

ACCIÓN

REVISTA CUBANA DE LA CULTURA FÍSICA



ACCIÓN

Vol.7 No.14 julio-diciembre 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:

Ms. 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. Edgardo Romero Frómata
Dr. C. Aldo Pérez Sánchez
Lic. Ela Fernández Bengochea

Edición:

Lic. Ela Fernández Bengochea

Traducción:

Lic. Reina Guerra Portuondo

Diseño:

Ing. Amaury Sánchez Téllez

Suscripciones:

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte «Manuel Fajardo», Santa Catalina No. 12453, entre Boyeros y Primelles, Cerro, La Habana, Cuba.
E-mail: vri@ucfcd.cu
Fax: (537) 6499560
Telef.: (537) 620 3239
RNPS 0385
ISSN 1608-3792

ÍNDICE

EDUCACIÓN FÍSICA

Estudio de la motricidad en niños(as) cubanos de 0 a 3 meses / 4

LIC. LILLIAM FERNÁNDEZ GÓMEZ

Propuesta de actividades integradoras en las clases de Educación Física para los estudiantes de la Escuela Secundaria Básica / 8

LIC. LUIS VINENT HECHAVARRÍA / LIC. GEOVANNY VALDÉS HERNÁNDEZ / LIC. OLGALIDIA SOLÍS ARIAS

DEPORTES

Estudio del tiempo de ejecución de los tiros libres y su relación efectividad – concentración de la atención en atletas de baloncesto de la categoría 13-14 años masculino / 12

DR. PEDRO LUIS DE LA PAZ RODRÍGUEZ / LIC. RENÉ ERNESTO SÁNCHEZ AGÜERO / LIC. SLEIDIS ESTÉVEZ ABADÍA

Fundamentales errores técnico - tácticos en balonmano femenino cubano, según la estructura del movimiento en la categoría 15-16 (curso 2009 – 2010) / 15

MS.C. JUAN MARCELO LLANES / LIC. YISEL BERDEAL HERNÁNDEZ

Complejo de ejercicios técnico-metodológicos para la enseñanza-aprendizaje de las porterías de balonmano femenino: categoría 11-12 años / 19

LIC. JORGE E. FERRER VASALLO

Aplicación metodológica de algunos ejercicios para la enseñanza-aprendizaje de los desplazamientos defensivos en balonmano en la categoría 11-12 años femenino / 22

LIC. ANÍBAL PALAU SALAS

Estrategia didáctica para el perfeccionamiento de las situaciones táctico-ofensivas del equipo juvenil femenino de baloncesto de La Habana / 25

LIC. ROUGET NÚÑEZ MIRANDA / LIC. YUSEF CHIÚ DUQUE

ACTIVIDAD FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

La cultura física como complemento de una buena salud física y mental en los Círculos de Abuelos / 28

MS.C. JAVIER ALFREDO ROMERO GONZÁLEZ / LIC. MERCEDES R. GONZÁLEZ ROQUE

Estudio de lesiones en practicantes de Gimnasia Aerobia Social del Combinado Deportivo "Daniel Buttary", Municipio 10 de Octubre, en el año 2008 / 32

LIC. GERARDO VARGAS PEREZA / LIC. MAYRA OVIEDO PEÑALVER / LIC. MERCEDES TAMARA SUÁREZ BARRUECO / LIC. GLORIA DOLORES RIVERO REYES

CIENCIAS APLICADAS

Benchmarking y la Organización Deportiva / 36

MS.C. LUIS DEL TORO REYES

EVENTOS / 41

DOCTORADOS / 42

CENTROS DE INVESTIGACIÓN / 43

ACCION

Vol.7 No.14 julio-diciembre 2011

Nuestra Portada:



Yunidis Castillo Castillo

6 de junio de 1987
 Santiago de Cuba, Cuba
 Atletismo.

Doble Campeona Paralímpica en Beijing 2008. Múltiple Recordista Mundial en 100 y 200 metros planos dentro de su categoría de deporte para discapacitados. Titular en Campeonatos Mundiales, Copas del Mundo, Campeonatos Parapanamericanos y Paralimpiadas Nacionales.

Seleccionada entre los Mejores Atletas del Año en Cuba durante 2005, 2007, 2008 y 2010.

Graduada de Licenciatura en Cultura Física en 2011.

Esta excepcional atleta, de natural carisma, constituye un ejemplo de voluntad y sacrificio humano.

SUMMARY

PHYSICAL EDUCATION

A Study about Cuban Children Motricity from 0-3 Moths of Age / 4

LIC. LILLIAM FERNÁNDEZ GÓMEZ

An Activities Proposal to Facilitate Inter-disiplinary Work from Physical Education Subject Matter in 7th, 8th, 9th, Secondary School Teaching / 8

LIC. LUIS VINENT HECHAVARRÍA / LIC. GEOVANNY VALDÉS HERNÁNDEZ / LIC. OLGALIDIA SOLÍS ARIAS

SPORTS

A Study about the Time of Free Shots Throws and its Relation Effectiveness-Athlete's Concentration with Basketball Athletes from 13-14 Male Categories / 12

DR. PEDRO LUIS DE LA PAZ RODRÍGUEZ / LIC. RENÉ ERNESTO SÁNCHEZ AGÜERO / LIC. SLEYDIS ESTÉVEZ ABADÍA

Technical-Tactical Fundamental Errors of Cuban Female Handball Category, 15-16 Years of Age, According to Motion Structure for the Period 2009-2010 / 15

MS.C. JUAN MARCELO LLANES / LIC. YISEL BERDEAL HERNÁNDEZ

A Technical-Methodological Exercises Compound to Female Handball Goal-Keeper Teaching-Learning, in 11-12 Years Old Category / 19

LIC. JORGE E. FERRER VASALLO

A Methological Application from Some Exercises for the Teaching- Learning of Defensive Move in Female Handball 11-12 Years Old Category / 22

LIC. ANÍBAL PALAU SALAS

Didactic strategy for the improvement of the offensive tactic situations of the juvenile female basketball team in Havana / 25

LIC. ROUGET NÚÑEZ MIRANDA / LIC. YUSEF CHIÚ DUQUE

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH PROMOTIOND

The Physical Culture as a Complement of a Good Physical and Mental Health in Elderly People's Clubs / 28

MS.C. JAVIER ALFREDO ROMERO GONZÁLEZ / LIC. MERCEDES R. GONZÁLEZ ROQUE

A Study of the injuries suffered by Social Aerobic Gymnastics Trainees at Daniel Buttary Sports Center at "10 de Octubre" municipality, in 2008 year / 32

LIC. GERARDO VARGAS PEREZA / LIC. MAYRA OVIEDO PEÑALVER / LIC. MERCEDES TAMARA SUÁREZ BARRUECO / LIC. GLORIA DOLORES RIVERO REYES

APPLIED SCIENCES

Benchmarking and Sport Organization / 36

MS.C. LUIS DEL TORO REYES

EVENTS / 41

DOCTORATES / 42

RESEARCH CENTERS / 43



En vísperas de la IV Convención de Actividad Física y Deporte (AFIDE 2011), a realizarse la primera semana de diciembre próximo en La Habana, Cuba, emerge este número donde Acción se reencuentra con sus lectores en el último semestre del año 2011, esta vez con una diversidad de temas que comprenden diferentes deportes como el balonmano, el baloncesto y la gimnasia aeróbica, en varias categorías competitivas así como propuestas de educación física escolar y actividad física comunitaria con personas de la tercera edad. Una novedad constituye el artículo referente a la utilización de Benchmarking en la organización deportiva.

Continuando esta línea, la heterogeneidad de sus autores expresará siempre la riqueza del debate científico en torno a las ciencias de la cultura física y el deporte en Cuba. Aparece en esta edición también, la nueva sección correspondiente a eventos científicos y defensas doctorales de investigadores cubanos y extranjeros egresados de la red de Facultades de Cultura Física y Deporte de nuestro país.

Nuestra revista espera en el próximo número, nutrirse de colaboraciones correspondientes a las investigaciones presentadas en el marco de AFIDE 2011 así como de estudios que revelen los resultados principales de la gama de reuniones, seminarios científicos, talleres que se organizan en el ámbitos del deporte y la cultura física en la mayor de las Antillas.

CONSEJO EDITORIAL



Estudio de la motricidad en niños(as) cubanos de 0 a 3 meses

LIC. LILLIAM FERNÁNDEZ GÓMEZ

Departamento de Educación Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba

(*lilichiqui@inder.cu*)

Resumen

El objetivo fundamental de este estudio fue obtener información sobre la evolución de la motricidad en los niños y las niñas cubanos entre el nacimiento y los doce meses, en aquellos que no asisten a las instituciones infantiles, es decir, ubicados en la comunidad y atendidos por los médicos de la familia en los propios consultorios; estudio insertado en una investigación de carácter nacional sobre desarrollo y crecimiento, que lleva a cabo el CELEP (Centro Latinoamericano de Educación Preescolar) que además de abarcar la esfera motriz también incluye las esferas cognitiva y la socio-afectiva.

