importantes:

- En 1996 saltaron a la primera plana mundial estos enfrentamientos al aparecer una nueva computadora llamada Deeper Blue, más que una computadora parecía un ente monstruoso hecho a base de silicio y microprocesadores. Con dos enfrentamientos que fueron seguidos con entusiasmo por todo el mundo del ajedrez. Tras el éxito que supusieron los duelos de Kasparov contra Deep Blue, se produjeron muchos otros enfrentamientos entre GM y programas de ajedrez. Cada vez que aparecía un nuevo programa en el mercado, se buscaba un duelo con un GM para darle publicidad.
- En el año 2006 Deep Fritz, un programa de ajedrez, derrotó a su oponente humano y campeón del mundo, el ruso Vladimir Kramnik, en una batalla de seis partidas que tuvo lugar en Bonn, Alemania. Deep Fritz se impuso por 4 puntos

contra 2. En la última, que duró casi cinco horas, el programa de computación empleó un total de 47 movimientos. Ellos ya se habían enfrentado con anterioridad en 2002, encuentro que terminó empatado después de 8 partidas, pero desde entonces el programa ha recibido una actualización que le permite calcular millones de posiciones cada segundo.

- Kasparov no renunció al desafío ante los programas de ajedrez y lo hizo en dos ocasiones más: contra Deep Junior y contra Fritz, pero estos encuentros estuvieron rodeados de una gran polémica. Gary, después de jugar contra Fritz X3D, dijo que este programa era mucho más fuerte que Deep Blue, pero que al igual que las computadoras habían mejorado mucho, también el hombre había aprendido a contrarrestar el juego de las máquinas.

Esto en parte motiva y crea una lucha emocional entre las PC y el hombre, si siempre el hombre va a ser el líder y ganador ya que posee emociones y sentimientos.

Sin embargo, y a pesar de la sorpresa de muchos, el ajedrez ha enseñado muy poco en lo referente a la construcción de máquinas que proporcionen inteligencia humana, a hacer cualquier otra cosa que no sea jugarlo prodigiosamente. Por esta razón, el ajedrez computarizado, así como también otros muchos juegos, no tienen un gran interés académico para los expertos de la inteligencia artificial, siendo reemplazado por otros más intuitivos que desafían a los programadores a idear nuevos enfoques y estrategias de juego. El funcionamiento de los programas de ajedrez consiste, esencialmente, en explorar un número muy elevado de posibles futuros movimientos y aplicarles una función de evaluación al resultado.

Otro aspecto que hay que tratar es de carácter negativo, con los avances tecnológicos relacionados con las

comunicaciones y las posibilidades de hacer fraude. En una competencia de muy alto nivel que los autores no mencionan por razones éticas, se llevó a cabo una reclamación cuando se detectó en un baño unos cables a través de los que aparentemente se realizó una conexión. También los teléfonos celulares se prestan para ello, por eso se prohíbe su utilización en las competencias.

Uno de los grandes defensores de las computadoras de ajedrez entre los Grandes Maestros fue el Campeón del mundo Mijaíl Botvinnik, quien escribió varios textos sobre la materia. También poseía un doctorado en Ingeniería Eléctrica. Él trabajó con hardware relativamente primitivo en la URSS a principios de los años 1960, Botvinnik no tuvo la oportunidad de investigar las técnicas de software de selección de movimientos, en ese momento los ordenadores más potentes podían conseguir tres plies por búsqueda y Botvinnik no tenía tales máquinas. En 1965, fue consejero en el quipo ITEP en el match de computadoras EEUU-URSS.

Actualmente, las computadoras están disponibles en el mercado y hay numerosos programas (muchos de software libre, como GNU Chess, Amy, o Crafty) que pueden jugar en cualquier ordenador personal y derrotar a jugadores profesionales bajo condiciones de torneo, mientras que algunos de entre los mejores programas comerciales, como Shredder, Fritz, Rybka o Fruit, han vencido a muchos jugadores de calibre y campeones del mundo en tiempos de control muy cortos y partidas relámpago. Además, también se incluyen la existencia de muchas bases de datos como la Shane's Chess Information Database (Scid), ChessBase, Chess Assistant y la ExaChess.

Pero el hecho del dominio unipolar de las tecnologías más avanzadas y sitios de internet por los países más desarrollados, hace cada vez más grandes las diferencias entre los países del primer y del tercer mundo.

Recientemente la decisión del poderoso consorcio tecnológico **Microsoft** de suspender los servicios de conversación on line MSN Messenger para países como Cuba, Irán, Corea del Norte, Siria y Sudán ha aumentado la polémica internacional. Este consorcio tuvo que someterse a la presión del gobierno de los Estados Unidos ya que su legislación no permite la "transferencia tecnológica" a "países enemigos".

Esta reciente medida de **Microsoft**, es apenas un capítulo más de una larga lista de bloqueo tecnológico a Cuba, que comenzó unos meses después del Triunfo de la Revolución de Enero de 1959.

Cuba es ejemplo y modelo de una política educacional y social del buen uso de las tecnologías y de internet. Con los cursos **Universidad para Todos** de Ajedrez (Básico, Finales, Apertura, Medio juego, entre otros) se han puesto en función de todo el pueblo las tecnologías más avanzadas del momento. Se ha utilizado un medio masivo como la televisión donde Grandes Maestros de excepcionales resultados y de renombre mundial, han contribuido a la masificación y consolidación del ajedrez.

Conclusiones

La educación tecnológica es una necesidad para el desarrollo de las nuevas generaciones, con sus riquezas educativas e instructivas; no se puede ir contra el desarrollo; pero hay que evitar el uso indiscriminado de la tecnología. Por eso es preciso abogar por aprovechar los adelantos de la ciencia en beneficio de la sociedad y la conservación del medio ambiente, en función de la salud, la educación y de los adelantos científicos de modo que el hombre pueda resolver problemas verdaderamente serios para la sociedad, dándole un buen uso a la tecnología.

En este mundo, bajo los efectos de la globalización hay que preparar a las nuevas generaciones para que tengan acceso a la tecnología sin que

sean afectados o manipulados por las influencias negativas que ella pueda transmitir. El ajedrez puede contribuir en gran medida a esta tarea de lograr un mundo mejor.

Bibliografía

- DR. C. BARÓ BARÓ, WILDO A. (2003): *Educación Tecnológica y Laboral*. Facultad de Ciencias ISPEJV. Ciudad Habana. Cuba.
- CAPOTE GARCÍA, EMILIO (1988): *El sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica en Cuba: conceptos, antecedentes y perspectivas. Análisis de Coyuntura*. Asociación por la Unidad de Nuestra América (AUNA). Año 2, No.7, Julio 1998. pp.5-23
- DR. C. CASTELLANOS SIMONS, DORIS; DR. C. CASTELLANOS SIMONS, BEATRIZ; DR. LLIVINA LAVIGNE, MIGUEL JORGE (2000): *El proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador en la Secundaria Básica*. Centro de Estudios Educativos Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona. La Habana
- MARX, C. (1973): *El capital*. Editorial de Ciencias sociales. La Habana. Tomo 1. Capítulo XIII, p.325. La primera edición de esta obra, como es conocido, es de 1867.
- NARIN, F. Y D. OLIVASTRO (1991): *Status Report: linkaje between technology and science*, Research Policy, Vol. 21, p.237-249.
- NÚÑEZ JOVER, JORGE Y JOSÉ A. LÓPEZ CERZO. (2001) *Ciencia, Tecnología y Sociedad de los Estudios de Ciencia, Tecnología y Sociedad en Cuba*.
- ORTEGA Y GASSET, J. (1957): *Meditación de la técnica*. Tercera edición. Revista de Occidente. Madrid. 100p. (Curso desarrollado en la Universidad de Verano e Santander en 1933).
- US GOVERNMENT, Executive Office of the President (1995): *National critical technologies report 1995*. Washington, D.C. 197P.
- _____. <http://www.jrebeldc.cubaweb.cu>
- _____. <http://www.granma.cubaweb.cu>
- _____. [http://es.wikipedia.org/wiki/Ajedrez por computadora](http://es.wikipedia.org/wiki/Ajedrez_por_computadora)
- _____. http://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_artificial
- CORDERO FERNÁNDEZ, JAVIER. (2009) *Ajedrez y computadoras*. [http://www.Ajedrez de ataque.htm](http://www.Ajedrez_de_ataque.htm)
- _____. <http://ww.kasparovchess.com>. *Sitio del ajedrecista ruso Garry Kasparov*

En busca de procedimientos colaterales para potenciar la eficiencia del entrenamiento deportivo

LIC. HENRY SÓLOMON SANSÓN / LIC. LUZ MARDA DE LA CRUZ GÓMEZ

Profesor Consultante / Instructora

Vicerrectoría de Investigaciones UCCFD “Manuel Fajardo”

Resumen

El presente artículo se propone dar a conocer de forma general el quehacer investigativo que ha realizado el Laboratorio de Terapias Especiales en sus veinte años de existencia, basado en la aplicación de elementos de las tecnologías tradicionales asiáticas en función del rendimiento deportivo de los atletas. Muchos trabajos de investigación científica con salidas a Trabajos de Diploma, Diplomados, Maestrías y hasta de un Doctorado han consignado la experiencia que se expone. No se pretende abarcar ni especificar en detalles, sino la intención es buscar un acercamiento de los interesados a esta dependencia de la Vice Rectoría de Investigaciones de la UCCFD.

Palabras clave: medicina tradicional, rendimiento deportivo, deportistas, ejercicios terapéuticos.

Introducción

Veinte años han servido al Laboratorio de Terapias Especiales de la Vice Rectoría de Investigaciones de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” para transitar por las diferentes modalidades de la cultura física tradicional asiática y otros procedimientos utilizados por ellos, hasta comenzar a identificar el más eficiente para contribuir a elevar el rendimiento deportivo en atletas de diversas especialidades y niveles competitivos.

La cultura física tradicional china se practica por medio de una gran diversidad de sistemas, algunos ancestrales que son los llamados clásicos;

otros, se han ido perfeccionando a través de los siglos; los más modernos, pudieran datar de tres siglos o menos.

Sus modalidades van desde ejercicios muy lentos, suaves, ondulantes y rítmicos hasta los de fuerzas brutales, pasando por los que se realizan sin expresar movilizaciones del cuerpo.

Todos estos sistemas tienen en común la concepción de que sirven para movilizar la bioenergía hacia los diferentes segmentos corporales, órganos, sistemas y funciones fisiológicas con fines profilácticos o terapéuticos, según sus arraigadas y convincentes premisas de concebir al hombre dentro de su entorno natural y que forman parte de sus puntos de vista filosóficos.

Searching for collateral procedures for enhancing efficiency of sport training

Abstract

The present issue tries to give a general view of the researching work done at Special Therapies Laboratory of the University of Physical Education and Sports Sciences through its 20 years of existence, based on the application of some Asian traditional techniques for enhancing the sports performance of our athletes. Many scientific researches works have been done for graduating our students and professionals who seek for Diplomas, Thesis for Masters in Science, and even PhD aspirants. All those results allowed us to explain our experiences that appear here. We do not pretend to go wide nor deep in this paper, but to try to recall the attention of those who feel the motivation to approach to this dependence of the Research Vice-Rectorry at this University.

Key words: natural traditional medicine, sport performance, sports, therapeutic.

Encontrar la modalidad o sistema o conjunto de ejercicios, en fin, identificar el proceder más eficiente para aplicar a los deportistas, no solo es convencerse de que los resultados deseados para potenciar la eficacia del entrenamiento sean de valores significativos y que se alcancen en corto intervalo de tiempo. Se trata, además, de cumplir las exigencias rígidas, pero razonables de los entrenadores en cuanto a que no tomen mucho tiempo del entrenamiento, que no haya que movilizar personal extra si se cambia de centro de entrenamiento temporalmente o se viaja para competencias, que sea aceptado por los deportistas porque sus resultados sean convincentes, que

su realización no canse o desgaste a sus pupilos, por lo que no puedan desarrollar su entrenamiento a plenitud, y sobre todo, que la propuesta no interfiera en modo alguno con las técnicas específicas de la modalidad deportiva de que se trate.

Con la finalidad de garantizar el cumplimiento de todas estas premisas, la decisión más adecuada es la de focalizar la atención del diseño del programa sobre los segmentos corporales y funciones fisiológicas de sobreuso y esperar otros resultados que de forma concomitante aparecen con la práctica de estos ejercicios y que están referidos al incremento del deseo de acometer la tarea física a resolver, el retardo de la aparición de la fatiga durante su desarrollo así como la rápida recuperación de la fatiga neuromuscular al concluir-la.

Para cumplimentar todas estas exigencias habrá que despejar, dentro de la gran variedad de sistemas de ejercicios de la cultura física tradicional china, aquellos que enseñen a movilizar la bioenergía llamada Qi por los chinos (se pronuncia "chi") hacia los segmentos corporales y funciones que se han seleccionado con la finalidad de fortificarlos y protegerlos y este no es otro que el que contiene los ejercicios energéticos del método QIGONG (chicún) chino, entre cuyas ventajas están la de poder ser realizados por los deportistas por sí solos una vez que se les enseñan, sus beneficios se identifican a nivel propioceptivo desde el momento de su ejecución, no toman tiempo del entrenamiento puesto que hacerlos se toma solamente unos minutos, no se trata de sugerencias ni procesos hipnóticos que pudieran caer en el campo de la duda del doping, no interfieren con las técnicas deportivas ni con sus concepciones ideológicas y finalmente, si se seleccionan los ejercicios que se realizan en total quietud, ningún espectador por cerca que se encuentre del deportista sabrá qué es lo que hace y por ello, parecen invulnerables a la inteligencia deportiva.

Esta ayuda biológica encaminada a garantizar el cúmulo de capacidades a desarrollar por el deportista, debe ser preferiblemente de carácter homeostático y que no constituyan doping.

Responder a la pregunta de que si se podrá incrementar la eficacia y eficiencia del trabajo de los deportistas de las más disímiles modalidades con la aplicación sistemática de una adecuada selección de ejercicios energéticos del QIGONG chino ha sido el problema científico del Laboratorio durante años.

Contribuir a elevar el rendimiento deportivo de los atletas de la modalidad y especialidad que fuere ha sido definida como la línea de investigación fundamental del Laboratorio, por lo que será considerado en cada caso como el objeto de investigación.

Inducir mejoras biológicas a los deportistas a través de la fortificación y protección de los segmentos corporales y funciones de sobreuso, así como elevar el nivel ergogénico será en cada caso el campo de investigación.

El objetivo general de cualquiera de las investigaciones desarrolladas por el Laboratorio de Terapias Especiales será el de demostrar que con el programa de ejercicios energéticos del QIGONG chino diseñado para la especialidad de que se trate, incorporado al entrenamiento diario, se eleva la eficacia y eficiencia del trabajo de los deportistas.

Los objetivos específicos de tales investigaciones deben estar enfocados a lo siguiente:

1. Verificar por medio de mediciones directas o indirectas, por anamnesis de deportistas y entrenadores, si realmente se consigue la fortificación y protección de molestias y lesiones de los segmentos corporales de sobreuso.
2. Verificar por medio de mediciones directas o indirectas, por anamnesis de deportistas y entrenadores si se refuerzan las funciones fisiológicas de sobreuso.

3. Identificar conductas y resultados deportivos que demuestren que los deportistas han elevado su nivel ergogénico que los predispone positivamente a la realización de la tarea física a desarrollar.
4. Demostrar que los deportistas pueden tener sensaciones beneficiosas que identifiquen un mejor comportamiento del sistema nervioso central.
5. Concluir, de ser así, que el programa de ejercicios desarrollados cumple en su totalidad los requerimientos que imponen los entrenadores.

Como se hace evidente, la hipótesis de las investigaciones asevera que con la aplicación sistemática del programa basado en los ejercicios energéticos del QIGONG chino incorporado a las sesiones diarias de entrenamiento, se logra potenciar la eficacia y eficiencia del trabajo de los deportistas durante sus entrenamientos y con ello se contribuye a elevar sus rendimientos deportivos.

Resultados

Definiciones de trabajo.

Qi, pronunciado "chi" de acuerdo al sistema Pinjin de fonética, se refiere a la energía de forma general. En este trabajo se limita a la bioenergía humana.

QIGONG: (chicun) Se refiere al trabajo que realiza el hombre para movilizar su propia bioenergía.

CIRCULACIONES: (Ejemplos)

- DANTIEN – SHANZHONG – LAOGONG. Se refiere al trayecto que debe seguirse para la movilización de la energía con el fin de fortificar y proteger el tren superior (uno o los dos brazos). Los nombres en chino identifican zonas o puntos energéticos del organismo.

- DANTIEN – YINTANG – OJOS. Trayecto que debe seguir la movilización del Qi para Fortificar la función visual (uno o dos ojos).

Justificación de las investigaciones

Pertinencia: la realización de la investigación resulta pertinente desde el momento en que el Laboratorio no ha tenido la experiencia de aplicar sus logros científicos al deporte que se incorpora.

Esta intención de aplicación es concreta, medible y su necesidad es expresada tácitamente por el Laboratorio.

Factibilidad: los medios materiales a utilizar en el desarrollo del proceso de entrenamiento son los que las comisiones garantizan a sus deportistas y entrenadores. Los demás medios requeridos para garantizar el trabajo de control son los mínimos ya que generalmente lo que se utiliza es la forma de escribir los resultados, la asistencia del investigador a cargo del trabajo a la base de entrenamiento y si el laboratorio sugiere alguna medición excepcional, garantiza los equipos y materiales. Ejemplos: tests para la medición de la concentración de la atención, equipos para medir la profundidad visual, la campimetría y la agudeza visual.

Importancia: la importancia de la investigación radica en que, estando su contenido dentro de la línea fundamental de trabajo del Laboratorio, su aplicación sobre la muestra incrementaría el campo de su investigación con la participación de una modalidad deportiva no explorada.

Conveniencia: como todo el trabajo que acomete el Laboratorio sobre equipos deportivos, sus resultados reportarán conveniencias referidas a ganar experiencia y prestigio siempre que así lo indiquen, aparte de la satisfacción profesional de sus investigadores al ser reconocidos por elevar la calidad del ya poderoso movimiento deportivo cubano.

Aportes metodológicos: los resultados que se esperan están definidos dentro de las líneas de investigación

del Laboratorio, por lo que lograr incrementos del rendimiento deportivo por medio de procedimientos diseñados a partir de aplicaciones de tecnologías tradicionales para hacer más eficiente el entrenamiento de un atleta o equipo deportivo, constituye una novedad científica.

Aplicación práctica: concluida la investigación y obtenidos los resultados esperados, los federativos y entrenadores del equipo deportivo sobre el cual se aplicó la investigación, tienen el derecho y la autoridad de implementar el procedimiento en otros equipos de la misma modalidad, pero con diferentes categorías. Como se trata de procedimientos de autoaplicación por parte de los deportistas, el único paso necesario sería el de solicitar al Laboratorio la preparación de los entrenadores que deseen. En tal caso el laboratorio tendría la obligación de desarrollar el curso correspondiente si se encuentra establecido en el Convenio de Trabajo firmado de antemano por ambas partes.

Las tareas de investigación para cualquier trabajo que se realice por el Laboratorio de Terapias Especiales, relacionadas con el tema de elevar el rendimiento de los deportistas, deben de estar entre las que se relacionan, dependiendo de la especialidad de la muestra, el nivel competitivo, etc. Estas pudieran ser:

1. El Laboratorio confecciona y presenta a la comisión del deporte en cuestión o al jefe de los entrenadores o a los federativos responsables el Proyecto de Investigación todos los detalles del trabajo a realizar una vez escuchados los criterios de los especialistas de cuáles son los segmentos y funciones de sobreuso y cualquier otro requerimiento que deseen plantear.
2. El Laboratorio confecciona y presenta a esos mismos federativos el Convenio de Trabajo relacionando las responsabilidades que se adquieren por este y por la Federa-

ción o Comisión, el que debe ser firmado por ambas partes.

3. Se seleccionan las pruebas físicas y de cualquier otro tipo que se le aplican a la muestra por parte del entrenador y se evalúa la posibilidad de introducir, en caso bien argumentado, alguna que sea del interés del Laboratorio, pero que no interfiera con el trabajo sistemático de los deportistas.
4. Se define la etapa de enseñanza de los ejercicios a los sujetos de la muestra por parte de los especialistas del Laboratorio y se indica a la muestra en qué momentos realizarlos, si hay especificidades en las diferencias de acuerdo con el tipo de trabajo a ejecutar en los entrenamientos, etc.
5. Se realizan evaluaciones del comportamiento del desarrollo del trabajo en los momentos de cortes que haya definido el entrenador, teniendo en cuenta que son válidos los resultados de los tests pedagógicos, toques con otros equipos deportivos, competencias fundamentales, etc.

Discusión

El laboratorio tiene la experiencia de más de 70 trabajos de investigación realizados a muestras de diferentes modalidades y categorías deportivas, a sujetos individuales, a equipos deportivos que tienen modalidades diferentes o especificidades de acuerdo con la especialidad de cada uno de sus miembros, lo que permite aseverar que entre los resultados esperados en el trabajo de investigación de que se trate, pudieran estar los siguientes

1. Se fortifican los segmentos corporales de sobreuso,
2. Se fortifican las funciones fisiológicas de sobreuso, por ejemplo:

- Mejora la agudeza visual al facilitársele la lectura de los optotipos de Snellen.
 - Mejoran los valores de la prueba de profundidad visual.
 - Mejoran los valores obtenidos en la prueba de campimetría visual.
3. Se protegen de lesiones y molestias los segmentos de sobreuso.
 4. Se acorta el tiempo del calentamiento diario.
 5. Se incrementa la acometividad hacia la tarea física a realizar.
 6. Se retarda el momento de aparición de la fatiga neuromuscular durante la realización de la tarea física.
 7. Se acorta el tiempo de recuperación de la fatiga neuromuscular y general una vez concluida la tarea física.
 8. Se mejora la concentración de la atención.
 9. Podrán realizar los ejercicios fundamentales del programa durante la contingencia deportiva.
 10. Se percibe una adecuada sensación de sedación.
 11. Por lo interesante de su ejecutoria y los resultados logrados en corto plazo, los deportistas de la muestra aceptan con beneplácito el programa de ejercicios propuesto y lo han incorporado como parte de su entrenamiento diario.
 12. Los entrenadores de la muestra han podido percatarse de que sus rígidas, pero razonables exigencias, se han cumplido con creces.
 13. Se puede demostrar que cuando se trabaja con muestras de diferentes categorías o grupos etarios, mientras más joven y/o con menos experiencia deportiva, los resultados que obtendrá le permitirá avanzar a saltos puesto que se le facilita convertir en habilidades las muchas potencialidades que pudiera tener.

Los adultos deportivos avanzan, pero en menor cuantía en relación con los resultados numéricos, no así en comodidad y facilidad de ejecución. A los campeones les será difícil obtener resultados cuantitativamente superiores, pero podrán repetir los que tienen con mayor facilidad y comodidad. Esto permite asumir que se alcanza la forma deportiva más rápidamente y se mantiene por más tiempo.

14. Por los resultados obtenidos relacionados arriba, queda demostrado el objetivo general propuesto y con ello queda aceptada la hipótesis del trabajo de investigación.

Bibliografía:

- ABRAHÁN BATISTA, ALEXANDER. (2005) *Contribución a la elevación del rendimiento deportivo a los Tiradores de Rifle por medio de la Aplicación de Tecnologías Tradicionales Asiáticas*. Trabajo de Diploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.
- BERNAL MORALES, EROS. (2005) *Propuesta de Programa para optimizar la eficacia y eficiencia del entrenamiento de los Lanzadores de Béisbol*. Trabajo de Diploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.
- CALERO DISOTUAR, RAIDEL. (2005) *Aplicación de Tecnologías Tradicionales a Veleros de la clase Wind Surf para elevar sus rendimientos deportivos*. Trabajo de Diploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.
- DELGADO DE LA CRUZ, YHULLIETH. (2006) *Aplicación de Tecnologías Tradicionales Asiáticas a Sablistas para contribuir a elevar sus Rendimientos Deportivos*. Trabajo de Diploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.
- FRONTELA CABRERA, LETICIA, ELIZABETH JIMÉNEZ R. (1996) *Respuestas electrocardiográficas de sujetos sometidos al QIGONG emitido y la simulador de QIGONG de componente infrasonica*. Trabajo de Diploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.
- GARRIGA REYES, MAYLÍN. (2000) *Influencia en el rendimiento deportivo de los ejercicios de QIGONG en los tiradores de fusil del Equipo Nacional de Tiro Deportivo*. Trabajo de Di-

ploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.

- MARTÍNEZ PIMENTEL, DARIEN. (2004) *Aplicación de Tecnologías Tradicionales a los Veleristas de la Clase Láser del Equipo Nacional para garantizar la resistencia en la posición de colgado de banda durante la navegación al inicio del macrociclo de entrenamiento*. Trabajo de Diploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.

- OQUENDO MONTANER, HORACIO Y COL. (2003) *Introducción de Tecnologías Tradicionales para elevar el rendimiento deportivo de Karatekas iniciantes en el centro deportivo de La Habana del Este*. Convenio de trabajo. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.

- RAMÍREZ AILIED, MAYLÉ RODRÍGUEZ. (2004) *Aplicación de Tecnologías Tradicionales para elevar el rendimiento deportivo de atletas de Nado Sincronizado de la Academia Provincial de la categoría 9-10 años*. Trabajo de Diploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.

- ROQUE MARTÍN, BORIS, JUANA B NÁPOLES. (2000) *Influencias de los Ejercicios de QIGONG en atletas del Equipo Provincial de Tenis de Mesa*. Trabajo de Diploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.

- SOLOMON SANSÓN, HENRY. (1993) *El trabajo con los diplomantes*. Material de circulación interna. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.

- SOLOMON SANSÓN, HENRY. (1994) *El Taoismo, el QIGONG y La Medicina Tradicional China: una adquisición necesaria*. Artículo de circulación interna. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.

- SOLOMON SANSÓN, HENRY. (1997) *La Medicina y La Cultura Física Tradicional para elevar el rendimiento deportivo de los atletas*. Folleto de apoyo a la docencia. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.

- VALDÉS ALFONSO, MARIO T. (2005) *Programa de Tecnologías Tradicionales Aplicadas sobre el Equipo Nacional de Tenis de Mesa para contribuir a elevar su rendimiento deportivo*. Trabajo de Diploma, La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". LTE.

- YANG SWING, MING (1992) *La Teoría Oriental para mejorar la salud y artes marciales*. México, Arof Editorial.

Sistema de ejercicios para aumentar las medidas antropométricas y la fuerza máxima de los principiantes en el gimnasio del combinado deportivo “Pablo de la Torriente Brau”, municipio Playa

LIC. JESÚS GARCÍA DÍAZ

Profesor del Combinado Deportivo “Pablo de la Torriente Brau”

Municipio Playa. La Habana

Resumen

Esta propuesta de un sistema de ejercicios equilibrados y dosificados se confeccionó con el objetivo de aumentar las medidas antropométricas y la fuerza máxima de los principiantes que asisten a un gimnasio de Cultura Física lo cual eleva su nivel de satisfacción. La investigación se efectuó mediante un estudio experimental con un grupo de principiantes. Se realizó la prueba Kolmogorov – Smirnov a una muestra para determinar la normalidad de los datos y, a partir de sus resultados, se aplicó la prueba T para muestras relacionadas y la Wilcoxon para comprobar el mejoramiento de las medidas antropométricas y de la fuerza máxima. De una población de 80 practicantes se seleccionó una muestra de 20 principiantes varones, comprendidos entre las edades de 18 a 35 años. Esta muestra es de tipo no probabilística ya que no se busca representatividad de elementos de una población sino el requerimiento de una controlada elección de sujetos. Al finalizar el experimento se aplicó encuesta entre los participantes para conocer su nivel de satisfacción con los entrenamientos realizados y los resultados obtenidos. En el análisis de los datos se observó que la totalidad de los principiantes aumentaron sus medidas antropométricas, la fuerza máxima y su nivel

A proposal of an exercise system that may contribute to the development of anthropometrical measures, the strength, and the satisfaction of beginners in a Physical Culture Gym

Abstract

This proposal of a balanced and by sets exercises system was made with the objective to increase the anthropometrical measures and participants maximal strength in a Physical Culture Gym which increases their satisfaction level. This research was carried out by an assay with a group of beginners. Kolmogorov-Smirnov's test were applied from a sample to determine the veracity of the data and having into account them, T test to related samples or Wilcoxon to check the improvement of the anthropometric measures and the maximal force. Out of a sample of 80 participants, 20 males were selected ranging from 18 to 35 years old. This sample is not of the non-probable type because we are not looking for mass representation of elements of one population but the requirement of a subject's controlled selection. At the end of the essay a survey was applied among the participants to know satisfaction level with training loads done and obtained results. This proposal has the aim to equip physical culture gyms professors and gym enthusiastic people with a consulting material or a guide that may facilitate and unify the work in such places.