La autora reseña la metodología utilizada basada en la exploración del desarrollo motor que cuenta con 13 indicadores elaborados por un grupo de especialistas y aplicados en tres momentos diferentes para valorarlos partiendo de las entrevistas a los padres y situaciones experimentales por parte del investigador directamente con los niños(as). En este artículo hay una referencia a los resultados específicos del subgrupo de 0 a 3 meses y a la comparación entre esos resultados y los del programa vigente “Educa a tu hijo” aunque este estudio se realizó con todos los subgrupos del primer año de vida y contribuyó a la caracterización nacional.

Palabras clave: motricidad, lactantes, programa “Educa a tu hijo”.

A Study about Cuban Children Motricity from 0-3 Moths of Age

Abstract

One of the main objectives of this study is to obtain information about Cuban children girls and boys motor evolution, through birth into 12 months of age, that didn't attend childhood institutions, that's to say; those belonging to the community and checked by family doctors in their own family doctor offices, a study attached to a national research about development and grow, that covers not only the motor but also cognitive and social-affective spheres. The author reviews the methology based on a motor development scanning that counted with thirteen indicators made by a group of specialists and applied in three different moments to be assessed from parent's interviews and experimental situations on behalf of the researcher in direct contact with children. We refer to the specific results from the 0-3 month subgroup and the comparison of these results and the present program “Educate your Child” even when this study was carried out with all the sub-groups of first year of life and contributed to national characterization.

Key words: motricity, nursing babies, “Educate your Child Program”.

Introducción

Pocas cosas podemos decir que no hayan sido dichas ya sobre la necesidad de movimiento en el niño (a). La comparación con el dinamismo de los animales jóvenes, la descripción de la particular actividad cerebral infantil, la exigencia fisiológica en relación con la demanda de las funciones del organismo, la natural tendencia a la exploración, etc, son argumentos que suelen darse en defensa de este impulso al movimiento. Sin embargo, cualquier persona que esté en contacto con los

niños(as), que viva con ellos, no precisará de muchos argumentos para convencerse de que esta actitud, contraria al quietismo, es una realidad.

Pensemos, por otra parte, en la capacidad que tiene el niño (a) de moverse. El niño (a) puede moverse, el movimiento forma parte de su misma condición de ser vivo. Y este movimiento no es único y estable, sino que evolucionará a lo largo del crecimiento y desarrollo del individuo, condicionado por el grado de madurez y por la misma experiencia del movimiento.

El desarrollo psicomotor depende de factores externos e internos al sujeto, en íntima relación con el desarrollo afectivo, cognoscitivo y psicosocial. Los seres humanos por medio de la motricidad se adaptan a la realidad externa.

En el nacimiento y en las primeras semanas que siguen se constata la existencia, en el seno de una actividad motriz global, anárquica e inadaptada de algunos movimientos identificables normalmente en todos los neonatos.

Citaremos aquí los más característicos:

1. Reflejo respiratorio, de succión y de deglución son los básicos para el mantenimiento de la vida y a estos se les añaden los siguientes:
4. Reflejo del Moro o de abarcamiento.
5. Reflejo de prensión o tónico de los flexores.
6. Reflejo de enderezamiento y marcha automática.
7. Reflejo de Magnus o tónico del cuello.
8. Reflejo de Babinski o cutáneo plantar.
9. Reflejo de marcha o Stepping.

Los reflejos del Moro, de marcha o Stepping y de Magnus o tónico del cuello desaparecen normalmente en el niño a los cuatro o cinco meses; el de prensión desaparece a los seis meses, el de búsqueda desaparece al año y el de Babinski a los dos años.

Un aspecto importante del desarrollo motor es el tono muscular ya que constituye la contracción muscular de fondo sobre el cual se superpone la actividad clónica, interviene en el mantenimiento de las actitudes, y si el bebé que se pone en posición de sentado hacia un mes cae hacia delante o hacia un lado es, en gran parte, a causa de la ausencia del tono muscular a nivel de los músculos del tronco.



El autor francés M C Graw (en *The neuromuscular maturation of the human infant*), expresa: "En el período de los primeros meses la cabeza está animada por pequeñas oscilaciones laterales cayendo hacia delante, logrando una posición definitiva a los tres meses"; tomando como referencia la información sobre las peculiaridades de la motricidad de las Dras. Brunet y Lezine basado en la gráfica del desarrollo neuropsíquico en el primer año de vida se plantea que los en los tres primeros meses los niños(as) fijan la mirada en los objetos haciendo el intento de levantar y sostener la cabeza acostados boca abajo, siguen objetos que se mueven ante sus ojos, se mantiene boca abajo acostados sosteniendo bien la cabeza y que siendo sostenidos por debajo de los brazos se apoyan fuertemente en los pies doblándose por las articulaciones coxales.

Estos índices de desarrollo se determinaron por estudios realizados en sujetos que proceden del lugar de origen de las autoras que lo definieron (Brunet y Lezine) y por ellos se han estado evaluando a los niños (as) del primer año de vida por más de 20 años, lo que reafirma la necesidad de estudios que permitan describir el comportamiento motor de los niños (as) cubanos cono-

ciendo los logros motores que se manifiesten en este estadio del primer año.

Es necesario que la familia, además de disfrutar de la alegría de tener hijos, sepa que ésta trae aparejada la responsabilidad de educarlo para contribuir al desarrollo y a la felicidad del pequeño desde los primeros momentos de su vida.

Por lo que nos planteamos el siguiente:

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cuáles son las peculiaridades de la motricidad en los niños (as) cubanos de 0 a 3 meses?

Considerando el problema planteado el objeto de estudio lo constituye:

LA MOTRICIDAD EN EL PRIMER SUBGRUPO DEL PRIMER AÑO DE VIDA

OBJETIVOS:

1. Describir las regularidades del desarrollo motor en el subgrupo de 0 a 3 meses.
2. Analizar la información que poseen los padres.
3. Analizar la relación entre los logros motores obtenidos en el presente

estudio y los del programa comunitario vigente.

METODOLOGÍA

El instrumento utilizado contó con 13 indicadores que fueron aplicados a la muestra de 25 niños (as) sin diferencia de sexo ni edad, estos mismos se utilizaron con los padres en forma de preguntas; en la experiencia práctica se pudo comprobar por el investigador los que fueron informados por los padres y los del comportamiento real para lo cual fueron creadas las condiciones ambientales, afectivas y materiales.

Análisis de los resultados

Resultados de cada uno de los momentos del estudio con el subgrupo de 0 a 3 meses.

Tabla No. 1. Intercambio con los padres.

N-25	Primer Momento		
Indicadores	Lo Hace	No lo Hace	Intenta Hacerlo
1	22	2	1
2	13	10	2
3	10	10	5
4	24	1	-
5	8	12	5
6	1	6	-

Análisis de la tabla No 1

De los 25 padres muestreados en el intercambio sobre los indicadores (24, 22 y 13) coincidieron en que sus hijos alcanzan por orden los siguientes:

4.- Sostiene la cabeza cuando está cargado en posición vertical.

1.- Acostado bocabajo, eleva la cabeza y parte del tronco.

2.- Siendo sostenido por debajo de las axilas se apoya fuertemente en los pies sobre una superficie dura, flexionando las piernas.

El resto de los indicadores no son aceptados porque las respuestas representan menos de la mitad de los padres con quienes se intercambió.

Tabla No.2. Entrevista a los padres

Indicadores	Respuestas		
	Positivas	Negativas	Intenta
1	21	2	2
2	13	11	1
3	7	7	11
4	24	1	-
5	7	13	5
6	-	6	1

Análisis de la tabla No 2.

La totalidad de los padres no responden positivamente, les siguen en respuestas favorables el indicador N° 4: sostiene bien la cabeza cuando está cargado en posición vertical, el N° 1: acostado bocabajo eleva la cabeza y parte del tronco y el N° 2: siendo sostenido por debajo de las axilas se apoya fuertemente en los pies sobre una superficie dura, flexionando las piernas. El resto de los indicadores no tienen respuestas de significación, pero se puede apreciar que los padres poseen un conocimiento aceptable del desarrollo de sus hijos(as).

SITUACIÓN PRÁCTICA EXPERIMENTAL

Tabla No. 3

Indicadores	Lo Hace	No lo Hace	Intenta Hacerlo
1	20	2	3
2	10	14	1
3	-	19	6
4	24	1	-
5	2	21	2
6	-	7	-

Análisis de la tabla No 3.

Con relación a la situación experimental en el cumplimiento de los indicadores se aprecia que:

En resultados favorables (24, 20 y 10) se encuentran (por orden) los indicadores N° 4, 1 y 2: Sostiene bien la cabeza cuando está cargado en posición vertical y acostado bocabajo eleva la cabeza y parte del tronco.

Conclusiones

Caracterización motriz de los niños(as) del subgrupo de 0 a 3 meses.

El niño (a) de esta edad logra sostener bien la cabeza cuando está cargado en posición vertical, desde la posición de acostado bocabajo eleva la cabeza y parte del tronco y además cuando se



sostiene por debajo de las axilas se apoya fuertemente en los pies sobre una superficie dura, flexionando las piernas.

LOGROS MOTORES DEL ESTUDIO	LOGROS MOTORES DEL PROGRAMA “EDUCA A TU HIJO”
<ul style="list-style-type: none"> • Sostiene bien la cabeza cuando está cargado en posición vertical • Acostado bocabajo, eleva la cabeza y parte del tronco. • Siendo sostenido por debajo de las axilas se apoya fuertemente en los pies sobre una superficie dura, flexionando las piernas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene su cabeza firme estando cargado. • Acostado bocabajo, eleva la cabeza y parte del tronco apoyándose en los brazos. • Mueve la cabeza hacia el lugar de donde proviene un sonido o la voz de una persona.

Recomendaciones

- 1.- Tener en cuenta los resultados obtenidos en el presente estudio como referencia para la labor educativa comunitaria con niños (as) de estas edades.
- 2.-Informar a los padres, médicos y enfermeras incluidos en la muestra sobre el resultado obtenido en el estudio realizado con sus hijos (as) y orientarles al respecto.
- 3.-Informar al Ministerio de Educación los resultados obtenidos en el presente estudio con el fin de contribuir al perfeccionamiento del programa comunitario vigente.

Bibliografía

BRUNET, T LEZINE, I. (1980) *El desarrollo psicológico de la primera infancia*. Madrid. Pablo del Río.

COLECTIVO DE AUTORES. *Colección “Educa a tu hijo”*. (Folleto del 1 al 14). Ciudad de La Habana, Cuba.

COLECTIVO DE AUTORES. (1995) *Mamá, tú y yo en el grupo múltiple*. Ciudad de La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

COLECTIVO DE AUTORES. (1992) *Manual del promotor. Vías no formales de la educación preescolar*. Ciudad de La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

DOWNEY, A Y SALTANOVICH. (1990) *Manual de ejercitación psicomotora postural*. Chile, Editorial Galdoc.

GESSEL, ARNOLD. (1971) *Psicología evolutiva*. Argentina. Editorial. Paidos.

GESSEL, A. Y AMATRUDA, C.(1981) *Diagnóstico del desarrollo normal y anormal del niño*. Argentina. Paidos

GONZÁLEZ RODRÍGUEZ, CATALINA.(1998) *Caracterización motriz del niño de 1 a 6 años*. La Habana 150 h. Tesis (en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física) ISCF “Manuel Fajardo”

LE BOULCH JEAN. (1981) *La educación por el movimiento*. España. Editorial Paidotribo.

LLEIXA ARRIBAS, TERESA (1988) *La educación física en preescolar y ciclo inicial* Barcelona, España. Editorial Paidotribo.

MEINEL, K.(1977) *Didáctica del movimiento*. La Habana, Cuba. Editorial Orbe

OLIVA PALOMINO, MANUEL .(1985) *Semiología Pediátrica*. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

RIGAL, R (1987) *Motricidad humana*. Madrid. Editorial Pila Teleña.



Propuesta de actividades integradoras en las clases de Educación Física para los estudiantes de la Escuela Secundaria Básica

LIC. LUIS VINENT HECHAVARRÍA

Subdirector de asignaturas del ejercicio de la profesión. Escuela Provincial de Educación Física. "Manuel Fajardo". Municipio Boyeros, La Habana, Cuba. (*geomundy@inder.cu*)

LIC. GEOVANNY VALDÉS HERNÁNDEZ

Técnico de Cultura Física y Recreación. Combinado Ferroviario. Municipio 10 de Octubre, La Habana, Cuba.

LIC. OLGALIDIA SOLÍS ARIAS

Metodóloga de la Dirección Municipal de Deportes. Municipio Centro Habana, La Habana, Cuba.

Resumen

El presente artículo aborda un tema de actualidad para la puesta en práctica de clases novedosas desde la asignatura Educación Física en los grados séptimo, octavo y noveno de la secundaria básica en la enseñanza media. Expresa reflexiones válidas que ayudan a facilitar la interdisciplinariedad. Se propone un conjunto de actividades que parten de un objetivo general y se estructuran con sus componentes metodológicos. Las actividades están diseñadas para que los estudiantes sean capaces de darles respuestas a las diferentes situaciones que se presentan en la clase, desarrollar todas sus potencialidades y a la vez, puedan explotar e identificar sus posibilidades. La estructura empleada consiste en: introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos; se tienen en cuenta en la investigación los métodos del nivel teórico, los empíricos y los matemáticos. Finalmente, la propuesta fue validada y los resultados aparecen descritos en el trabajo.

Palabras clave: Interdisciplinariedad, transdisciplinariedad, trabajo multidisciplinario, habilidades interdisciplinarias, actividad, disciplina, aprendizaje.

An Activities Proposal to Facilitate Interdisciplinary Work from Physical Education Subject Matter in 7th, 8th, 9th, Secondary School Teaching

Abstract

This work is about an up-to-dated subject matter to implement novel classes for physical education in 7th, 8th, 9th grades of secondary schools middle level education. It has valid reflections that help to facilitate the inter-disciplinary work. A group of activities are proposed that come from a general aim and are structured with their methodological components. These activities are designed for the students to be able to face the different conditions presented in the class, and develop all their potentiality and at the same time to explore and identify their possibilities. This thesis is structured in: introduction, two chapters, conclusions, recommendations, bibliography and annexes; while researching theoretical, empirical, and the mathematical methods are taken into account. Finally, the proposal was validated and the results described in the work.

Key words: Interdisciplinary, trans-disciplinary, multidisciplinary work, Interdisciplinary abilities, activity, disciplinary, learning.

Introducción

La educación como proceso social es un factor determinante en el desarrollo de la vida política, económica y

cultural de los pueblos. "La importancia que se le da a la educación en Cuba y su contenido, vienen dados por el carácter socialista de la Revolución." [1]

El desarrollo de las ciencias particulares y los nexos indisolubles entre unas y otras conducen inevitablemente a una reorganización de los saberes y a manera de vasos comunicantes, cuando estos recurren a arreglos didácticos como las asignaturas o disciplinas escolares, resulta inevitable hablar de conceptos como el de interdisciplinariedad.

Es de vital importancia lo que plantea Diana Salazar quien entiende por interdisciplinariedad “una especie de estrategia didáctica que se establece entre las diferentes disciplinas que conforman el currículo para lograr los objetivos comunes en la formación de los estudiantes.” [2]

La asignatura Educación Física desempeña un rol fundamental, facilita el aprendizaje de diferentes componentes que desde otras ciencias y programas propician el acceso a saberes del currículo global.

La experiencia de uno de los autores con más de 33 años en la educación como profesor, Jefe de Cátedra, Metodólogo y Subdirector le permitió revelar la existencia de una situación problemática que se manifiesta en:

- Las escasas posibilidades que muestran la mayoría de los profesores de secundaria básica para vincular la asignatura Educación Física con otras asignaturas.
- Insuficiente aprovechamiento de las potencialidades de la asignatura Educación Física para el establecimiento de la interdisciplinariedad.
- No siempre se conciben actividades que desde la clase de Educación Física faciliten la interdisciplinariedad.
- Insuficiente utilización de los medios con que cuenta la escuela para facilitar el empleo de la interdisciplinariedad en las clases de Educación Física.

En correspondencia con lo expresado se definió el siguiente objetivo de la investigación

Proponer actividades para facilitar la interdisciplinariedad en la asignatura Educación Física en los grados séptimo, octavo y noveno de la Secundaria Básica Experimental “José Martí Pérez” del Municipio Habana Vieja, La Habana, Cuba.

Desarrollo.

Al abordar los aspectos más específicos relacionados con el objeto de estudio, se hace necesario explicar algunas consideraciones que constituyen fundamentos del tema, tales como: interdisciplinariedad, transdisciplinariedad, multidisciplinariedad, habilidades interdisciplinarias, actividad

La interdisciplinariedad según la Enciclopedia Labor, implica una colaboración entre dos disciplinas o ciencias. En la pedagogía, se refiere a la enseñanza que intenta abordar y transmitir al mismo tiempo contenidos y disciplinas diversas. Etimológicamente se comprende como un acto de cambio, de reciprocidad entre las disciplinas, las ciencias, un intercambio entre los contenidos de una disciplina.

Transdisciplinariedad: etapa superior de integración. Construcción de un sistema total que no tiene fronteras sólidas entre disciplinas y que con un enfoque de sistema a nivel de áreas, busca regularidades y halla una estructura lógica, psicológica y pedagógica.[3]

Multidisciplinariedad: nivel inferior de integración. Para solucionar un problema, se busca información y ayuda en varias disciplinas sobre la base de la yuxtaposición simultánea de materias para hallar nexos desde la Educación Física, Matemática, Biología y Español, entre otras, teniendo en cuenta temas comunes, tareas y asociaciones.

Desde el punto de vista psicológico González Maura, V. (1995) plantea que la actividad son aquellos procesos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus necesidades, se rela-

ciona con la realidad adoptando diferentes actitudes.[4]

La investigación se fundamenta en el Enfoque Histórico Cultural de la teoría psicológica de L. S. Vigotsky, porque está encaminada e insiste en todo un sistema de influencias que pueden ejercer los maestros, pues actúan como mediadores sociales en el proceso de enseñanza- aprendizaje de los escolares.

Desde el punto de vista pedagógico se asumen las posiciones actuales acerca del aprendizaje desarrollador, que supone concebir la actividad de apropiación de los contenidos de la enseñanza en contextos donde el profesor juegue un papel fundamental como guía y mediador en la selección y orientación de las actividades y donde estas propicien la interacción tanto entre el profesor y los estudiantes como entre los alumnos mismos. Asimismo, conlleva considerar la enseñanza como guía del desarrollo.