Key words: anthropometry, exercises, strength, gyms.

de satisfacción. Esta propuesta tiene como finalidad dotar a los profesores y activistas, de un material de consulta o de guía que facilite y a su vez,

unifique el trabajo en los gimnasios de Cultura Física.

Palabras clave: antropometría, ejercicios, fuerza, gimnasios.

Introducción

En la actualidad un gran número de personas se incorporan a los gimnasios en todas partes del mundo y Cuba no es ajena a este fenómeno. Los motivos son diversos pero hay dos fundamentales: fortalecer la salud y mejorar la figura.

Algo que tiende a confundir mucho a nuestros practicantes sistemáticos de los gimnasios de Cultura Física (GCF) en general y a los principiantes en particular, es la cantidad y diversidad de sistemas de ejercicios o rutinas que aparecen en revistas y libros que sobre el tema se publican principalmente a nivel internacional. De forma general se puede decir que en los sistemas de ejercicios que se proponen para principiantes por diferentes autores foráneos, se observan divergencias en cuanto a tipos de ejercicios a realizar, cantidad de series y repeticiones, frecuencia del trabajo, determinación de la carga a utilizar, etc.

En el ámbito nacional, el autor considera que existe escasez bibliográfica en lo referido a propuestas de sistemas de ejercicios para principiantes en los GCF, y la mayor parte de los libros publicados acerca del entrenamiento de la cualidad fuerza, están dirigidos fundamentalmente a su desarrollo en los diferentes deportes y en particular al levantamiento de pesas, excepto en algunos como Gigafuerza (Román, 2004), donde se dedica un capítulo completo al fisicoculturismo básico.

El GCF es una de esas áreas cuya utilización por parte de la población adulta contribuye al logro de las funciones sociales de la cultura física y constituye una opción más para la ocupación racional del tiempo libre de esta población. Con el auge que han tomado los GCF se hace necesario contar con técnicos, que puedan confeccionar sistemas de ejercicios más adecuados que respondan de manera rápida y segura a los intereses de los practicantes. Esta propuesta pretende dotar a los profesores y activistas de un material

de consulta o guía que facilite y unifique el trabajo en todos los GCF.

Desarrollo

La elaboración y fundamentación parte de una revisión bibliográfica sobre teoría, leyes y principios del entrenamiento físico, y también una revisión, análisis crítico y toma de posición de las diversas propuestas de sistemas de ejercicios para principiantes en los gimnasios. Todo esto unido a la experiencia laboral permitió definir los ejercicios a realizar, el volumen, la intensidad y la frecuencia del trabajo más adecuados. Una vez elaborada la propuesta, el objetivo fue comprobar que el sistema de ejercicios, equilibrado y dosificado, contribuye al desarrollo de las medidas antropométricas y de la fuerza máxima de los principiantes en un GCF lo cual eleva su nivel de satisfacción.

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se utilizaron métodos teóricos (histórico-lógico, análisis-síntesis, enfoque de sistema e hipotético-deductivo) y métodos empíricos (observación-medición), además de técnicas estadísticas (entrevista, encuesta, pruebas estadísticas Kolmogorov – Smirnov, prueba T para muestras relacionadas, Dócima de Wilcoxon y gráficos).

El método histórico-lógico permitió conocer los antecedentes de los ejercicios con cargas y su evolución hasta la actualidad, sus ventajas y aplicaciones. El método de análisis síntesis hizo posible la descomposición del proceso que se estudia (los ejercicios con cargas) en los principales índices que lo componen (volumen, intensidad y frecuencia del trabajo) para determinar sus particularidades en cada etapa del proceso y simultáneamente mediante la síntesis se integran, permitiendo descubrir su relación y sus características generales. El enfoque del sistema que proporciona la orientación general del estudio como una realidad integral formada por elementos que

interaccionan (ejercicios con cargas y ejercicios aerobios). El método hipotético deductivo con el que a partir de determinados principios, teorías y leyes se derivan respuestas que explican el fenómeno y que se confirman con la validación de la propuesta. En el orden empírico, se utilizó la observación para verificar la correcta realización de la técnica de los ejercicios por los principiantes, y la medición para obtener las medidas antropométricas y de fuerza en dos momentos durante el experimento. En cuanto a las técnicas utilizadas, la entrevista facilitó realizar una correcta caracterización de los principiantes y la encuesta, permitió determinar el nivel de satisfacción con el sistema de ejercicios realizado, y con los resultados obtenidos. La prueba estadística Kolmogorov – Smirnov se aplicó para comprobar la normalidad de los datos, y las pruebas T, para muestras relacionadas y la Wilcoxon, para comprobar el mejoramiento de las medidas antropométricas y de fuerza. La información se presentó en gráficos

Estructura de la sesión de entrenamiento.

- Calentamiento:
 - General
 - Específico
- Entrenamiento con pesos
- Recuperación o enfriamiento
- Actividad aerobia (alterna al entrenamiento con pesos)

Propuesta del sistema de ejercicios.

La propuesta consta de dos fases o etapas:

Primera etapa: se busca un desarrollo muscular general, para luego pasar a trabajos más específicos. El sistema está compuesto de ejercicios básicos en su mayoría (1 por grupo muscular) y se realizarán tres entrenamientos semanales, en días alternos (L-M-V). Se ejecutan 3 series por ejercicio con un mismo peso y entre 10-15 repeticiones. Cuando se llegan a cumplir 15

repeticiones, se aumenta el peso y se retorna a 10. La recuperación entre series será entre 1-2 minutos de acuerdo con las características individuales de los principiantes, lo cual se calculó a través de la toma de pulso individual en cada sesión de entrenamiento. Este período puede durar hasta 3 meses de acuerdo con la evolución del sujeto.

Segunda etapa: desarrollo muscular específico, construcción de masa muscular y fuerza. Después de 2 o 3 meses de entrenamiento, el sujeto ya es más fuerte y resistente y está listo para empezar un sistema de ejercicios más complicado. Además, a medida que los entrenamientos se hacen más intensos, entrenar todo el cuerpo en una sesión resulta demasiado agotador, por ello se hace necesario dividir en dos el entrenamiento. Se pasa a efectuar algo más de ejercicio para cada zona (2 ejercicios por grupo muscular, 1 ejercicio básico y 1 ejercicio no básico o complementario) pasando de tres a cuatro días de trabajo por semana (L-Ma-J-V), por lo tanto, mayor frecuencia. Existen diferentes formas de dividir el cuerpo a la mitad, para esta investigación se escoge trabajar los ejercicios de empuje un día (pecho, hombros y tríceps) y los de halón (espalda y bíceps), junto con las piernas, el otro (Román, 2004). La novedad en esta segunda etapa consiste en la introducción de la serie pirámide en los ejercicios básicos de los cuales se hacen hasta 5 series, mientras que de los complementarios se realizan 3 series. El descanso entre series, de manera general será entre los 2-3 minutos según se calculó mediante la toma de pulso individual. Este período debe durar al menos 3 meses más.

El experimento. Análisis e interpretación de los resultados.

De un total de 80 alumnos matriculados en el horario tarde-noche (3-9 p.m.) del GCF del CD “Pablo de la Torriente Brau,” se seleccionó un grupo de 20 principiantes mediante una entrevista profesor-alumno. Este grupo se caracterizaba por un estado de salud bueno (avalado por certificados médicos), una edad mínima de 18 años y máxima de 35 y no poseían experiencia anterior en el entrenamiento de la fuerza de forma organizada (entrenamiento equilibrado y dosificado de todos los grupos musculares), es decir, principiantes en la actividad. También se tuvo en cuenta los intereses individuales de cada uno, los cuales se relacionaban con el objetivo de la propuesta.

Antes de comenzar el entrenamiento a este grupo de principiantes se les realizó mediciones antropométricas como peso y talla, para mediante su relación calcular el índice de masa corporal (IMC) inicial. También se les midió la circunferencia de los grupos musculares más relevantes en el trabajo en los GCF (tórax, brazos, sección media y piernas) y además, se les calculó el índice de cintura-cadera (ICC) dado por la relación de la cintura y la cadera. Al finalizar la segunda semana de trabajo en el GCF, cuando ya tenían cierta adaptación, se les aplicó un test de fuerza

máxima para el tren superior e inferior del cuerpo. A este grupo de principiantes se les orientó realizar la 1ra etapa del sistema de ejercicios durante 3 meses y luego pasar a una segunda etapa para ejecutarlos durante 3 meses más. Al finalizar el período de entrenamiento se les volvió a medir las variables del inicio y se les aplicó una encuesta para conocer el nivel de satisfacción con el sistema de ejercicios realizado y con los resultados obtenidos.

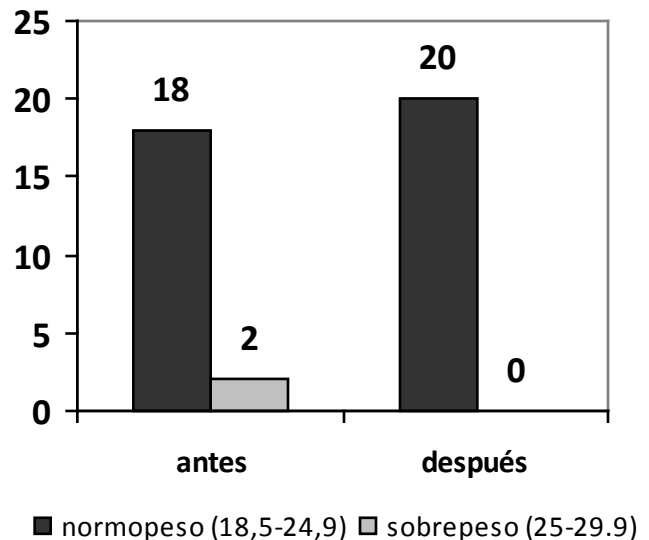
Indices analizados.

Al analizar el IMC (anexo 1), se observa que en un inicio de los 20 sujetos que conforman la muestra, 18 estaban dentro de los parámetros considerados como normopeso y 2 se presentaban con sobrepeso. Esto sirvió para indicarles la duración y frecuencia de la actividad aerobia a realizar, alterna al entrenamiento con pesos, atendiendo a las características individuales de cada sujeto. A los 2 sujetos con sobrepeso se les indicó mayor duración y mayor frecuencia. Al concluir los 6 meses de entrenamiento sistemático, a los 20 sujetos se les realizó una segunda medición del IMC y se comprobó que el 100% estaba dentro de los parámetros establecidos como normopeso. Mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon, se observa que hubo 18 sujetos en rango positivo, o sea, que aumentaron el IMC inicial aunque se mantuvieron dentro de los parámetros establecidos como normopeso, y 2 sujetos en rango negativo, o sea, que retrocedieron, lo cual fue beneficioso pues al inicio estaban en sobrepeso.

Al analizar el ICC (anexo 2) se observó que al inicio 6 sujetos tenían un ICC normal según los parámetros establecidos por la O.M.S y 14 sujetos tenían exceso de grasa

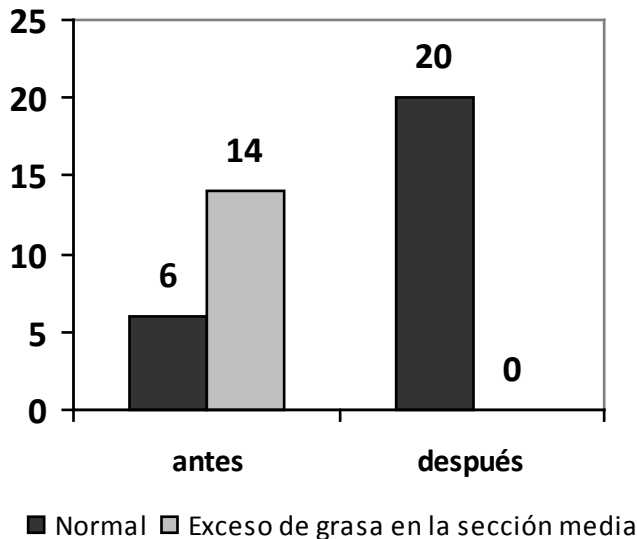
Anexo 1. Índice de masa corporal

(antes - después) unidad de medida: kg/m²



Anexo 2. Índice cintura – cadera

(antes - después) unidad de medida: centímetros



en la sección media. Al aplicar la Wilcoxon se evidenció que 14 sujetos estaban en rango negativo, o sea, que retrocedieron, lo cual indica una reducción en el ICC, además de 6 empates que demuestran que los sujetos se mantienen en su ICC normal.

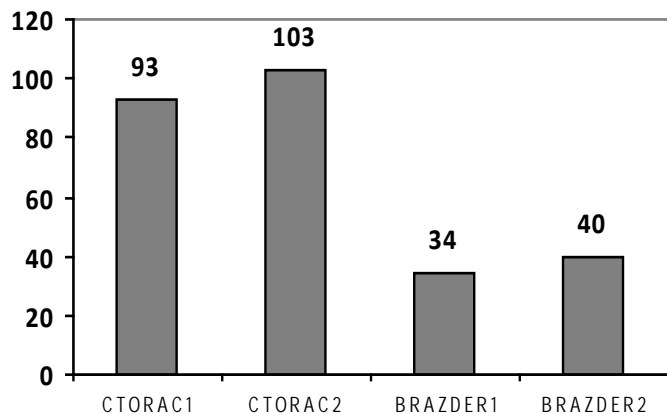
El músculo, a igual volumen, pesa más que la grasa, por lo tanto, la disminución de volumen inicial (por ejemplo, la pérdida de centímetros en la cintura) podrá producirse manteniendo o aumentando el peso corporal (Cali, 1994).

Circunferencias.

Al analizar las circunferencias torácica, brazo contraído, muslo y gemelo se observó en todos el aumento del perímetro en la segunda medición en relación con la inicial (anexos

Anexo 3. Circunferencia torácica y del brazo contraído

(antes - después) unidad de medida: centímetros



3 y 4). Se comprobó la normalidad de las distribuciones al realizar la prueba no paramétrica Kolmogorov – Smirnov. Al analizar las pruebas T para muestras relacionadas, que se le realizó a todas las mediciones, se planteó la hipótesis nula Ho: circunferencia muscular promedio antes = circunferencia muscular promedio después. La $p = 0,00 < 0,05$; por tanto, es posible afirmar que existen diferencias entre las mediciones iniciales y finales y se rechaza la hipótesis nula para un 95% de confiabilidad. En cuanto a la circunferencia de la cintura se observó que disminuyó o se mantuvo la medición inicial con relación a la segunda medición (anexo 5). Se comprobó la normalidad de ambas distribuciones al realizar la prueba no paramétrica Kolmogorov – Smirnov. Al aplicar la prueba T para dos muestras relacionadas se planteó Ho: circunferencia promedio de cintura antes = circunferencia promedio de cintura después. La $p = 0,00 < 0,05$; por tanto, es posible afirmar que existen diferencias entre las mediciones iniciales y finales y se rechaza la hipótesis nula para un 95% de confiabilidad.