La propuesta facilita al profesor tratar diferentes contenidos del grado a través de la asignatura Educación Física, con actividades amenas e interesantes tanto para ellos como para sus estudiantes.

La propuesta de actividades elaborada cumple las siguientes funciones:

- Se logra la objetividad de los contenidos objeto de estudio.
- Se logra mayor efectividad en el proceso de asimilación del conocimiento por los profesores y a su vez, por los estudiantes.
- Crea las condiciones para que se desarrollen: cualidades cognoscitivas, habilidades, capacidades, hábitos y la formación de convicciones.
- Contribuye a la vinculación de la teoría con la práctica.
- Se logra una eficaz utilización de las transformaciones de la enseñanza.
- Se desarrolla con facilidad la interdisciplinariedad aplicada por los

profesores de la enseñanza secundaria y se evidencia en los estudiantes.

- Propicia la puesta en práctica de actividades integradoras variadas.

El trabajo se llevó a cabo con una muestra de 21 profesores y 30 alumnos de los grados séptimo, octavo y noveno de la Secundaria Básica Experimental “José Martí” del municipio Habana Vieja, provincia Ciudad de La Habana. Se entrevistaron 10 directivos (4 metodólogos, 6 directores y 4 jefes de departamentos).

Dentro de los métodos de investigación científica utilizados en el estudio se encuentran:

Métodos teóricos:

- Histórico-lógico: Inductivo – deductivo.
- Análisis y síntesis.

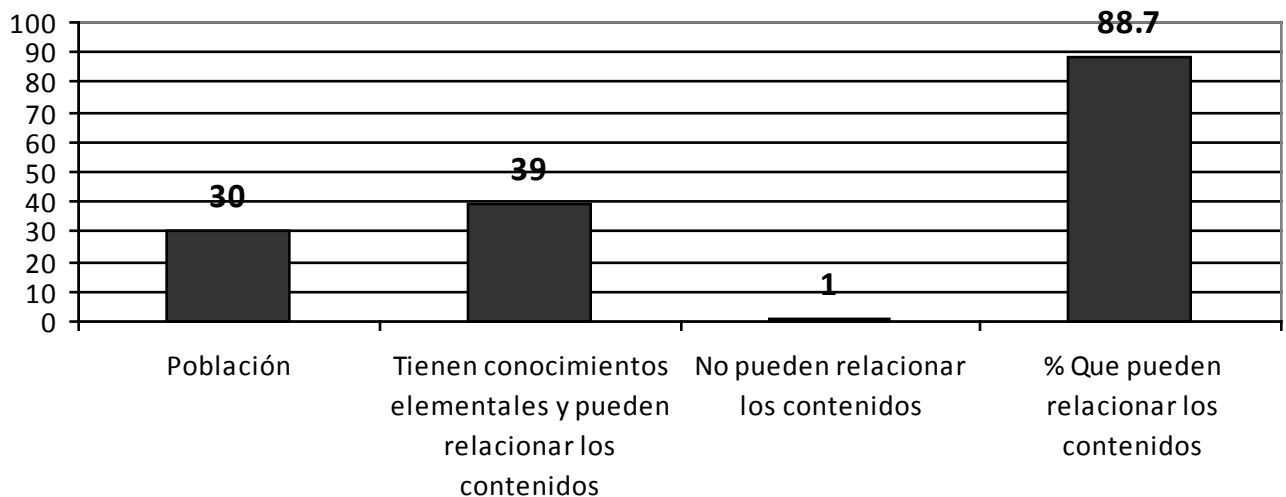
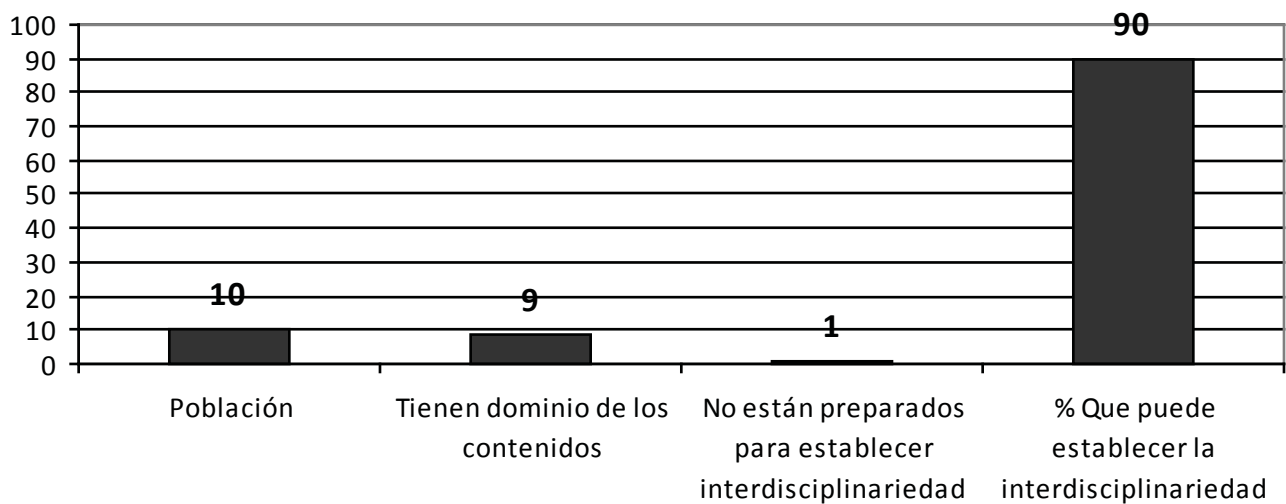
Empíricos:

- Encuestas
- Observación
- Análisis porcentual

Al analizar el comportamiento los % de las habilidades en el diagnóstico inicial se constataron los siguientes resultados:

Los resultados obtenidos arrojaron que el 16,7 % de ellos tienen conocimientos elementales de Educación Física que no les permiten relacionar conocimientos desde varios nexos comunes entre ellos, pues de 30 estudiantes examinados 5 aprobaron y 25 desaprobaban.

De los 10 directivos entrevistados, 4 consideran que los profesores tienen



información necesaria para propiciar la interdisciplinariedad desde el proceso de enseñanza –aprendizaje para un 40%.

Análisis de los resultados alcanzados en la aplicación de la propuesta.

Una vez aplicada la propuesta se obtuvieron los siguientes resultados satisfactorios que se reflejan en los gráficos:

El 96,7% de los estudiantes resultó aprobado en la aplicación de la interdisciplinariedad.

El 90 % de los directivos aseguran que sí se puede establecer la relación de la Educación Física con las asignaturas: Matemática, Biología, Español, y las restantes que conforman el currículo en cada uno de los grados; aunque plantean que solo el 30% lo ponen en práctica en las clases.

La propuesta de actividades elaborada cumple las siguientes funciones:

- Se logra la objetividad de los contenidos objeto de estudio.
- Se logra mayor efectividad en el proceso de asimilación del conocimiento por los profesores y a su vez, por los alumnos.
- Crea las condiciones para que se desarrollen: cualidades cognoscitivas, habilidades, capacidades, hábitos y la formación de convicciones.
- Contribuye a la vinculación de la teoría con la práctica.
- Se logra una eficaz utilización de las transformaciones de la enseñanza.

- Se desarrolló con facilidad la interdisciplinariedad aplicada en los profesores de la enseñanza secundaria y en los alumnos.
- Propició la puesta en práctica de actividades integradoras variadas.
- Propició las oportunidades para que exploraran nuevas situaciones.

Conclusiones.

Los fundamentos teórico-metodológicos de la interdisciplinariedad en los grados séptimo, octavo y noveno de la secundaria básica permite un acercamiento a la puesta en práctica de una clase desarrolladora que ayude a elevar la calidad en el proceso de enseñanza aprendizaje, estableciendo la interdisciplinariedad desde la asignatura Educación Física hacia otras asignaturas del Plan de estudio.

Las indagaciones empíricas sobre el estado actual posibilitaron determinar que se aprecian dificultades en el establecimiento de la interdisciplinariedad en la enseñanza secundaria básica y particularmente en los grados séptimo, octavo y noveno desde la asignatura Educación Física, comprobado en los resultados tan bajos que se hallaron una vez que se aplicaron encuestas, entrevistas y pruebas antes de ejecutarse la propuesta.

El experimento propició que los estudiantes de la muestra, desarrollaran habilidades y se estableciera la vinculación de las clases de Educación Física con contenidos de otras asignaturas del grado, porque la propuesta contribuye a intensificar el dominio de los contenidos de la asignatura Educación Física y las demás que forman parte del Plan de estudio, a su vez haciendo

énfasis en los programas y las orientaciones metodológicas.

Referencias

- 1 PARTIDO COMUNISTA DE CUBA (PCC) (1976). Tesis y Resoluciones del Primero Congreso del PCC/La Habana, Cuba, pp. .Pág. 675 Editorial del Consejo de Estado.
- 2 SALAZAR, DIANA (2007). La interdisciplinariedad como estrategia didáctica para la investigación científica, Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Universidad Pedagógica “Enrique J. Varona” La Habana, Cuba.
- 3 PIAGET, JEAN. (1979) “La epistemología de las relaciones interdisciplinarias”, en ponencias publicadas en México por Asociación Nacional de Universidad e Instituto de Enseñanza Superior.
- 4 GONZÁLEZ MAURA, V. y COLECTIVO DE AUTORES (1995). Psicología para el educador. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación. p. 91

Bibliografía

- ADDINE, FÁTIMA Y OTROS. (2000) Un modelo para las relaciones interdisciplinarias en la formación del profesional de perfil amplio. Proyecto. I.S.P.E.J.V. (En impresión ligera). Ciudad de La Habana, Cuba.
- AGRAMONTE, ROBERTO: (1952) José Agustín Caballero y los orígenes de la ciencia cubana. La Habana, Cuba. Editora Universidad de La Habana.
- ÁLVAREZ PÉREZ, MARTHA (2004) Una aproximación desde la enseñanza aprendizaje de las ciencias. Interdisciplinariedad, Ciudad de La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- AUSUBEL, DAVID P. (1996) Psicología Educativa: un punto de vista cognoscitivo. México. Editorial Trillas.
- AZCOAGA, JUAN E. (2003) Del lenguaje al pensamiento verbal. Ciudad de La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
- Ander – Egg, Ezequiel (1993) Interdisciplinariedad en educación. Argentina. Magisterio del Río de la Plata.
- Báez García, Mireya. (2006) Hacia una comunicación más eficaz. Ciudad de La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.



Estudio del tiempo de ejecución de los tiros libres y su relación efectividad – concentración de la atención en atletas de baloncesto de la categoría 13-14 años masculino

DR. PEDRO LUIS DE LA PAZ RODRÍGUEZ /

LIC. RENÉ ERNESTO SÁNCHEZ AGÜERO / LIC. SLEYDIS ESTÉVEZ ABADÍA

Departamento de Juegos Deportivos, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba. (*renesa@uccfd.cu, sly @uccfd.cu*)

Resumen

El estudio consignado en este trabajo investigativo se realizó a los atletas de baloncesto de la EIDE “Mártires de Barbados” de la Ciudad de La Habana, a quienes se les tomaba el tiempo de ejecución de los tiros libres en cada sesión de entrenamiento durante la etapa de preparación general, y durante los juegos efectuados en el Encuentro Latinoamericano de Baloncesto. El objetivo trazado fue estudiar el comportamiento del tiempo de ejecución de los tiros libres y su relación efectividad – concentración de la atención. Fueron aplicados diversos métodos teóricos y empíricos como histórico-lógicos, analítico-sintéticos, la medición, la encuesta entre otros, todos los cuales le brindan al estudio un carácter científico, avalando sus resultados y las conclusiones.

Palabras clave: concentración, atención, técnica, baloncesto, deportistas.

Introducción

El baloncesto, juego deportivo, es una actividad con unas características muy propias derivadas, entre otros factores, de la extraordinaria movilidad que le es propia durante todo el tiempo de duración de actividades que comprende. Debido a la dinámica con que se desarrollan las acciones, este deporte exige de la personalidad

A Study about the Time of Free Shots Throws and its Relation Effectiveness-Athlete's Concentration with Basketball Athletes from 13-14 Male Categories

Abstract

This research work was carried out with basketball athletes of the Sport Initiation School: “Mártires de Barbados” of Havana City, to whom the time of execution of the free shots was timing in each training session during the stage of general preparation, and during the games hold at the Latin American Basketball Meeting. The objective aimed was to study the behavior of execution time of free shots and its relationship between attention effectiveness - concentration. Different theoretical and empiric methods were applied as historical-logical, analytic, synthetic, measurement, and survey among others, all which offer the study a scientific character, supporting their results and conclusions.

Key words: concentration, attention, technique, basket, sportsmen

del atleta, la manifestación de determinados estados de ánimo, así como de nobles esfuerzos volitivos y cognoscitivos, además de un variado arsenal técnico indispensable en prácticas y competencias.

Uno de los acontecimientos competitivos más importantes que se celebran en Cuba, en esta disciplina deportiva, es la competencia cubano-boricua, o Convivio, como también se le conoce,

la cual ha tenido un adelanto vertiginoso, ya que se han insertado disímiles naciones, por lo que en la actualidad se nombra Encuentro Latinoamericano de Baloncesto.

En este deporte es imprescindible el buen rendimiento, si se quiere alcanzar el resultado esperado; requiere de una atención constante por parte de sus practicantes, desde el comienzo hasta el final del partido. Hoy día la eficien-



cia y la efectividad con que se realizan los tiros libres han determinado resultados importantes, incluso a nivel mundial, por lo que este elemento técnico necesita de una alta preparación emocional y volitiva. El tiro libre constituye un momento excepcional con que cuenta un atleta para colocarse un punto a su favor durante un juego; se realiza generalmente como consecuencia de acciones similares. Entre los factores más importantes que influyen en este resultado de la ejecución de un tiro libre están las sensaciones, motivaciones, situaciones emocionales, el dominio técnico y la atención, siendo esta última una de las cualidades psicológicas relevantes a desarrollar, junto a la autoestima y seguridad en sí mismo, Petrovski, A.V.1979. Psicología General.

La concentración de la atención es muy importante en la ejecución de este fundamento técnico ya que se trata de un gesto complejo desde el punto de vista psicológico, en el cual el atleta debe ser capaz de evadir todo aquello que pueda ocasionar fluctuaciones en la atención. Una vez que se obtenga una insuficiente concentración de la atención, habrá una insuficiente comprensión o fijación de la acción, y por ende, una incorrecta ejecución; por tanto, la concentración de la atención es una premisa indispensable para que el jugador realice el tiro con éxito.

Otro de los aspectos a destacar para lograr elevados porcentajes de efectividad en este elemento técnico, es la representación mental, muy vinculada con la concentración de la atención, ya que si se logra una efectiva representación mental de este fundamento antes de ejecutarlo, se alcanzará generalmente resultados positivos. Un elevado índice de concentración garantiza una eficiencia en los procesos de operación, puesto que los analizadores visuales, auditivos y los receptores táctiles cinestésicos se activan logrando que las acciones se realicen con nitidez, con precisión y exactitud para obtener finalmente los resultados esperados. (Almunia Lorenzo, Duniesky y Almirar García Cuesta. 2000)

Según los autores en el tiro libre se obtiene el tiempo de concentración de la atención un tanto fácil, pues al suceder

la penalización de la falta y el conocimiento del jugador del cobro por acción del tiro libre, este se dispone a colocarse en la línea reglamentaria y espera la entrega del balón, disponiendo en todos los casos de 5 segundos para su ejecución, donde él mismo emplea, según su consideración, el tiempo óptimo para que no interfiera el proceso de abstracción y pueda hacer efectivo el lanzamiento. En general, no solo este equipo que hoy se estudia presenta resultados conservadores en cuanto a los porcentajes de efectividad en el tiro libre; se puede afirmar que esta insuficiencia se ha generalizado en varios equipos. Diferentes investigaciones, en relación con esta temática, han demostrado que si los equipos nacionales pudieran obtener porcentajes de efectividad superior al 75%, las posibilidades de victorias aumentarían en gran medida.

Desarrollo

Primero que todo para poder cumplimentar el objetivo fundamental de este artículo fue necesario realizar determinadas tareas, como la confección de dos protocolos de observación, en los cuales se recogió los datos de la observación de las sesiones de entrenamientos y de los juegos efectuados en la competencia, se elaboraron dos encuestas para determinar los valores cualitativos correspondientes a estas edades en los diferentes rangos de efectividad, y valorar el nivel de preparación de los entrenadores en el trabajo con estas edades, así como la aplicación de estadígrafos matemáticos para el procesamiento de los datos.

Durante el análisis de los resultados arrojados por las encuestas, se demostró que los entrenadores encuestados tienen un nivel aceptable en cuanto a la labor con estas edades, aunque se evidencia que existen lagunas en relación con los procedimientos para el trabajo encaminado al desarrollo de la concentración de la atención. En la otra encuesta aplicada, en la cual participaron entrenadores con años de experiencia en esta categoría, incluso colaboraron técnicos de las selecciones nacionales juveniles y de mayores, así como los propios entrenadores de la EIDE, se manifestó que existe una disparidad de criterios en cuanto a las valoraciones en relación con la efectividad para estas edades ya que no hay una norma cubana establecida por la que se puedan regir, situación por la cual se decidió plantear lo siguiente de acuerdo con los criterios de los especialistas encuestados.

BIEN	ENTRE 50% Y 55% DE EFECTIVIDAD
REGULAR	ENTRE 40% Y 49% DE EFECTIVIDAD
DEFICIENTE	MENOS DEL 40% DE EFECTIVIDAD

La observación en las sesiones de entrenamientos correspondió a un 30% de la preparación, donde la ejecución de este tiro se empleaba con dos funciones: como ejercitación

y como recuperación. En total se efectuaron 1657 tiros y fueron encestandos 547, para una efectividad de deficiente representada en un 33% donde el equipo empleaba una media de tiempo de ejecución del tiro de 3.16 segundos; es necesario destacar que los atletas que mayor tiempo de concentración emplearon fueron los de mejores resultados. En los momentos observados en los que se utilizó el tiro libre como recuperación, se efectuaron un total de 404 tiros, de los cuales fueron encestandos 141, trabajando el equipo para un deficiente 35% de efectividad y emplearon un promedio de 3.25 segundos para ejecutar la acción, en la que prevaleció el planteamiento anterior, de que los que mayor tiempo emplearon fueron los que obtuvieron mejores resultados. En cuanto a la observación en el momento de ejercitación, que como es lógico tenía asignado mayor volumen de trabajo, el por ciento de efectividad quedó por debajo al momento de recuperación; se infiere desde la modesta opinión de los autores, independientemente de la etapa en la cual se encontraba durante el estudio, los volúmenes de trabajo para la ejercitación del tiro libre fueron pequeños, pudiendo influir en los resultados finales de la investigación.