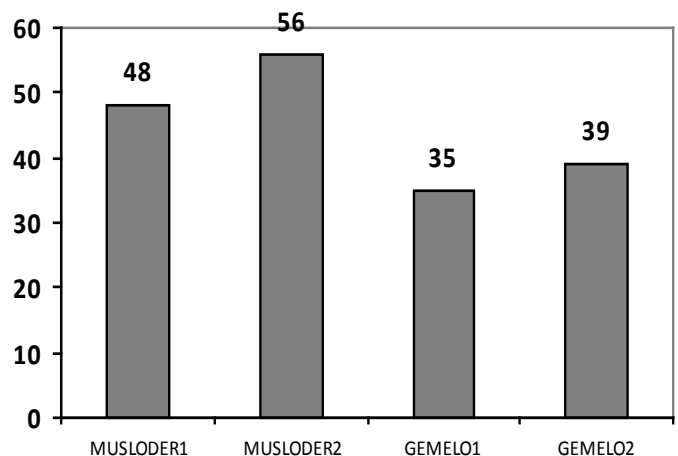
En general, si la circunferencia de la cintura disminuye o se mantiene y la de las extremidades y el tórax aumentan, estamos construyendo masa muscular (Cianti, 1995).

Fuerza máxima.

Al analizar el desarrollo de la cualidad fuerza en el tren superior mediante el test de Fuerza acostado, se observó que hubo un aumento de la fuerza máxima en la parte superior del cuerpo (anexo 6). Se comprobó la normalidad de ambas distribuciones al realizar la prueba no paramétrica Kolmogorov – Smirnov. Se realizó la prueba T para muestras relacionadas donde la hipótesis nula Ho: peso promedio antes = peso promedio después, se rechazó para un 95% de confiabilidad dado porque la $p = 0,00 < 0,05$. Al analizar la fuerza desarrollada en el tren inferior mediante el test de Cuclillas por detrás, se observó un aumento de la fuerza en

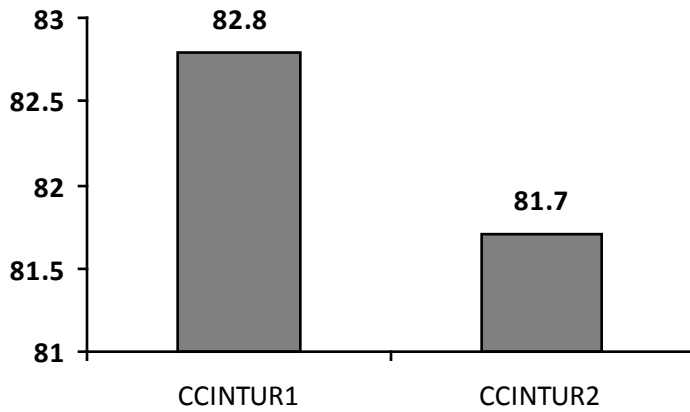
Anexo 4. Circunferencia de muslos y gemelos

(antes - después) unidad de medida: centímetros



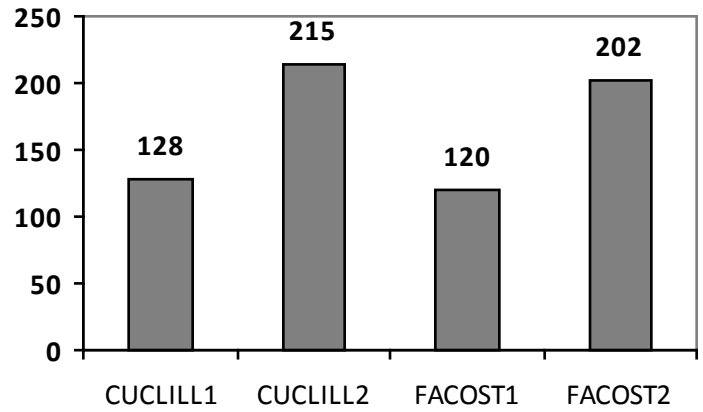
Anexo 5. Circunferencia cintura

(antes - después) unidad de medida: centímetros



Anexo 6. Fuerza máxima

(antes - después) Cuclillas por detrás/Fuerza acostado
unidad de medida: libras



las extremidades inferiores (anexo 6). Se comprobó la normalidad de ambas distribuciones al realizar la prueba no paramétrica Kolmogorov – Smirnov. Se aplicó la prueba T para muestras relacionadas donde la hipótesis nula Ho: peso promedio antes = peso promedio después, se rechazó para un 95% de confiabilidad dado porque la $p=0,00<0,05$.

Nivel de satisfacción.

Al analizar la información obtenida mediante la encuesta, se pudo constatar que el 100% de los sujetos se muestra muy satisfecho con el entrenamiento realizado y con los resultados obtenidos con el sistema de ejercicios propuesto. Además, los 20 sujetos consideraron que el entrenamiento realizado contribuyó a fortalecer su salud y manifestaron no haber tenido traumas o lesiones durante este período.

Conclusiones

- Como resultado de esta investigación se elaboró un material de consulta o de guía para facilitar y unificar el trabajo con los principiantes en los GCF, teniendo en cuenta los componentes y criterios de diferentes autores.

- El experimento realizado permitió comprobar que el sistema de ejercicios propuesto contribuyó al desarrollo de la fuerza máxima en el tren superior e inferior del cuerpo y al aumento de las medidas antropométricas de grupos musculares, lo cual favoreció el desarrollo armónico y equilibrado de los principiantes, a la vez que preservó y fortaleció su salud, lo que quedó evidenciado por los resultados finales de los índices medidos.
- Las opiniones emitidas por los principiantes destacan su nivel de satisfacción con los entrenamientos realizados y con los resultados obtenidos.

Bibliografía

ALFONSO GUERRA, J.P. 2008. *Obesidad, Epidemia del siglo XXI*. Ciudad de La Habana, Editorial Científico – Técnica.

BOSCO, C. 2000. *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona, INDE Publicaciones.

CALI, S. 1994 *Body Building. Curso completo*. Barcelona . Edt. De Vicchi.

CIANTI, G. 1995 *Un supercuerpo en 9 semanas*. Barcelona . Editorial De Vicchi.

CUERVO, C.; F. FERNÁNDEZ Y R. VALDÉS. 2005. *Pesas aplicadas*. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes .

ESTÉVEZ, M.; M. ARROYO Y C. GONZÁLEZ. 2004. *La investigación científica en la actividad física: Su metodología*. Ciudad de La Habana . Editorial Deportes.

FERNÁNDEZ, F. Y R. VALDÉS. 2006 . *Precisiones sobre la terminología de los ejercicios auxiliares, un nuevo orden y agrupación para su enseñanza. Pesas aplicadas*. Ciudad de La Habana. Apunts: Acción 4: 16-19.

LACABA VELAZCO, R. 1996. *Técnicas, sistemática y metodología de la musculación*. Madrid. 2 Ed. Editorial Gymnos.

Pérez, J. *De flaco a musculoso*. 2005. Disponible en: <http://www.flacoamusculoso.com> consultado el 6 de junio del 2009.

ROMÁN SUÁREZ, I. 2004 *Gigafuerza*. Edit Deportes, La Habana.

_____. *Fuerza óptima, ¿Mito o realidad?* 2006. La Habana. Editorial Deportes.

_____. *Guía completa ilustrada de los 74 mejores ejercicios culturistas para la masa muscular*. 2005. California. Weider Publicaciones



Taller para motivar e incorporar a los estudiantes de la UCCFD a la práctica de la danza contemporánea de temas deportivos

LIC. NIVIA SÁNCHEZ WINT / LIC. MARÍA ELENA FRÍAS LLANES

Profesora Asistente / Profesora Auxiliar

Departamento de Extensión Universitaria / Departamento de Idiomas

UCCFD “Manuel Fajardo”

Resumen

Se presenta en este artículo el resultado de la aplicación de un taller para motivar e incorporar a los estudiantes de la UCCFD “Manuel Fajardo” a la práctica de la danza contemporánea con temas deportivos. Este asume técnicas y desplazamientos propios de la preparación física y el entrenamiento deportivo adecuados a la expresión corporal para que, intencionadamente, se transformen en movimientos propios de la danza contemporánea que cobran vida en la interpretación de temas deportivos convertidos en historias danzadas con todo el rigor técnico y la belleza que exige este tipo de espectáculo.

Como resultado de su aplicación, estudiantes de la UCCFD han protagonizado tres obras danzarias premiadas por el sistema competitivo universitario. Esta experiencia, por sus características, ha tenido aceptación y demanda en la comunidad universitaria de La Habana y en eventos provinciales, nacionales e internacionales competitivos, actos de inauguración y clausura de eventos nacionales e internacionales del INDER y en diferentes actividades convocadas por esta universidad y el Centro Provincial de Cultura Comunitaria.

Palabras clave: motivación, bailes, cultura, extensión universitaria.

Workshop to Increase Students' Motivation and Incorporation in Contemporaneous Dance Based on Sport Themes at the University of Physical Culture and Sports “Manuel Fajardo”.

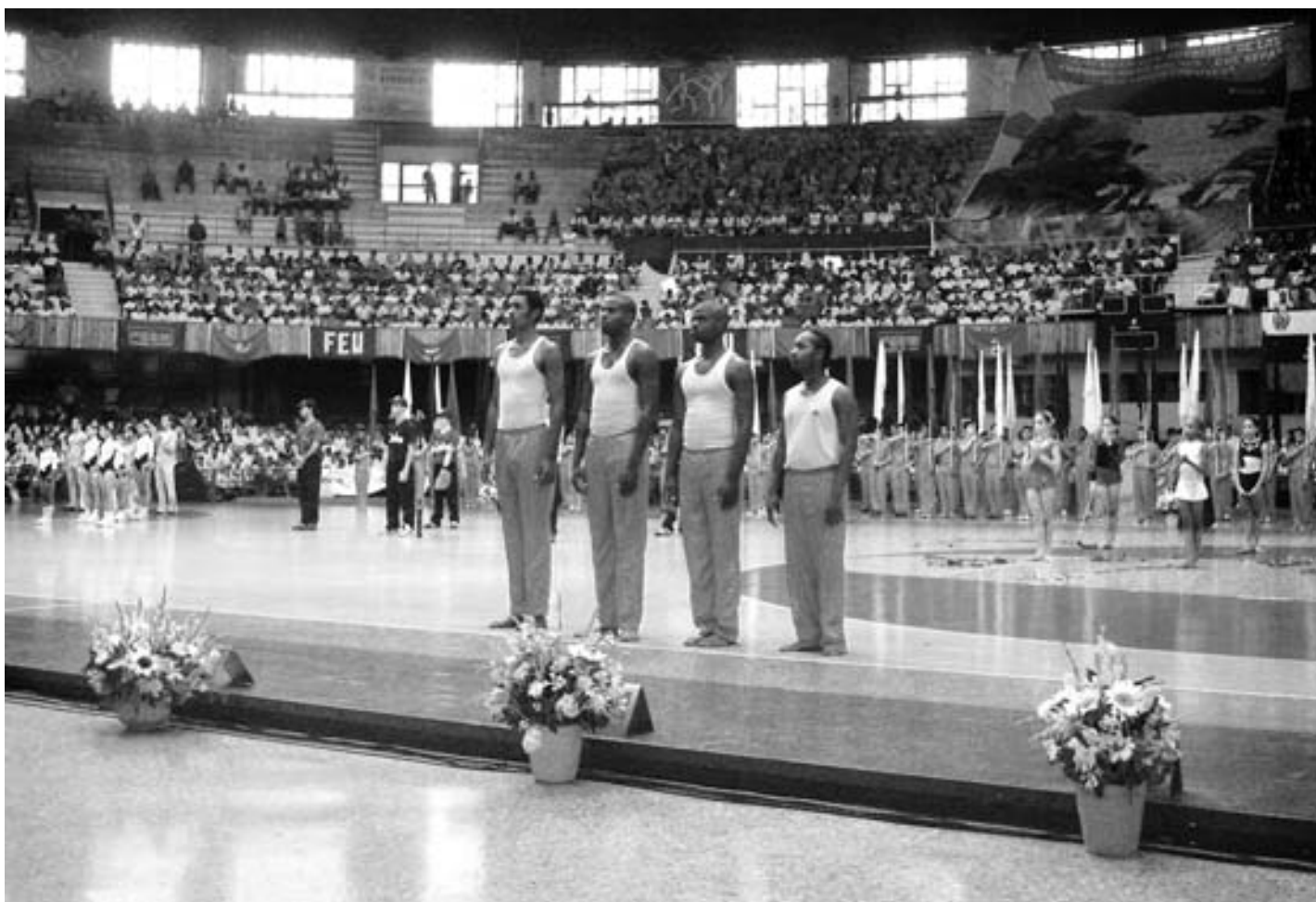
Abstract

In the present paper the design, the application and results of a workshop is shown to increase students motivation and incorporation in the contemporaneous dance based on sport themes at the University of Physical Culture and Sports “Manuel Fajardo”. A physical preparation is incorporated in it based on techniques and motricity actions of different sports to create the movements, corporal expression, guided to the theaters, lectures, workshops and debates. As a result of the implementation of the program there were performed three contemporaneous compositions. This experience was shown to the community of Havana City. The students performed in different competitive festivals, opening and closure of national and international events of the National Institute of Sports, Physical Education and Recreation INDER and in different University and Provincial Community Culture Centre activities.

Key words: motivation, culture, dance, extrasholar activities

Introducción

Considerada como una de las funciones básicas de la Educación Superior, la Extensión Universitaria ha sido objeto de constantes análisis y revalorizaciones. En su decursar se ha identificado esencialmente con la necesidad que tienen las universidades, como instituciones académicas, de abrirse al contexto social en que se encuentran enclavadas. El término se ha usado indistintamente; unas veces para hacer viables los saberes universitarios a un mayor número de hombres; otras, para cualificarlos en su transmisión de disímiles conocimientos y prácticas experimentales, en todos los casos con características peculiares de acuerdo con



las condiciones socio- históricas y culturales de un determinado contexto social.