El comportamiento del equipo durante la competencia se valoró por periodos de juegos, se observó que durante los dos primeros períodos, en cada partido, el equipo obtenía los mejores resultados; fue el segundo el de mejor comportamiento donde el equipo obtuvo un 53% de efectividad, con un tiempo promedio de concentración de 3.5 segundos, pudiendo afirmar que de los 5 segundos reglamentarios, el 70% de ese tiempo representó el tiempo idóneo de concentración para alcanzar una efectividad superior al 50%. Se debe destacar que es en este cuarto donde los atletas llegan a conocer someramente las características de los adversarios. El comportamiento durante los últimos períodos de cada juego se considera lógico: fueron periodos donde los atletas emplearon menor tiempo de concentración para los tiros libres, con un promedio de 3.08 segundos; esto pudo ser influenciado por los factores que caracterizan el último cuarto de un partido: situación del marcador, tiempo de juego restante, influencia del público, entre otros. El equipo obtuvo un 32% por ciento de efectividad, para una valoración de deficiente. Finalmente, los resultados alcanzados tanto en sesiones de entrenamiento como en la competencia observada, coinciden en gran medida con los planteados por Rosa Inacio .M (2000), en su Trabajo de Diploma, donde se expresa que los atletas que emplearon un menor tiempo de concentración para la ejecución del tiro coinciden con aquellos que obtienen los peores por cientos de efectividad, evaluados de deficiente.



Conclusiones

1. Según la encuesta realizada sobre la efectividad en la categoría estudiada, los especialistas coincidieron en la siguiente norma:

BIEN	ENTRE 50% Y 55% DE EFECTIVIDAD
REGULAR	ENTRE 40% Y 49% DE EFECTIVIDAD
DEFICIENTE	MENOS DEL 40% DE EFECTIVIDAD

2. En la muestra estudiada se estableció un resultado proporcional con respecto a mayor efectividad mayor tiempo de ejecución de los tiros, y a menor tiempo de ejecución, menor por ciento de efectividad.

Bibliografía

- ALUMINIA LORENZO, DUNIESKY Y AMILCAR GARCÍA CUESTA. (2000). *Estructura de la representación mental del tiro libre en atletas de baloncesto categoría juvenil*. Trabajo de Diploma. Ciudad de La Habana. ISCF "Manuel Fajardo".
- BARRIOS RECIO, JOAQUÍN Y ALFREDO RANZOLA FIBAS. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Editorial Deporte. 135p.
- ESTÉVEZ CULLEL, MIGDALIA; MARGARITA ARROLLO MENDOZA Y CECILIA GONZÁLEZ FERRY. (2004). *La investigación científica en la cultura física: su metodología*. Ciudad de la Habana. Editorial Deporte. 138p.
- GONZÁLEZ JEVEZ, LUCILA. (1983). *El tiro libre en categorías menores*. Trabajo de Diploma. La Habana. ISCF "Manuel Fajardo".
- MONDONI, MAURICIO Y COL. (2002). *Entrenamiento psicológico para los tiros libres*. CLINIC: Revista Técnica de Baloncesto. Barcelona 57: 10-14.
- PUNI, A. (1974). *Ensayo de la Psicología del deporte*. La Habana. INDER .139p.
- ROSA INACIO, MARIO RUI. (2000). *Análisis de los parámetros biomecánicos y sociológicos de la realización del tiro libre en Baloncesto, estudio de caso*. Trabajo de Diploma. Ciudad de La Habana. ISCF "Manuel Fajardo".
- VÁZQUEZ ESPINO, GLADIS (1976). *Estudio comparativo de las características psicológicas y metodológicas en la presión del tiro libre*. Trabajo de Diploma. Ciudad de La Habana. ISCF "Manuel Fajardo".

Fundamentales errores técnico – tácticos en balonmano femenino cubano, según la estructura del movimiento en la categoría 15-16, (curso 2009 – 2010)

Ms.C. JUAN MARCELO LLANES / LIC. YISEL BERDEAL HERNÁNDEZ

Departamento de Juegos Deportivos, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

Resumen

El presente artículo, de acuerdo con su título, responde y da cumplimiento al cronograma de trabajo de las actividades propuestas en el proyecto de investigación relacionado con la formación y superación del profesional, cuyo objetivo es el perfeccionamiento de los subsistemas de superación del deporte en la política científica del INDER y la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Aunque se han realizado otros trabajos similares, este constituye un aporte por ser la primera vez que se aplica en la categoría 15-16 de balonmano femenino.

Para el desarrollo de esta investigación se tomó como muestra una población de 120 atletas y 24 profesores de los equipos 15-16 femenino de balonmano de todo el país.

Los métodos utilizados fueron: para los atletas, la observación, con la ayuda de una planilla evaluativa para consignar los errores; y la encuesta, para recoger los criterios de los 24 entrenadores

Palabras clave: técnica, táctica, balonmano, femenino, adolescentes.

Fundamentación

El entrenamiento deportivo tiene como finalidad el desarrollo integral y armónico del individuo desde sus primeros años de vida hasta la adultez, fundamentado en leyes y principios pedagógicos, encaminados a complementar tres funciones fundamentales del proceso docente educativo que en

Main Technical-tactical errors in Cuban handball female 15-16 category from move structure, 2009-2010 period

Abstract

This work meets the needs and fulfills the working schedule of the proposed activities on the research project related with the professional's formation and upgrading having as a goal the improvement of the sub-systems of sports upgrading regarding INDER and UCCFD scientific politics. This presents the main technical-tactical errors in handball female category from 15-16 years, in the period of 2009-2010. We count with the experience of making similar works but this category is applied by the first time which means a contribution to sports. For the development of this research we took a sample of 120 female athletes and 24 professors from handball teams 15-16 ages along the country. The methods used were athletes' observation; here we use the evaluation record where we took down errors, and the survey in which we gathered 24 trainers' criteria.

Key words: technics, tactics, handball, female, teenagers.

él ocurren: la instructiva, la educativa y la de desarrollo.

Este artículo está encaminado a dar respuesta a las inquietudes surgidas en el desarrollo del proceso docente educativo que tiene lugar en el entrenamiento deportivo, al determinar los errores técnico-táctico fundamentales en las atletas de balonmano, categoría 15-16.

Para ello, fue necesario recurrir al criterio de diferentes autores en cuanto al concepto de técnica.

En el Diccionario de la Lengua Española se define como, un conjunto de

procedimientos de un arte o ciencia, o procedimientos aplicados a cualquier cosa. Esta definición resulta insuficiente para poder entender en toda amplitud el concepto.

Diachkov planteó que la técnica es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientado hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte.

Tabla No 1. Tabla de lugares por provincias. 2009 - 2010.

Lugar	Provincias	jugadores de campo		porteros	
		-	+	-	+
1	Matanzas	3	8	-	2
2	C. Habana	4	7	1	1
3	Holguín	5	6	-	2
4	Guantánamo	5	6	1	1
5	Stgo de Cuba	5	6	1	1
6	Prov Habana	7	4	1	1
7	Pinar del Río	6	5	2	-
8	Villa Clara	9	2	2	-
9	Camagüey	9	2	1	1
10	Ciego de Ávila	9	2	2	-
11	Sancti Spíritus	10	1	2	-
12	Las Tunas	11	-	2	-
	Sub Totales	93	51	15	9
	Total general	168			
	Negativos	108	64 %		
	Positivos	60	36 %		

Mauss, M (1973) considera que la técnica posee dos elementos: primero, que se debe ser eficaz y por tanto, capaz de producir el efecto deseado; segundo, debe inscribirse en una tradición que permita su transmisión.

Según M. Grosser (1986) "la técnica deportiva es un componente en todas las facetas de la actividad deportiva y en el desarrollo del rendimiento. En muchos deportes incluso, llega a tener un papel decisivo para la consecución de los grandes éxitos; y más adelante se define como:

1. El modelo ideal de un movimiento relativo de una disciplina. Este "movimiento ideal" se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en las experiencias prácticas, verbales, de forma gráfica, de forma biomecánica, anatómico-funcional y de otras formas.
2. La realización del "movimiento ideal" a que se aspira, es decir, el

método para realizar la acción motriz óptima por parte del deporte.

Este grupo de atletas se encuentra en la adolescencia, periodo de intenso desarrollo, en el que están presentes:

1. Condiciones externas
 - Continúan estudiando
 - Participan en actividades culturales, recreativas y
 - Deportivas, esta como actividad fundamental.
 - Tendencia social en grupo
 - Adquieren varios derechos y deberes.
2. Condiciones internas
 - Gran desarrollo del área cognoscitiva así como la capacidad de observación.
 - Tienen carácter lógico, verbal y la memoria es voluntaria.
 - Aumenta la estabilidad, el volumen, la intensidad, la posibilidad de concentración y distribución de la atención.

- La imaginación está vinculada a la realidad, hay posibilidades de crear.

- Se desarrolla un pensamiento abstracto, teórico, conceptual, da la posibilidad de analizar, de comparar, de generalizar.

- El área motivacional se hace estable, se plantean motivos y fines que están relacionados con el pasado, el presente y el futuro; aparece la necesidad de independencia y autoafirmación.

- El área afectiva es muy inestable: son impulsivos, hay cambios de estado de ánimo, aparecen vivencias afectivas fuertes, negativismo, enamoramiento.

- Gran desarrollo de muchas cualidades volitivas (valentía, perseverancia, firmeza), hay defectos con la voluntad y la disciplina.

Contenido técnico-táctico

Ataque

Técnico-tácticas individuales

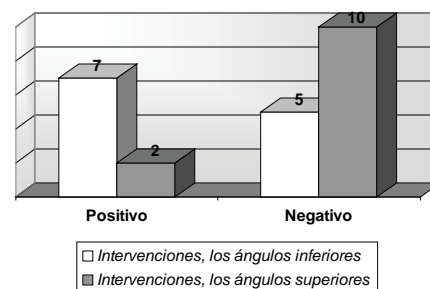
Consolidación de la técnica utilizada en el contexto de los diferentes medios básicos tácticos colectivos.

Técnica en el contexto de las diversas fases del juego.

- Desmarque en puestos específicos.
- Pases de habilidad (por detrás del cuerpo, de la cabeza, entre piernas, etc.)
- Lanzamientos a portería, usando pie y ángulo de impulsión.
- Recepciones incómodas o estando desequilibrado.
- Fintas de tiro en apoyo-tiro en suspensión o viceversa.
- Fintas de desplazamiento con giros combinados, con fintas de pase o lanzamiento.
- Desplazamientos específicos con balón: incidencias hacia atrás y

Tabla No 2. Resultados generales alcanzados por los porteros año 2009 - 2010.

Provincias	Intervenciones, los ángulos inferiores.		Intervenciones, los ángulos superiores.		Total	
	-	+	-	+	-	+
Pinar del Río	x		x		2	-
Prov Habana		x	x		1	1
C. Habana		x	x		1	1
Matanzas		x		x	-	2
Villa Clara	x		x		2	-
Ciego de Ávila	x		x		2	-
Sancti Spíritus	x		x		2	-
Camagüey		x	x		1	1
Holguín		x	x	x	-	2
Las Tunas	x		x		2	-
Stgo de Cuba		x	x		1	1
Guantánamo:		x	x		1	1
Total	5	7	10	2	15	9



- Contra-bloqueos: evitar el bloqueo o cambios de oponente ante situaciones de bloqueos.
- Defensa en superioridad numérica.
- Defensa en inferioridad numérica.
- Defensa en situaciones especiales.
- Sistemas de esfuerzos zonales variados 6:0, 5:1, 5+1
- Fases de juego: incidencia especial en repliegue defensivo.

Portero

- Posiciones y ritmos de reposo y concentración.
- Cambio de situaciones en función de circulación del balón.
- Intervenciones ante lanzamientos altos, medios y bajos en función de lanzamientos desde el extremo, pivote, primera línea o de 7 metros.
- Recuperaciones de balón y puesta en juego inmediato.
- Intervenciones ante contra-ataque en 6 m.
- Fintas de posición, situación o desplazamiento, zonas o ángulos.
- Pases de contra-ataque cortos, medios y largos.
- Lanzamientos directos a portería contraria.
- Interceptar o disuadir el contra-ataque adverso.
- Colaboración defensa-portero en distribución de ángulos de tiro.

combinaciones de ciclo de pasos ajustados al oponente.

- Trayectorias variadas dentro del puesto.
- Recepciones en el aire y pases o lanzamientos en el aire.

Tácticas colectivas

- Cruces simples y dobles.
- Continuos con y sin balón.
- Bloqueos directos e indirectos, exteriores e interiores dinámicos.
- Circulaciones de jugador y balón variados.
- Pantallas de golpe, tronco y en juego.
- Desarrollo de los pases del juego.
- Variantes de sistemas de ataque: 3:3 a 2:4 (transformaciones).
- Ataque en superioridad numérica.
- Ataque en inferioridad numérica.
- Ataque en situaciones especiales.

- Especial incidencia en contra-ataque apoyado y finalizaciones en la segunda oleada.

Defensa

Técnico-tácticas individuales

- Quitar el balón ante lanzamientos, deposiciones de balón ante lanzamientos.
- Blocajes defensivos, de ayuda, de cierre de trayectorias, de lanzamientos con impulsos hacia atrás.
- Alternancia de marcajes de control, proximidad, disuasión.
- Fintas defensivas de "ofrecimiento" (posición o situación).
- Perfeccionamiento del bloqueo defensivo u ocupaciones espaciales corporales.

Tácticas colectivas

- Cambios de oponente y deslizamientos.

- Intervenciones como jugador de campo.
- Introducción al análisis de lanzamientos de equipos contrarios.

Metodología y procedimiento

En la siguiente tabla, se consigna la distribución de la muestra de atletas para esta investigación, a nivel nacional:

No. De Jugadores	No. De Entrenadores	Provincias
10	2	Pinar del Río
10	2	Ciudad Habana
10	2	Matanzas
10	2	Villa clara
10	2	Santis Spíritu
10	2	Ciego de Ávila
10	2	Camagüey
10	2	Granma
10	2	Holguín
10	2	Santiago de Cuba
10	2	Guantánamo
10	2	Las Tunas
120	24	Total

Conclusiones

- Se realizó un diagnóstico a partir del cual se detectaron los siguientes errores:
 - 1.- Dificultades con las fintas y el trabajo de las porteras.
 - 2.- Los relacionados con el ataque en superioridad numérica, el bloqueo y la alternancia en el marcaje, así como las fases del juego defensivo.
 - 3.- Insuficiencias en las intervenciones de la defensa ante el contraataque, la circulación del balón y la defensa en inferioridad.
 - 4.- Con menor número de errores: los lanzamientos, desmarques y los pases al contraataque.
- Se pudo constatar, después de un minucioso análisis, que en las acciones técnico-táctico ofensivas, de 72 evaluaciones 41 fueron negativas y 31 positivas para un 43 %; en el accionar defensivo, de 60 evaluaciones 44 incidieron de manera negativa y solo 16 de forma positiva,

lo que representa un 26 %; en las acciones de las porteras, de un total de 24 evaluaciones 15 fueron negativas y 9 positivas, para un 37.5 %.

- Se reflejó que de un total de 144 evaluaciones, 93 fueron negativas lo que representa un 64.5 % y 51 fueron positivas, para un 35.5 %.
- Las provincias más rezagadas fueron: Sancti Spíritus y Las Tunas; al contrario de Matanzas y Ciudad de La Habana, que se encontraron a la vanguardia.

Bibliografía

- DIETERTROSSE, HAN. (1993) *Entrenamiento y Táctica*, Ed. Martínez Rosa, S:A:.
- IVASHENKIO, V, P, OSORIO, CURBELO, FAUSTO. (1987) *Dirección de la preparación vestibular motora de los balonmanistas jóvenes*. Moscú. Ed. Moscú, S.U.
- KIMMERMANN, KLAUS. (1982). Francia. *Las particularidades del balonmano femenino*, Ed. Euro-Hand
- RANZOLA RIVAS, ALFREDO. J. BARRIOS (1998) *Manual para el Deporte de Iniciación y Desarrollo*. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes, 180p.

Tabla No 3. Resultados generales alcanzados por las diferentes provincias en acciones técnico – tácticas ofensivas (2009 – 2010)

Provincias	Desmarque		Lanzamientos		Fintas		Pases del C.A		Circ del balón		Ataque, en super num		Total	
	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
Pinar del Río			x			x	x			x		x	3	3
Prov. Habana	x		x			x	x			x		x	3	3
C. Habana	x		x			x	x		x			x	4	2
Matanzas	x		x			x	x		x		x		5	1
Villa Clara	x			x		x	x			x	x		2	4
C. Ávila		x	x			x	x			x		x	2	4
S. Spíritus		x		x		x	x			x		x	1	5
Camagüey		x		x		x		x	x			x	1	5
Holguín	x			x		x	x			x		x	2	4
Las Tunas		x		x		x		x		x		x	-	6
S. Cuba	x		x			x	x		x			x	4	2
Gtmo	x		x			x	x		x			x	4	2
Total	8	4	7	5		12	10	2	4	8	2	10	31	41

Complejo de ejercicios técnico-metodológicos para la enseñanza – aprendizaje de las porterías de balonmano femenino: categoría 11-12 años

LIC. JORGE E. FERRER VASALLO

Entrenador de balonmano en el municipio San José de las Lajas, provincia Mayabeque, Cuba.