La Extensión Universitaria en la UCCFD ha tenido en cuenta en su proyección y desarrollo las potencialidades reales con que cuentan los departamentos, cátedras y áreas de la institución para liderar este proceso, así como los intereses y necesidades de la comunidad universitaria, directamente vinculados con la formación cultural general de los futuros egresados. De modo que, actividades que están relacionadas fundamentalmente con el mejoramiento de calidad de vida a través de las diferentes prácticas terapéuticas del ejercicio físico, la recreación sana y el deporte, constituyen fortalezas que identifican la labor extensionista en nuestra universidad atendiendo a las particularidades del sistema académico. Así, todos los involucrados desde este universo son expresión y síntesis de los presupuestos pedagógicos, éticos y estéticos que en Cuba constituyen objetivos y prioridades, en las circunstancias actuales.

En este trabajo se describen los resultados de la proyección de una de las tareas contenidas en la estrategia de Extensión Universitaria que garantiza la participación de los estudiantes de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte en el Festival de Artistas Aficionados al Arte, convocado anualmente por la Federación de Estudiantes Universitarios. El festival tiene carácter

competitivo, y a él concurren todas las manifestaciones del arte. Corresponde a un grupo de profesores especializados en diversas ramas artísticas, preparar y garantizar la presencia de esta universidad en ese festival. Las estadísticas de los resultados participativos de los estudiantes en estos festivales hasta el año 2004 reflejan los principales lauros de las presentaciones en las Artes Escénicas y, dentro de ellas, en el circo. Durante 4 años se obtuvo el Premio de Oro Nacional de este Festival, destacándose presentaciones de magia, contorsionismo y, con mayor éxito, de acrobacia con fuerza. De manera que durante años las expectativas de triunfos para la Universidad del Deporte en esos festivales artísticos, se identificaron con el circo. Sin embargo, con la apertura de una carpa circense en la capital que acoge a estudiantes con estas habilidades para presentaciones de carácter profesional, el espacio deja de existir, lo que limitó la presencia de los estudiantes en el Festival Universitario, al perder el requisito de aficionados, no profesionalizados.

¿Cómo recuperar este espacio?, ¿cómo incorporar a los estudiantes del sexo masculino a las diversas propuestas que contempla la convocatoria?, ¿cómo vencer algunos prejuicios para vincularse al arte en sus múltiples expresiones?

Estas interrogantes demandaban una respuesta inmediata, por cuanto había que mantener y diversificar la presencia de esta universidad en esas actividades. Del análisis de las

encuestas que se realizan para identificar las preferencias y aficiones artísticas de los estudiantes desde su entrada en el primer año de la carrera, se constata que en ellas predomina el gusto por la danza, entendida esta, como bailes que se practican en grupos afines, en fiestas y reuniones familiares. Los bailes populares cubanos y particularmente el llamado baile de casino, de marcada tradición entre los adolescentes y jóvenes, constituye la experiencia personal que marca la preferencia de los estudiantes por la danza.

Movimiento corporal con ritmo y coordinación constituyen elementos esenciales de las prácticas deportivas. El baile de casino requiere de elementos coreográficos y lleva implícitos toda una serie de requerimientos demostrativos de habilidades motrices. Se valoró que estas características favorecían la práctica de la danza contemporánea y que existían las condiciones para transformar el virtuosismo y la maestría deportiva en danza, en obra de arte, y a sus ejecutores, en bailarines, en artistas.

Convencidos del futuro de esta posibilidad real, se promueve la realización de un Taller de Creación sobre Bailes Populares Cubanos con un total 12/horas en dos frecuencias semanales. Para la segunda semana de trabajo se evaluó la propuesta de una coreografía a partir de sus propias experiencias y de cuyo resultado práctico real se derivó un grupo de trabajo verdaderamente interesado en el aprendizaje del baile a partir de la incorporación de elementos técnicos de mayor rigor, cuyo montaje se elaboraría sobre una idea temática que cobra vida en historias narradas y contadas en el espacio y con el lenguaje del cuerpo.

Se incorpora al Taller un ciclo corto de conferencias sobre la Danza en Cuba, con énfasis en la caracterización y presentación de los grupos danzarios de actualidad, que forman parte de las propuestas de programación en las salas de la capital. Videos y visitas a espectáculos fueron objeto de socialización y discusión participativa en grupo, donde se introdujeron temas de historia y apreciación de la danza, de expresión corporal y coreografía.

¿Por qué la danza contemporánea?, ¿cuáles son sus características y antecedentes de prácticas en Cuba?

Porque en la contemplación y disfrute de este fenómeno danzario se evidencia que es un espectáculo en el que se mezclan y relacionan de manera coherente, totalizadora y equilibrada diferentes técnicas y estilos de movimiento corporal que permiten al bailarín o a la bailarina, alcanzar un nivel de libertad humano-expresivo diferente, el cual requiere de intérpretes vivos capaces de elevar a planos artísticos no solo la vida interior traducida en sentimientos, sino también la cotidianidad, desde lo puramente ocupacional, liberado de convencionalismos, reglas y ataduras.

Definidos los intereses, con un grupo de 12 estudiantes: 6 de sexo femenino y 6 masculinos, se derivó la propuesta de los talleres para motivar e incorporar a los estudiantes a la danza contemporánea con temas deportivos. La edad

promedio de este grupo es de 20 años, y son practicantes de atletismo, fútbol, baloncesto, tenis de mesa, nado sincronizado, gimnasia artística y rítmica.

La preparación de los estudiantes para la interpretación de danzas de tema deportivo, requirió la adecuación de la preparación física del grupo a partir de la fusión de técnicas de danza contemporánea basadas en los estiramientos, la tensión-relajación y la caída-recuperación, con la del deporte. En este proceso se determinó, mediante observaciones realizadas por los especialistas en la asignatura de Educación Rítmica, las ventajas del trabajo con estudiantes cuyas prácticas deportivas les servían de antecedentes. Entre ellas se relacionan las siguientes:

- Son coordinados
- Tienen ritmo
- Cuentan con buena preparación física
- Tienen antecedentes de presentarse en público
- Son disciplinados
- Son perseverantes y optimistas
- En ellos siempre está presente el espíritu de competencia
- Están preparados para saltos y cargadas.

También fueron determinadas las limitaciones que tienen para el desarrollo del trabajo coreográfico este tipo de estudiantes:

- Fragmentan los movimientos, los ejecutan como si fueran ejercicios.
- Fragmentan las carreritas y elevan mucho las rodillas, sobre todo los que practican modalidades del atletismo.
- La rigidez en el movimiento de los brazos.
- Trabajan mayormente con las piernas semiflexionadas, los pies en flex y las piernas separadas, con excepción de los que provienen de la gimnasia rítmica, artística y el nado sincronizado.
- Con las gimnastas y las de nado sincronizado se dificulta el trabajo danzario con las frases melódicas, debido a la realización de los movimientos en forma de ejercicios.

Para erradicar estas dificultades se seleccionó un grupo específico de ejercicios físicos con técnicas de ejecución afines a la danza contemporánea con el fin de crear frases de movimiento, tomando como criterio de selección de estos ejercicios el arsenal gestual y de movimientos corporales básicos dominados por los estudiantes, además de:

- Relacionar los diferentes desplazamientos propios de un grupo de deportes, y emplearlos en la danza.

- Relacionar palabras técnicas del deporte para expresarlas con diferentes intenciones y desplazamientos.
- Realizar diálogos con una palabra relacionada con el deporte.
- Improvisar frases de movimientos y cadenas de acciones con referentes deportivos, partiendo de sus propias experiencias y prácticas.

Así, del intercambio en el propio proceso creador, surgió la primera propuesta de montaje de una obra de tema deportivo que se denominó Fartlek, inspirada en la presencia permanente del método fartlek en el proceso de preparación física. Dada la presencia de movimientos y desplazamientos representando diferentes prácticas deportivas, el grupo Combinación amplió su repertorio.

Fartlek representa el rigor del trabajo de entrenamiento de un grupo de deportistas que finalmente alcanzan y disfrutan de la victoria en un juego de béisbol. Fartlek, método de entrenamiento deportivo, es el pretexto que como leitmotiv subyace en las diferentes cadenas de acciones, siempre en movimiento, con cambios de ritmo de acuerdo con el deporte practicado por estos jóvenes que finalmente, deciden agruparse y como buenos cubanos “echar un juego de pelota”.

Se presenta en el Festival de Artistas Aficionados de la Federación Estudiantil Universitaria y obtiene Premio de Plata

Los deportes representados en este juego danzario fueron: atletismo, esgrima, baloncesto, voleibol, lucha greco, judo y béisbol.

Conclusiones:

- 1.- El éxito de esta propuesta, demostró las posibilidades reales que tienen los estudiantes de la UCCFD para incorporarse al desarrollo y disfrute del arte, no solo como espectadores sino también como ejecutores.
- 2.- Luego de esta experiencia se han sucedido otras dos obras (La Partida y Agón) cuyas presentaciones en los Festivales de Artistas Aficionados Universitarios obtuvieron Premios de Oro.
- 3.- El programa aplicado garantizó la existencia de un grupo de danza contemporánea que priorizó la interpretación de temas de carácter deportivo. El grupo Combinación es hoy una institución cultural que identifica y prestigia a la UCCFD
- 4- Los estudiantes vinculados a estas danzas transitan de manera mucho más efectiva por las prácticas deportivas vinculadas al ejercicio de la profesión, en la medida en que incorporan plenamente las nociones y dominio del ritmo a través del conteo y las voces de mando,

Bibliografía

- AN, SUSAN (1979) *Rudolf Laban, 1879-1958*, en Danza Magazine, Nueva York.
- BARIL, JACQUES (1981) *Marta Graham*, en Revista. “La temporada de la danza.” No.89, París, diciembre.
- BARNES, CLIVE (1970) *Cisma en la danza moderna*, en folleto sobre danza. Departamento de Informáticas sección de enseñanza de las artes.CIEC: La Habana, febrero.
- BRUNES, LISE (1976) *El punto de vista de pina Bauchs*, en Revista de la temporada de la danza.No.138.Paris.1980. París, diciembre.
- Duncan, Isadora (1980) *Mi vida*. Editorial Debate, Madrid.
- FERNÁNDEZ, VÍCTOR Hugo *Perspectivas de la danza moderna en Costa Rica. La danza universitaria*, en Revista de la danza.Venezuela, s/a.
- FUNG, T. (1995) *El deporte danza*, Ciudad de La Habana, Ed. Científico-técnica.
- GARCÍA BONAFÉ, M. (2001) *La expresión corporal*, en Apuntes Educación Física y Deporte. Barcelona, 65: 119-122.
- GUERRA, RAMIRO *De la narratividad al Abstraccionismo* (Editorial Lintotipia)
- _____. (2000) *Eros Baila*, Editorial Letras Cubanas.
- _____. *Apreciación de la danza*. Ensayo, Editorial Letras Cubanas.
- GONCHARENCO, N V, *La estética marxista Leninista y la creación artística. en La estética marxista-leninista y la creación artística*. Editorial Progreso., Moscú, 1980.
- _____. (1999) *Coordenadas danzarias*. Ciudad de La Habana, Ediciones Unión.
- REMAS, G (1978) *Objetivo socio-estético de la creación artística. En La estética marxista- Leninista y la creación artística*, Editorial Arte y Literatura, Ciudad de La Habana.



Propuesta de variante de ejercicios de Fundamentos del Baloncesto para las niñas de 11-12 años de la escuela “Carlos Baliño”, municipio Guanajay, Artemisa

LIC. IRVING MILLÁN DÍAZ

Metodólogo Provincial de Baloncesto en Provincia Artemisa

Resumen

En el presente artículo el autor propone una variante de ejercicios de Fundamentos del Baloncesto, para que puedan ser utilizados por los profesores de Educación Física en las clases del deporte participativo, como herramienta de formación y ayuda. En la Escuela “Carlos Baliño” del municipio Guanajay, las niñas de 11 y 12 años, presentan insuficiencias en el dominio de los Fundamentos Básicos del Baloncesto y no se utilizan eficientemente estos ejercicios, razón por la cual, se decide diseñar una variante de ejercicios de Fundamentos de Baloncesto, para erradicar lo antes posible, tal situación, pudiéndose utilizar perfectamente la variante de ejercicios en las otras escuelas primarias del Municipio.

Palabras clave: minibaloncesto, femenino, enseñanza elemental, juegos diversos, técnica.

Introducción

El minibaloncesto necesita profesores jóvenes, menores de 21 años para que como bien exige la Federación Internacional, las niñas en sus primeros pasos logren ver al profesor, como uno más y parte del grupo. Quien trabaje con estas edades no puede imponer la enseñanza de los fundamentos básicos del deporte; el juego, la diversión, es lo que buscan las niñas, por eso no debe exigírseles lo mismo que a los adultos. Estas son niñas y como tal deben ser tratadas. Las clases de Educación Físi-

A Proposal of Exercises Variant of Basketball Bases to 11- 12 Years Old Girls at “Carlos Baliño” School in Guanajay Municipality

Abstract

With this work the author proposes a variant of exercises for basic technical elements of basketball so they could be used by physical education professors in the participative sport classes as a tool for formation and help. In Carlos Baliño elementary school, in Guanajay; 11 and 12 years old girls have a great deal of insufficiency with the basic technical elements of basketball and these exercises are not used efficiently. That's why; the author decides to design a variant of exercises for basic technical elements for basketball to get rid of this insufficiency as soon as possible. This proposal could be put into practice in every elementary school in Guanajay.

Key words: female, minibasketball, elementary teaching, diverse games, thecnics

ca y el deporte participativo representa el encuentro, los primeros pasos con este fascinante deporte, el gusto por competir, mostrarse libre, sentir que se premien sus esfuerzos y no los resultados; por eso, a través de las clases del deporte participativo se debe inculcar a los más pequeños, los valores compartidos del Sistema Deportivo Cubano.

En el municipio Guanajay, los equipos femeninos de baloncesto de la categoría de minibaloncesto, alcanzaron buenos resultados, promovieron más de seis alumnas a los centros de alto rendimiento, ubicados en Artemisa;

en los años 2005, 2006 y 2007 finalizaron en los dos primeros peldaños en sus eventos provinciales, ganaron dos medallas de plata en el evento Nacional Pioneril, donde el 40 % de sus integrantes fueron alumnas de la Escuela “Carlos Baliño”.

Al ser el autor de este artículo un metodólogo que dedicó gran parte de su vida al baloncesto a todos los niveles, además de haber cursado su enseñanza primaria justamente en esta escuela, después de mucha experiencia acumulada, afirma que mediante la observación de las clases del deporte participativo, a las alumnas del segun-

do ciclo de la Escuela Primaria “Carlos Baliño” del municipio Guanajay, comprobó que no existen las condiciones mínimas para impartir el contenido de la especialidad de baloncesto debido a no contar con un terreno; además, no se realizan correctamente los ejercicios de Fundamentos Básicos del Baloncesto y al aplicar un dril de Fundamentos Técnicos se comprueban insuficiencias en su dominio, por lo que se considera como urgente auxilio científico, la necesidad de realizar un diseño de diferentes variantes de ejercicios, como base de sus fundamentos, por lo que se decide resolver el siguiente Problema científico: ¿Cómo erradicar las deficiencias existentes en cuanto a los Fundamentos de Baloncesto en las niñas de 11 y 12 años de la Escuela Primaria “Carlos Baliño” del Municipio Guanajay?

Para la posible solución al problema, el autor se traza como objetivo de la investigación: Diseñar una batería de ejercicios de Fundamentos de Baloncesto, para las niñas de 11 y 12 años de la escuela “Carlos Baliño”, en el municipio Guanajay.

En correspondencia se plantean las siguientes tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el deporte participativo en el segundo ciclo.
2. Caracterización del estado actual de las niñas de 11 y 12 años de la Escuela “Carlos Baliño” del municipio Guanajay.
3. Establecer los elementos que conforman la batería de ejercicios de Fundamentos de Baloncesto.

Para dar cumplimiento a las tareas planteadas se utilizaron diferentes métodos a un nivel teórico:

Analítico-sintético: en el análisis de la bibliografía, la formulación del problema y los objetivos así como la interpretación de los resultados, la elaboración de las conclusiones y las recomendaciones.

Histórico – lógico: para el estudio de los antecedentes del deporte participativo y el minibaloncesto en la Escuela Primaria “Carlos Baliño”, en un tiempo enmarcado entre 1991 y 2010.

Inductivo – deductivo: en la caracterización de las niñas de 11 y 12 años, en la determinación del problema y en la variante de ejercicios.

Nivel empírico:

Análisis de Documentos: permitió la revisión de un gran número de documentos relacionados con la temática de los fundamentos básicos del minibaloncesto en estas edades

Observación: con la intención de conocer el estado actual en que se encuentra el deporte participativo, en la Escuela “Carlos Baliño” del municipio Guanajay.

Encuestas: para conocer gustos, preferencias, intereses y necesidades de las niñas que conforman la muestra seleccionada.

Entrevista: permitió conocer opiniones y valoraciones relacionadas con la problemática de investigación.

Consulta a especialistas: se utilizó para constatar el criterio de los especialistas en cuanto a la variante de ejercicios de Fundamentos, a los entrenadores y profesores de Educación Física que han dirigido estas categorías, por más de 6 años en esta provincia.

Técnicas de estadística descriptiva y análisis porcentual: para organizar y procesar los datos obtenidos de los resultados de la entrevista, la encuesta, la guía de observación, y la consulta a especialistas, representados todos en tablas y gráficos.

Para la realización del trabajo se consideró una población de 32 niñas del segundo ciclo de la enseñanza primaria, donde se tomó una muestra de 20 niñas que representa el 64%, de forma intencionada, todas pertenecientes a la Escuela “Carlos Baliño”, del Municipio Guanajay.

Desarrollo:

El trabajo e importancia de los Fundamentos Técnicos de Baloncesto y el Deporte Participativo en el segundo ciclo de la enseñanza primaria.

La enseñanza de los Fundamentos obedece a principios de progresión, debe ir de los más simples a los más complejos, es muy importante como dice (Alexander Zinin en 1990) “ No se puede quemar etapas prematuramente, sino que el proceso debe llevarse a cabo de forma lenta y progresiva, hasta el momento en que haya que conseguir el máximo del rendimiento.



Se debe partir de lo que les gusta hacer a las niñas de estas edades, si se les preguntara, en su mayoría contestarían que jugar con el balón y lograr hacer cestas; los profesores no pueden obviar sus gustos y preferencias, que jueguen la mayor cantidad de niñas, que se diviertan y tratar de lograr que les guste la actividad que realizan. Cuando se le entrega un balón en las manos a una niña lo primero que realiza es un drible, se acerca al aro y realiza un lanzamiento, por lo que transmiten sin ellas saberlo, cuáles son los dos primeros fundamentos que se deben trabajar, luego, cuando tienen un balón en sus manos difícilmente se sentirían cómodas, por no dominarlo. Se comienza a familiarizar, con ejercicios en el lugar, realizando dribles estáticos y con movimientos, desde diferentes posiciones; cuando ya esté cerca de ella otra niña, esta intentará pasarle el esférico y así estaría dando nuevamente el próximo elemento a trabajar, conjuntamente con la recepción.¹

Aplicando esta misma teoría, los profesores de Educación Física no deben olvidar que se está trabajando con niñas de 11 y 12 años y que lo que más les agrada es jugar, es decir, tratará de llegar lo más rápido posible a las situaciones de juego, sin olvidar la progresión lógica antes mencionada. Primero enseñará fundamentos fáciles y luego, los de mayor dificultad, para mantener una progresión adecuada a estas edades. Según el programa del deporte participativo en su segundo ciclo, no existe un modelo rígido, como bien dice (Salamanca J. 1994), "el básquetbol no es una ciencia exacta", pero sí se rige por leyes y principios que no se pueden olvidar, no se habla de lograr una técnica perfecta, en este nivel todo se realizará y se evaluará a un nivel grueso: lo importante es que las niñas adquieran los elementos técnicos del programa y los utilicen para resolver

las situaciones que se les presenten en los juegos.

La importancia de la enseñanza de los fundamentos está dada en que la técnica les acompañará toda una vida como jugadoras: una correcta asimilación de los fundamentos técnicos básicos del baloncesto les permitirá luego, jugar en diferentes niveles y dejarse dirigir por varios entrenadores aun cuando estos tengan diferentes tácticas dentro de sus filosofías, de ahí que se diga que la técnica es para toda una vida, mientras que la táctica solo es de un día, o de un partido determinado y quizás nunca más se vuelva a utilizar.

Cuando se trabaja los Fundamentos Básicos del Baloncesto, es importante tener en cuenta una correcta ejecución, para evitar la formación de malos hábitos motores que luego en el curso y desarrollo de estas futuras jugadoras pudiese crear deficientes estereotipos dinámicos. De modo que se cuenta con esta variedad de ejercicios de Fundamentos para lograr una mayor efectividad, ya que el encontrarse ante lo nuevo, lo diferente o lo nunca visto, provoca respuestas motrices nuevas y entran a desempeñar su papel las capacidades condicionales con las capacidades coordinativas conjuntamente, todo sin olvidar que se trabaja con niñas "El minibaloncesto es un juego, y debe ser para los niños una diversión, una distracción, un deseo de descubrir el verdadero baloncesto, un placer de iniciarse en el deporte ..." imitando la realización de las demostraciones y sin movimientos extras innecesarios, pronto estas niñas se percatan de su mejoría individual y conjuntamente, de la del grupo.

Dentro de la clase del deporte participativo se debe desarrollar el respeto a los demás, a través de valores de solidaridad, proponer que los ejercicios y las actividades sean propios, sean las propias participantes las que se sientan dueñas de la situación y que lo acepten mejor, favoreciendo un comportamiento deportivo, teniendo en cuenta las reglas fundamentales del juego y su

posible variabilidad; se debe promover la discusión y el diálogo, llegando a soluciones que favorezcan el juego limpio, así como el respeto que debe existir en el juego entre todas las de un mismo equipo o las que estén en ese momento de contrarias, siendo el profesor el eje principal en esta tarea.

PROPUESTA DE LA VARIANTE DE EJERCICIOS DE FUNDAMENTOS DE BALONCESTO

- El contacto.
- El pescador.
- Una contra 3 y 3 contra una.
- La rueda.
- La conquista.
- El perseguidor.
- Escucha y reacciona.
- Dos mejor que uno.
- El ventilador.
- Ganar la línea final.
- El túnel.
- El enceste.

VARIANTE DE EJERCICIO (1)

- Nombre: **El contacto.**
- Materiales: 4 balones, tizas.
- Organización: en parejas.
- Desarrollo: se ubicarán en parejas alrededor de los círculos, a una distancia de dos metros cada una, en el centro se ubica una niña con un balón mientras que la otra que estará a la ofensiva intentará recibir el pase de la alumna del centro; las primeras tratan de evitar que su defendida reciba el balón, si logra el evitar o desviar el pase esta, pasará a la ofensiva.

¹ ZININ, A. (1990) *Los primeros pasos en el Baloncesto*. Moscú, Editorial Raduga.



- Contenido: fundamentos de defensa, línea de pase y defensa del primer pase.
- Variantes: pueden utilizarse bloques horizontales.
- Regla: sin penetrar en los círculos

VARIANTE DE EJERCICIO (2)

- Nombre: **El pescador**
- Materiales: doce balones de mini, doce cintas de telas de cualquier color.
- Organización: equipos.
- Desarrollo: se divide a las jugadoras en dos grupos, cada una tiene una cinta de tela escondida dentro del short por la parte de atrás; deben recuperar las cintas de tela del equipo contrario; se determina el ganador cuando finalice el tiempo o hayan recuperado todas las cintas de un equipo.
- Contenido: trabajo de equipo, drible en el lugar, drible en velocidad, velocidad de reacción.
- Variante: se comienza driblando con la mano hábil, hasta la mitad

de las cintas arrancadas, para finalizar con la mano diestra.

- Regla: no se puede caminar con el balón en la mano.

VARIANTE DE EJERCICIO (3)

- Nombre: **Una contra 3 y 3 contra una.**
- Materiales: cuatro balones, 8 conos o pomos plásticos.
- Organización: equipos.
- Desarrollo: se forman equipos de 4 alumnas, con un balón, dos de ellas se colocan de frente, a una distancia de 4 metros aproximadamente, con un espacio de dos metros hacia el lateral marcado por conos para poder moverse lateralmente; se realizan pases entre ellas sin dejar que, una tercera jugadora intercepte los pases y la cuarta del grupo intentará entorpecer a la jugadora interceptora para que no lo logre, limitándola a que esta cumpla su objetivo.
- Contenido: pases y sus variantes, paradas, oposición, iniciación a la defensa individual.

- Variante: realizar la defensa solo con desplazamientos de las piernas.
- Regla: no se permite agarrar, ni empujar.

VARIANTE DE EJERCICIO (4)

- Nombre: **La rueda.**
- Materiales: tres o cuatro balones y tizas.
- Organización: hileras.
- Desarrollo: las niñas se sitúan en hileras abiertas ordenadas en forma de rayos de bicicletas, en el centro una marca en el suelo que sería el eje; detrás de cada hilera se coloca una marca en el terreno: la primera de cada hilera tiene un balón en sus manos, comienza a realizar pase de entrega con giro del tronco hacia atrás, cuando el último equipo haya recibido el balón, por detrás de las marcas en drible debe dar una vuelta alrededor del círculo e incorporarse al principio de su hilera para dar continuidad al ejercicio; gana el que primero recupere su formación inicial.
- Contenido: pases de entrega, y drible en movimiento.
- Variante: variabilidad en los pases.
- Regla: colocarse siempre al principio de su hilera.

VARIANTE DE EJERCICIO (5)

- Nombre: **La conquista.**
- Materiales: balones, tizas, y varias prendas u objetos pequeños sin peligro de accidentes para las niñas.
- Organización: equipos
- Desarrollo: se divide a las atletas en grupos de 4; se colocan algunos objetos dentro del círculo central, se dibuja con tizas un círculo alrededor y de mayor diámetro que el

central, y se coloca allí a tres guardianes, o dependiendo del número del grupo y fuera de este círculo se colocará a los demás con balón. Estos tienen, ante la oposición de los guardianes, que intentar sacar fuera todos los objetos o prendas que hay dentro del círculo central.

- Contenido: movimientos ante una oposición, bloqueos.
- Variante: sin balones por fuera, y los guardianes deben bloquear, impidiendo el paso.
- Regla: no golpear, defender con las piernas, y el pecho.

VARIANTE DE EJERCICIO (6)

- Nombre: **El perseguidor.**
- Materiales: 6 balones de mini.
- Organización: en parejas.
- Desarrollo: cada pareja con un balón desplazándose por todo el terreno o una mitad de este, realizando pases entre ellas; cada una de las parejas tiene asignado un nombre de animal. A la señal del profesor mencionando el nombre del animal, sueltan su balón y tienen que tocar a cualquiera de las parejas que continúan con su balón.
- Contenido: técnica y rapidez del pase, coordinación, velocidad de reacción.
- Variante: se puede ir cambiando el tipo de pase.
- Regla: no detener los pases, ni los movimientos entre las parejas

VARIANTE DE EJERCICIO (7)

- Nombre: **Escucha y reacciona**
- Materiales: balones de mini, tizas.
- Organización: en parejas.

- Desarrollo: las niñas colocadas por parejas, en la línea final, una con las piernas separadas, y su compañera detrás con el balón en sus manos, lanza el balón por debajo de las piernas de su pareja, la primera que tiene la vista hacia arriba, cuando siente el sonido del balón, tiene que cogerlo, e ir driblando hasta la línea central del terreno, regresar parada 1-2 y pase de entrega, para luego alternar la función con su compañera.
- Contenido: drible, velocidad de reacción, paradas, pases, agarres y visión periférica.
- Variante: lanzar el balón por encima de la cabeza y diferentes posiciones de salida.
- Regla: no salir antes de escuchar el sonido del balón en contacto con el terreno.

VARIANTE DE EJERCICIO (8)

- Nombre: **Dos mejor que uno.**
- Materiales: tres balones mini, un silbato.
- Organización: equipos.
- Desarrollo: las jugadoras se dividen en dos grupos colocadas detrás de la línea final debajo del aro en ambos lados del terreno, en el centro un balón al frente de cada grupo y uno en el círculo central; a la señal, la primera jugadora de cada fila tiene que agarrar su balón y regresar a su equipo, entrega ese balón y a velocidad regresa por el que está en el círculo central, la jugadora que llegue después tratará de evitar en defensa que lo lleve driblando para su equipo, quien gane los dos balones acumulará un punto, el ejercicio finaliza con un número determinado de puntos acumulados.
- Contenido: carreras, drible en velocidad, defensa y oposición.

- Variante: terminar jugando (1vs1) y realizando tiros al aro.
- Regla: el ejercicio finaliza en gol.

VARIANTE DE EJERCICIO (9)

- Nombre: **El ventilador.**
- Materiales: cuatro balones, y cuatro pomos desechables llenos de arena.
- Organización: en equipos, formando cuatro filas.
- Desarrollo: los pomos llenos de arena o piedras se colocan, se forma en el medio de terreno un cuadrado, se divide el grupo en cuatro esquinas, las primeras alumnas de cada grupo salen a la vez en dribling, realizan un cambio, luego rodean el pomo que les corresponde y van driblando a la fila siguiente a la suya, a favor de las manecillas del reloj.
- Contenido: dribling en movimiento, cambios de mano, por debajo de las piernas, por detrás y con pivots.
- Variante: al entregar el balón en la fila que le corresponde, podemos realizar pases.
- Regla: mantener la vista al frente.

VARIANTE DE EJERCICIO (10)

- Nombre: **Gana la línea final.**
- Materiales: 6 balones.
- Organización: en parejas.
- Desarrollo: en parejas con un balón, se juega uno contra uno por las líneas, limitando los espacios permitidos, la niña entrega el balón para defender y así poder trabajar los fundamentos ofensivos en una situación más parecida al juego; se puede hacerlo más divertido con un tiempo determinado o por ano-

tación, se delimita además, el área de ataque.

- Contenido: juego de uno contra uno, postura de triple amenaza, fintas, rebotes y tiros.
- Variantes: el ataque puede terminar en enceste, o rebote defensivo.
- Regla: pierde la posibilidad la jugadora que dé más de 4 piques del balón en el suelo sin lanzar.

VARIANTE DE EJERCICIO (11)

- Nombre: **El túnel.**
- Materiales: cuatro balones mini y ocho alumnas que conformarán el túnel.
- Organización: en parejas.
- Desarrollo: cada pareja con un balón, estas atacan y defienden alternando las funciones, se colocan las alumnas formando un túnel a la distancia aproximada de los 3.5 metros una de la otra, para delimitar el espacio de ataque y defensa, juegan el uno contra uno competitivo por el centro del túnel, las parejas pueden tener las mismas características o diferentes.
- Contenido: juego de uno contra uno, defensa lateral y con deslizamientos.
- Variante: el profesor cuenta 10 segundos en voz alta y se alternan las funciones, también pueden intentar robar el balón las niñas del túnel
- Regla: para robar el balón no se pueden mover del lugar las alumnas que conforman el túnel.

VARIANTE DE EJERCICIO (12)

- Nombre: **El enceste.**
- Materiales: dos balones mini
- Organización: hilera.
- Desarrollo: se ubicarán las alumnas, en una hilera frente al aro a una distancia de 5 metros aproximadamente, con dos balones, lanza la primera, si falla agarra el rebote y continúa intentándolo hasta lograrlo, para luego pasar el balón a la hilera y darle continuidad al ejercicio; es importante anotar lo antes posible o mejor (de intención), si la compañera de atrás encesta primero, queda eliminada la primera.
- Contenido: tiro básico, con salto, en movimiento, rebote y pases
- Variante: los remates, o segundos tiros, realizarlos con la mano menos hábil.

Conclusiones

Teniendo en cuenta el análisis teórico y metodológico de toda la bibliografía a su alcance, el autor utiliza métodos que ayudan en el desarrollo de la investigación.

El autor pretende, con la variante de ejercicios, contribuir de manera efectiva a la solución de este problema, que por su importancia afecta el buen desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje de las niñas de 11 y 12 años de la escuela “Carlos Baliño”.

Se dispone por primera vez de una variante de Ejercicios de Fundamentos para su mejora, en las niñas de 11 y 12 años de la Escuela “Carlos Baliño”.

Bibliografía

- BUCETA JOSÉ MARÍA. (enero 2002) Doctor en Psicología y Entrenador Superior. *Revista Técnica de Baloncesto. Estrategias Psicológicas para mejorar el funcionamiento de los jugadores en los partidos.* Año XV. No 56. .
- CARRILLO, A. LÓPEZ, D. LOZANO, A. Y RODRÍGUEZ, J. *Revista Técnica de Baloncesto. Mapa cronológico y evolutivo de una escuela comunitaria de baloncesto.* Año XV. No 56. (2002).
- COMAS, M. (1991) *Baloncesto más que un juego. Fundamentos 1.* Ed Gymnos, Madrid.
- ESPER, P. (2002) *Una propuesta metodológica diferente para el Baloncesto en divisiones formativas.* P.E.D.C. Publicaciones.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. (2000) “*La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*” INDE Publicaciones Barcelona.
- JIMÉNEZ, J. F. (2001) *Revista Técnica de Baloncesto. El entrenador en la iniciación al baloncesto.* Año XIV. No 54.
- OJEDA, VÍCTOR. (marzo 2009). Director Academia de Baloncesto de América. *Curso para entrenadores Nivel 1 FIBA América,* La Habana, Cuba.
- SALAMANCA, JULIO. (julio 1994) *Revista Técnica de Baloncesto. El modelo teórico en el aprendizaje de la técnica en minibaloncesto.* Pág. 10-12.
- MONDONI, M. (2002) *Revista Técnica de Baloncesto. El niño no es un pequeño hombre, y el minibasket no es básquet.* Año XV. No 57.
- PARDO, R. (2007) *Baloncesto para niños y jóvenes. Metodología para la enseñanza y el entrenamiento del juego.* Editorial Deportes.
- SANTIAGO, J. (2000) *¿Qué enseñar antes la técnica o la táctica?* Revista Clínic, No. 50, Madrid.
- BISEL, H. (2000) *Baloncesto. Aprender y progresar.* 4ta. Edición, Editorial Deportes.
- ZININ, A. (1990) *Los primeros pasos en el Baloncesto.* Moscú, Editorial Raduga.



Propuesta de una guía de parámetros para la selección de talentos en el minibaloncesto femenino de la Habana Vieja

LIC. ROUGET NÚÑEZ MIRANDA / LIC. YUSEF CHIÚ DUQUE

Profesores de la Escuela Comunitaria "Emilio Núñez," municipio Habana Vieja, La Habana

Resumen

El baloncesto es un deporte que se encuentra en constante desarrollo, se hacen indispensables investigaciones que aumenten su nivel competitivo para que de esta manera incremente la eficiencia del proceso de entrenamiento. Mediante encuestas y entrevistas se comprobó que no existe en La Habana un sistema de selección de talentos establecido; se trabajó con bibliografías extranjeras para profundizar en el tema, además de con algunos autores nacionales que han realizado aportes a su desarrollo. Esta investigación científica ha tenido como propósito crear una guía de parámetros para realizar una mejor captación de niñas para el baloncesto (categorías menores). Para ello fue imprescindible la utilización de métodos como la observación, el histórico lógico, la encuesta, el análisis y la síntesis y la modelación; con la ayuda del análisis bibliográfico, se sacó a la luz las características del deporte y las capacidades necesarias para la realización de la actividad, con lo que ha sido creado un método teórico con capacidad para mejorar este proceso en el municipio Habana Vieja en pos de alcanzar mejores resultados y atletas más completas en esta provincia.

Palabras clave: didáctica, preparación deportiva, táctica, baloncesto, equipo deportivo.

Introducción

En la actualidad es de gran importancia la relación de las ciencias con el deporte y es indudable que mientras mayor se hace esta interrelación,

A proposal of a guide of parameters to select talented athletes in female minibasketball in Old Havana

Abstract

Basketball is a sport that constantly changes. That's way, it is really important to make researches to contribute to increase the competitive level, this way the efficiency in the training process will be higher. According to some interviews and surveys applied in Havana City, it can be assessed that there is not a established system to select talented athletes. Foreigner bibliography with deeper analysis on the topic has been studied. Also, some Cuban authors have been analyzed. From that point of view, this scientific research has as main purpose to provide a parameters guide able to make a better capture of the girls to practice basketball in the younger categories. For this research the use of methods like observation were used. Some other methods were the logical- historical, the surveys, analysis-synthesis and modeling. This way, thank to the bibliographical analysis, that has highlighted the characteristics of the sport and the capacities needed to practice this sport, a theoretical method has been created. This theoretical method is able to increase this process in Havana Vieja municipality in order to improve the results and to obtain more prepared athletes in this region.

theoretical method is able to increase this process in Havana Vieja municipality in order to improve the results and to obtain more prepared athletes in this region.

Key words: didactics, sport training, tactics, basketball, sport team

se consiguen mejores resultados en la esfera deportiva; el baloncesto no está fuera de estos avances científicos y tecnológicos. Sin duda alguna, uno de los modos más eficaces de poner la ciencia en función de los deportes es buscando maneras de encontrar atletas que se adapten en el menor tiempo a los entrenamientos y alcancen

con mayor facilidad la forma óptima deportiva. Desde ese punto de vista esta investigación científica se centra en la tarea de crear una guía de parámetros para la selección de talentos en el minibaloncesto femenino de la Habana Vieja, con la real intención de convertir este proceso, en un arma a utilizar en pos de alcanzar mejores

resultados y atletas más completos en este municipio.

Mediante encuestas y entrevistas se ha comprobado que no existe en la Habana Vieja un sistema de selección de talentos establecido. Dada la realidad y lo complejo de dicho tema, se debe encarar esa selección, como un proceso de alto grado de responsabilidad, planificación, organización y control, además, como sistema donde cada acción realizada tenga una función desarrolladora, manteniendo una visión integradora, que se encamine a cumplir los objetivos enunciados y estructurados, partiendo de la misión rectora de dicho proceso.

Se hace común que los entrenadores realicen esa selección mediante métodos como la observación o la revisión de las pruebas de eficiencia física y dejen a sus criterios la capacidad del atleta, que será o no seleccionado.

Hecha esta aclaración se plantea como **situación problemática** que: en los centros deportivos de la Habana Vieja, no existe una guía de parámetros que permita una selección idónea de niños talentos para el baloncesto; esta selección se realiza mediante la observación de los niños, con dependencia de su tamaño, o de las aptitudes que tengan para el deporte.

Se hace posible dar respuesta a esta necesidad solo realizando una búsqueda y luego planteándose un **problema de corte científico** ¿Cómo aumentar la calidad de la selección de talentos en el minibaloncesto femenino en la Habana Vieja?

Después de un estudio del caso se concluyó, al plantearse el siguiente **objetivo**: Elaborar una guía de parámetros que permita la selección de talentos para el minibaloncesto femenino en la Habana Vieja.

Marco teórico

Para el entendimiento de lo que se refiere a la categoría talento deportivo, es necesario realizar la combinación de tres conceptos o partes imprescindibles de los cuales este depende, como

son: el talento innato, el talento adquirido y el entorno.

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española innato, “es algo con natural, como nacido con el mismo sujeto”; lo cual sugiere que el talento innato no es más que ese que tiene la persona, nace consigo y lo desarrollará en dependencia de si es capaz de guiar su intelecto o su actividad hacia condiciones que lo favorezcan. Estas capacidades están muy ligadas a la información genética de cada sujeto, tradiciones familiares y genotipo de los padres.

Existe un grupo de conocimientos los cuales se hace imposible traer como código genético, estos se van recopilando en el transcurso del tiempo y pueden llegar a convertirse en una poderosa arma a la hora de demostrar talento deportivo. Adquirir no es más que “ganar, conseguir una cosa por el trabajo, compra o cambio; coger, lograr, obtener. Hacer propio un derecho o cosa que a nadie le pertenece o que otro transmite a título lucrativo u oneroso, o por prescripción”; según el diccionario Océano Ilustrado de la Lengua Española.

Esto que se adquiere, muy bien pudieran ser los conocimientos de los cuales se apoderan los alumnos mediante todo el proceso de entrenamiento, que al mismo tiempo se convierte en fuente valiosa de información para dicho atleta. El paso del tiempo y el entrenamiento pueden convertir a un sujeto que no posea las mejores capacidades innatas en un talento, puesto que si logra la especialización en el deporte o en sus aspectos esenciales, sería de gran utilidad y se catalogaría como talento para ese deporte en específico.

Por otra parte, existe el entorno que no es otra cosa que “el ambiente, lo que rodea a algo o alguien, conjunto de condiciones extrínsecas”. Es criterio de un gran número de investigadores que el entorno favorece de la mejor manera al talento, dado que el organismo es un sistema abierto y necesita de

la interrelación con el medio ambiente para su desarrollo exitoso; puesto que el factor genético condiciona algunos rasgos de la personalidad que se evidencian solo ante óptimas condiciones externas.

Según López: “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 solo descubierto sino al mismo tiempo estimulado y formado.”

Se puede reafirmar que el talento deportivo es, la unión de las capacidades físicas, psíquicas, morfológicas e intelectuales, que son innatas y pueden formarse; teniendo como factor importante el medio y las motivaciones del sujeto; que le posibilitan sobresalir a los de su media normal, en una actividad o deporte específico. Cuando todas estas condicionantes estén cubiertas se podrá realizar una selección de talentos con calidad.

Después de una extensa búsqueda bibliográfica donde se examinó una amplia gama de modelos de selección, más la suma de los resultados de las encuestas y el diagnóstico realizado en el equipo de baloncesto categoría 9-10 años del municipio Habana Vieja, se confeccionó una guía de selección de talentos en el minibaloncesto, modelo novedoso ya que no se tiene conocimiento de algún otro.

Análisis de los resultados (Indicadores propuestos)

Aspectos físicos:

- Salto vertical: medir la potencia de los músculos extensores de las articulaciones tobillo, rodilla y cadera. (Indicador evaluativo 2.30)
- Test de abdominales en 30 segundos: medir la fuerza – resistencia

de los músculos lumbo – abdominales. (Indicador evaluativo 21 abdominales)

- Test cuclillas en 30 segundos: medir fuerza- resistencia de los músculos cuádriceps y glúteos. (Indicador evaluativo 30 cuclillas)
- Test de 10 metros: medir la capacidad de aceleración. (Indicador evaluativo 2.70 s)
- Test de 25 metros: medir la velocidad de desplazamiento. (Indicador evaluativo 4.70 s)
- Lanzamiento de balón medicinal: medir fuerza de brazos. (Indicador evaluativo 10 m)
- Test Resistencia mixta: Potencia aeróbica máxima

Técnicos y psicológicos.

- Coordinación del balón: medir la habilidad del jugador para dominar el balón. (Con dos balones a una distancia de 20 m se dribla, no se puede perder la bola más de 3 veces)
- Conducción: medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta y cambio de dirección. (Se dribla 20 m en línea recta luego en zigzag la bola, con ambas manos, no se puede perder la bola más de 3 veces)
- Test de atención: medir la capacidad de dispersar la atención del jugador.
- Test de motivos: medir la motivación hacia el deporte.
- Agarre del balón: asegurará el buen funcionamiento de las acciones con balón. (Se realizarán pases a diferentes distancias y velocidades, no se puede perder la bola más de 3 veces)
- Técnica para el tiro libre: medir el nivel del atleta en dicha técnica.

(Que la realización del tiro sea lo más cercano a la técnica real)

Aspectos morfológicos:

- Piernas: su longitud influye parcialmente en el salto. (Indicadores evaluativo 1.00 m)
- Manos: una mano grande facilita el manejo y el agarre del balón. (Indicadores evaluativos 1.00 m)
- Musculatura: el baloncesto es un deporte con gestos y acciones básicamente. (Se realizará mediante la visión del profesor)
- Reflejos: debido a la velocidad del juego son importantes. (Una pelota de goma como la del juego de yakis se lanzará 5 veces desde 1.50 m y no se puede escapar la pelota más de 2 veces)
- Talla: la estatura es un factor importante en el desempeño del baloncestista. (Indicadores evaluativos 1.70 m)

Conclusiones:

1. Las tendencias actuales respecto a la selección de talentos deportivos en general y que más se ajustan a la necesidades del baloncesto se refieren a la utilización de modelos basados en indicadores procesales de rendimiento físico, morfofuncionales, técnicos y psicológicos.
2. La selección de talentos en el municipio Habana Vieja en lo que se refiere al minibaloncesto se encuentra en estado incipiente, no concebida como proceso, sino como elemento aislado basado en la observación y resultados que dan las pruebas de eficiencia física a los niños.
3. Con esta investigación se ha confeccionado un método de corte teórico que servirá de gran ayuda a los entrenadores de la Habana Vieja,

que tienen al mini baloncesto como el verdadero comienzo de los buenos baloncestistas.

Bibliografía

- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, DOMINGO. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. INDE.
- Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española
- FLEITAS, ISABEL Y S RUFO, (1985) *Criterios de Selección*. La Habana, Dirección Provincial de Deporte.
- GARCIA MANZO, JUAN. (1996) *Selección de élites deportivos. En su planificación del trainig deportivo*. Madrid. Gymnosv.
- GUTIÉRREZ, A. (1991) *Bases de la correcta detección del talento deportivo*. El entrenador español, Revista Digital35, 39, 49, 50.
- LÓPEZ BEDOYA, JESÚS. (1995) *Entrenamiento temprano y capacitación de talentos en iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE.
- NADORI, L. (2002) *El talento y su selección, algunos problemas teóricos y metodológicos de la selección de talentos deportivo*. Revista di cultura sportiva, scuola dello sport. No 28 – 29.
- PILIC, C (1982) *Líneas rectoras para la búsqueda de talentos modern athlete and oach*, No 2, 30, 30.
- ROMERO FRÓMETA, EDGARDO. (1997) *La selección de talentos en Atletismo Informe de Investigación*.

Eventos

Segundo Seminario de Doctores en la UCCFD “Manuel Fajardo”



El “II Seminario de Doctores” de la UCCFD “Manuel Fajardo” se realizó en dicho centro, entre el 21 al 25 de febrero del presente año. Caracterizado por una amplia participación de doctores, aspirantes cubanos y foráneos, así como el claustro en general, resultó un escenario muy productivo para fortalecer el proceso de formación doctoral. Entre otros temas, se abordaron la Estrategia de formación doctoral de la IES Rectora, la actualización en la reglamentación y los procedimientos para la formación doctoral, el perfeccionamiento de la memoria escrita de la investigación, en especial el tratamiento del diseño teórico-metodológico, el marco referencial y del método científico, en las tesis doctorales.

Durante las sesiones de trabajo emergieron discusiones en torno a otros aspectos de interés como la ética en el tratamiento de la información científica, la infotecnología como herramienta en la elaboración de las tesis, el abordaje del objeto de estudio en las investigaciones del ámbito de la Cultura Física, el predominio o no de la racionalidad clásica en nuestras investigaciones, las relaciones aspirante-oponente y aspirante-tribunal

en los actos de presentación de tesis. Se destacó también, la necesidad de lograr una adecuada negociación tesis-resultado científico, con vistas al perfeccionamiento del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación de Cuba.

Existió coincidencia en que, el ambiente creado en las sesiones de trabajo permitió la discrepancia respetuosa, el intercambio productivo, la acogida de diversidad de enfoques desde diferentes disciplinas, hacia el rescate de una “cultura de la discusión científica” que potencie la manera de hacer y de evaluar la actividad científica en nuestra esfera.

El seminario se caracterizó por la numerosa participación de aspirantes y contó con especiales intervenciones del Dr. C. Ariel Ruiz Aguilera, del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas (ICCP) de Cuba y de la Dra. C. María Elena Guardo García, de la Facultad de Cultura Física de Matanzas. El debate científico generado resultó muy productivo para el diseño del próximo seminario doctoral a desarrollarse en septiembre de 2011.

Primer evento científico metodológico del deporte

Los días 5 y 6 de febrero de 2011 tuvo lugar en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, el Primer Evento Científico Metodológico del Deporte, así denominado por su propósito de encausar, con el enfoque más contemporáneo, los nuevos retos del Deporte Cubano en el difícil contexto económico, social y ambiental contemporáneo.

Convocado por el Departamento Teoría y Metodología y la Disciplina

Didáctica del Deporte, de la propia universidad cubana, el evento fue presidido por el compañero José Ramón Fernández Álvarez, Presidente del Comité Olímpico Cubano y contó con la presencia de decenas profesores, investigadores y estudiantes cubanos y foráneos, que realizan en nuestro país su formación de pre-grado, maestría o doctorados, así como de personalidades y glorias del movimiento deportivo cubano.

El acto de bienvenida tuvo inicio con la siembra de un guayacán, árbol histórico de nuestra patria, cuyas propiedades y valores terapéuticos fueron resaltados por el profesor Fidel Hechavarría, quien exhortó, como jefe del Eco proyecto martiano, al cuidado del entorno y a promover una cultura de nobleza y paz, característica de nuestros deportistas y profesores, algunos de los cuales fueron reconocidos en el acto inaugural

por su emblemática trayectoria como fundadores y/o por elevados resultados internacionales.

Este encuentro científico se destacó por sus Conferencias Magistrales, la presentación del Centro de Estudios de Psicología del Deporte, la intervención sobre un nuevo modelo teórico de entrenamiento deportivo, por parte del Centro de Estudios del Deporte (CETLHON), y la participación de 94 ponencias, 58 de ellas seleccionadas para el fórum científico a nivel de universidad, revelándose la importancia de las ciencias aplicadas al deporte y su papel en la pre-

paración integral de los deportistas. Entre otros temas se sugirió la ampliación del marco de preparación y superación de los entrenadores y árbitros; facilitar el estudio sobre el diseño de estructura de la Serie Nacional del Béisbol Cubano; incluir una nueva metodología para la selección de posibles talentos en las edades 12-15 años en el área de velocidad en el Atletismo; potenciar la elaboración de multimedias en la universidad como herramientas tecnológicas en las estrategias de aprendizaje así como nuevas formas de prevención y rehabilitación de nuestros atletas,

entre otras importantes temáticas. El Dr. C Antonio Eduardo Becali Garrido, otrora entrenador de la Selección Nacional de Judo femenino cubano y actual Rector de nuestra Universidad, en calidad de Presidente del Comité Organizador del evento, leyó la convocatoria de la próxima edición para febrero del 2012, momento para el cual se espera adquiera carácter internacional.

MST. C. NATACHA VALLEJO GONZÁLEZ
J. Departamento Teoría y
Metodología, UCCFD

Primer Campamento Científico de Recreación organizado por la EIEFD.



La Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD), ubicada a 40 km de la capital cubana, se dedica a la formación profesional de jóvenes provenientes de más de 100 países e incluye en su accionar científico varios proyectos de investigación orientados a la educación ambiental.

El Grupo Naturalista por la Sostenibilidad (GNPS), integrado por docentes y estudiantes de esta universidad, desarrolló su 1er. Campamento Científico de Recreación, en la Instalación de Campismo Popular “Los Cocos”, del Litoral Norte de la occidental provincia de Mayabeque. Estructurado en tres talleres sobre Actividad Física Comunitaria, Turismo Deportivo de Naturaleza y El Audiovisual en la Naturaleza, el evento ofreció también cursos de “Primeros Auxilios en la Naturaleza”, “Salvamento y Rescate” y “Pesca Deportiva” y El Campamento reunió a profesores de la EIEFD y a estudiantes de Brasil, Bolivia, Colombia, Guatemala, Mozambique y Venezuela, del propio centro de estudios y a los de la Universidad de Ciencias Informáticas. Contó también, en una de sus jornadas, con la participación del profesor Mst. C. Santiago León, de la UCCFD “Manuel Fajardo”, Coordinador del “II Taller Internacional sobre Deporte y Medio ambiente” y miembro de la Comisión Científica de AFIDE 2011, quien intervino en torno a La Recreación en el sendero de la Educación para la sostenibilidad y además donó a esta universidad el libro “Tiempo Libre y Recreación en Amé-

rica Latina” Lazer na América, publicado en 2009 por la Universidad Federal de Minas Gerais, de Brasil, en su condición de coautor junto al Dr Aldo Pérez Sánchez, del Capítulo “Tiempo libre, actividad deportivo-recreativa y estilos de vida en Cuba”.

Este 1er Campamento Científico Recreativo mostró el carácter interdisciplinario, en el desarrollo de investigaciones en la esfera de la recreación y los vínculos entre componentes académico, investigativo, laboral y extensionista, en la formación del profesional en esta Universidad. Muy valiosas resultaron las experiencias expuestas por estudiantes de América Latina y África, orientadas a elevar las ofertas recreativas y la calidad de vida, en diferentes sectores sociales y asentamientos poblacionales de sus países de origen. Los participantes también pudieron apreciar un proyecto comunitario de desarrollo local que efectúa la EIEFD en la comunidad pesquera de Jibacoa.

En el evento quedó evidenciado que la recreación es un espacio idóneo para promover la educación ambiental. Finalmente se realizó la convocatoria para su próxima edición con carácter internacional en 2013.

Doctorados

Estrategia dirigida a mejorar el trabajo metodológico de la preparación psicológica desde la función del entrenador de voleibol en la EIDE "Héctor Ruiz" de la provincia de Villa Clara.

Autora: MERCEDES DE ARMAS PAREDES.

País: Cuba. Año: 2010.

RESUMEN

Las insuficiencias en el trabajo metodológico de la preparación psicológica desde la función del entrenador en el deporte voleibol de la EIDE "Héctor Ruiz" de Villa Clara, derivaron la necesidad de diseñar una estrategia dirigida a mejorar ese trabajo, el cual se convierte en una vía de preparación para el entrenador en esa dirección del proceso pedagógico deportivo y para estrechar los vínculos entrenador-psicólogo. Se utilizaron diversos métodos y técnicas que posibilitaron establecer el marco contextual y teórico sobre el trabajo metodológico de la preparación psicológica desde la función del entrenador deportivo a partir de la revisión bibliográfica, diagnosticar el estado actual de ese tipo de

trabajo en el contexto del estudio, determinar la estructura y contenido que asume la estrategia y evaluar su diseño e implementación en la práctica. La investigación aporta la concepción de las acciones metodológicas que satisfacen las necesidades de los entrenadores de voleibol para mejorar el trabajo metodológico de la preparación psicológica desde su accionar en la estrategia propuesta, y también enriquece la concepción del trabajo metodológico para el desarrollo de este tipo de preparación a partir de las precisiones teóricas que se realizan del término trabajo metodológico de la preparación psicológica.

Programa de intervención psicológica para mejorar el establecimiento de metas en el equipo femenino de voleibol categoría 12-13 años en la EIDE "Mártires de Barbados", La Habana, Cuba

Autor: TO HOA TRAN THI.

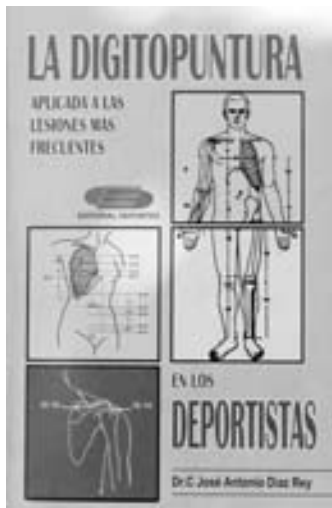
País: Viet Nam. Año: 2010

RESUMEN

Esta investigación surge porque existen dificultades en el establecimiento de metas en el equipo femenino de voleibol, categoría 12-13 años, de la EIDE "Mártires de Barbados" de Ciudad de La Habana, Cuba, y no se han encontrado evidencias suficientes del estudio del establecimiento de metas en la iniciación deportiva. El problema científico que deriva lo anterior se soluciona con la elaboración de un programa de intervención psicológica sustentado en la estimulación de la participación del equipo como grupo, atendiendo a las particularidades psicológicas de la adolescencia, cuya aplicación corroboró la mejora del establecimiento de metas en ese equipo de voleibol, por lo que cumplió el objetivo para el que se elaboró. La metodología

empleada incluye diversos métodos y técnicas de investigación de naturaleza cuantitativa y cualitativa. Se utilizaron análisis-síntesis, inducción-deducción, hipotético-deductivo, enfoque sistémico, análisis documental, observación, entrevista, test psicológicos, triangulación y el experimento. Las contribuciones de esta investigación están dadas por la concepción del programa de intervención psicológica, el propio programa, un conjunto de pruebas adaptadas para el diagnóstico sobre el establecimiento de metas, seleccionadas para la etapa de iniciación deportiva y el nuevo conocimiento que se ofrece al desarrollo de los estudios de la esfera motivacional volitiva, específicamente algunos rasgos de la voluntad e ideal deportivo en las deportistas adolescentes.

Nuestras Publicaciones



La Digitopuntura aplicada a las lesiones más frecuentes en los deportistas

DR. C. JOSÉ ANTONIO DÍAZ REY.
168p.

Resumen:

Se aplica la digitopuntura en la solución de lesiones seleccionadas con el fin de recuperar las posibilidades funcionales de los Sujetos objeto de esta investigación en el menor tiempo posible.

Al desbloquear los puntos de la región afectada se posibilita la disminución del tiempo de recuperación del lesionado, aspecto fundamental para asegurar la preparación de nuestros atletas y especialistas deportivos.

ISBN 978-959-203-130-2.



Manual para la enseñanza y el aprendizaje del Minibaloncesto.

DR. C. FRANCISCO MORA AYLLÓN.
372p.

Resumen:

Se abordan los aspectos relevantes y de mayor significado en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos del baloncesto y en la actuación con niños.

ISBN 978-959-203-065-7.



Programa de preparación del deportista. Badminton. Pelota Vasca. Raquetball. Tenis de campo. Tenis de mesa.

COLECTIVO DE AUTORES.
533p.

Resumen:

Resulta imprescindible para alcanzar la maestría deportiva dirigir el trabajo de los deportistas a través de un orden lógico y sistemático durante la preparación, la que se desarrolla bajo los principios del entrenamiento deportivo acorde con las diferentes edades y categorías.

ISBN 978-959-203-125-8.