Resumen

El balonmano es un deporte de gran complejidad y dinámica, de un alto nivel de exigencia. Para ser un buen jugador y llegar a nivel competitivo, se requiere de un cierto dominio de habilidades y conocimientos básicos. Un correcto y buen comienzo contribuye a la formación de un atleta de la disciplina para hacerlo cada vez más capaz. El artículo que se presenta aborda una forma de trabajo que se aparta de la tradicional en el entrenamiento de los porteros de balonmano ante lanzamientos muy concretos. Se hace hincapié en la importancia de entrenar los mecanismos perceptivos y decisionales ya que los eminentemente técnicos no son suficientes, debido a que la velocidad de reacción de los porteros no basta para que puedan retener o parar el balón antes de que entre en la portería, si esperan ver su salida.

Las teorías sobre adquisición y gestión de la información así como un estudio sobre los lanzamientos realizados por los atletas de esta categoría en los entrenamientos han proporcionado una mejor comprensión del entorno y por ende, del juego, lo que ha posibilitado que incrementen la capacidad táctica y el rendimiento en los lanzamientos efectuados a su portería, al ser capaces de anticipar sus acciones ante una serie de señales que el juego les aporta y que ellos deben captar a tiempo para emitir una respuesta adecuada en el momento preciso.

Para eso se ejemplifican una serie de tareas centradas en los mecanismos perceptivos y decisionales.

A Technical-Methodological Exercises Compound to Female Handball Goal-Keeper Teaching-Learning, in 11-12 Years Old Category

Abstract

This present work is a proposal of a technical- methodological exercises system for teaching-learning process in handball goal keeper's training facing very specific throwings. It is remarked the importance of training perceptive and decisional mechanisms because eminently the technical ones are not enough for goal-keepers' reaction speed is not sufficient to catch or keep a ball before it gets into the gate, if they wait for throwing start. The theories on information acquisition and promotion along with a study about throwings done by this category athletes in trainings has giving a better understanding of the surrounding stage, therefore; of the game itself, which has enabled the improvement of tactical and performing capacity of throwings to their gates, while being able to foresee their actions regarding a series of signals giving by the game itself that they should anticipate on time to develop a proper action. The proposed system is a proper one for specialists who trains athletes on sports initiation ages, collegiate students, and besides; for the development of handball in Cuba, because through methodological steps and game playing exercises we try to avoid this technical deficiency.

Key words: Goal-keeper, moves, catches, perceptive, decisional

El autor considera importante el empleo de este artículo como material de consulta para los especialistas de balonmano que atiendan atletas en edades de iniciación en el deporte, escolares y además, para el desarrollo del balonmano en Cuba, ya que por medio

de pasos metodológicos y ejercicios en forma de juego se trata de erradicar esa deficiencia técnica.

Palabras clave: portero, desplazamientos, paradas, perceptivos, decisional.

Introducción

Uno de los objetivos de la educación deportiva en el sistema socialista, es la educación física; ella pretende el desarrollo armónico del cuerpo y sus movimientos en niños y jóvenes.

Elementos importantes de la educación física lo constituyen los juegos deportivos de carácter colectivo; estos no contribuyen solo a desarrollar al hombre desde el punto de vista físico, sino también desde el punto de vista de los rasgos del carácter y valores educativos, como el colectivismo, la caballerosidad, etc.

Esta idea está relacionada con el trabajo de los porteros quienes inciden en más del 50 por ciento del resultado del equipo, por el peso de sus acciones en el juego. Para efectuar esta investigación se seleccionaron 5 atletas de las escuelas participantes en una competencia municipal. Esos alumnos no tenían conocimientos técnicos del trabajo como porteros; de modo que hubo que partir del proceso de enseñanza-aprendizaje por lo que resultó más emotivo, teniendo en cuenta sus características como adolescentes femeninas, entre ellas el hecho de que al crecer más rápido, se creen superiores unas a las otras, por el tamaño.

Finalmente, se aplicó un sistema con diferentes ejercicios, agrupando a las niñas en dos áreas de trabajo con diferentes condiciones. Sus resultados se exponen en este artículo.

Problema Científico

Las atletas de balonmano del equipo de la categoría 11-12 años del municipio San José de las Lajas, del combinado deportivo Eduardo Solís Renté han presentado problemas con la preparación técnica de los porteros lo que se evidenció en la competencia municipal celebrada en el complejo deportivo Nelson Fernández.

Después de haber observado su desarrollo, el autor se propuso realizar un estudio para determinar ¿cómo contribuir a mejorar la ejecución en el ac-

cionar técnico-táctico de los porteros en la categoría 11-12 del combinado deportivo Eduardo Solís Renté, de San José de las Lajas?

Aporte Práctico

El aporte práctico de este estudio es que permite, mediante la observación de un video, analizar la aplicación pedagógica y metodológica de los ejercicios propuestos, lo que ayuda de forma amena y práctica, a la preparación de los porteros. Estos ejercicios pueden aplicarse también, por su complejidad y colectividad, a los jugadores de cuadro ya que contribuyen al fomento del espíritu colectivista, la camaradería, las relaciones interpersonales y tienen mayor argumento, si se quieren lograr los objetivos propuestos para que influyan en la formación integral de los atletas y se eduquen para la vida, a lo que contribuyen los videos en los que se puede ver la ejecución de ejercicios con un alto grado de complejidad.

Desarrollo.

Los lanzamientos repetidos al portero traen consigo que estos tengan mayor capacidad de acción y reacción, lo que produce una respuesta ante el estímulo; de ahí que en el accionar de los reflejos para las posibles paradas en la adaptación y manejo del balón comienza la calidad del jugador en la iniciación global del balonmano. En la fase en que la pelota es el centro de atención, es básico introducir estos factores que marcarán el progreso técnico en variedad y calidad. El jugador debe parar el balón en todas las posibilidades con movimientos de brazos y piernas para asegurar su control y posesión. Su primer objetivo sería detener y pasar, con rapidez y precisión, poder rectificar movimientos en cualquier momento con rapidez y seguridad. La falta de calidad en la adaptación y control del balón puede provocar modelos de ejecución técnica incorrectos que con el tiempo se automatizan y es difícil corregirlos una vez pasado

el tiempo óptimo de aprendizaje por la poca variedad de desplazamiento y movimientos del brazo y las piernas que con sobrecargas pueden causar cambios anatómicos en los jugadores jóvenes. La patología asintomática del hombro y el codo es bastante frecuente y puede llegar a ser incapacitante si se producen traumatismos repetidos. La lesión articular se produce cuando el cuerpo no es capaz de coordinar adecuadamente los segmentos de movilidad justo en el momento de ejecutar un movimiento para atajar o parar un balón y de soltar y pasar en movimiento; esto puede ocasionar daños estructurales. Para evitar lesiones es fundamental identificar y evitar la repetición indebida de los lanzamientos. Sobre todo en los deportistas jóvenes, la prevención y rehabilitación de las lesiones requiere centrarse en la optimización de los mecanismos de paradas o imitación de ejecución del movimiento, la fuerza central, el control escapular y el arco de movilidad articular; la tendencia actual de los alumnos a la mala ejercitación de los movimientos trae consigo una mala interpretación de lo que se quiere hacer en la competencia y de ahí, el rendimiento de los porteros.

Ejercicio No1.

Desplazamiento al balón

Objetivo

Desplazamiento hacia el balón

Organización

Los alumnos se colocan dentro de cuatro obstáculos, todos a una misma distancia, controlan dos balones colocados dentro de los obstáculos y se desplazan sobre los que tienen delante con desplazamientos cortos deslizando las piernas con imitación de paradas

Indicaciones metodológicas

- El atleta debe desplazarse dentro de los obstáculos con balón controlado como si fuera a parar el tiro por una posición u otra.

Ejercicio No2.

Paso con Balón Controlado

Objetivo

Desplazarse con pasos cortos

Organización

El portero, con dos balones controlados, ejecuta unos desplazamientos cortos sobre la pierna levantada en forma de círculo; esta pierna se encuentra sobre un obstáculo o sobre una pared.

Indicaciones metodológicas

- El atleta debe moverse con los balones controlados dentro del círculo que él mismo crea, con la vista al frente y postura erguida
- Debe realizar una semiflexión de la pierna de apoyo.

Ejercicio No3.

Desplazamiento y Parada

Objetivo

Desplazarse dentro de cuatro obstáculos con paradas del balón en la dirección a la que este se dirija.

Organización

El portero, situado dentro de los cuatro obstáculos, recibe un pase de otro alumno quien puede estar dentro o fuera del límite. El portero debe parar y controlar el balón y después, dar un paso hacia el lugar más cercano de donde el compañero le lanzó el balón con parada en la pierna de la posición y viceversa, sobre el otro lanzamiento.

Indicaciones metodológicas

- El portero debe optar por una postura correcta en la posición para realizar el ejercicio
- El pase del compañero debe ser sobre la posición que el atleta pueda alcanzar

Ejercicio No.4

Control y Parada sobre obstáculo

Objetivo

Pasar la pierna sobre postes u obstáculos

Organización

El atleta se coloca dentro de su área con balones controlados y se desplaza sobre los obstáculos con pase de la pierna sobre el poste hacia adelante y hacia atrás, las pelotas controladas y las piernas encogidas, se estiran sobre el obstáculo.

Indicaciones metodológicas

- El atleta ejecuta el ejercicio con dos balones pero controla el balón con la vista hacia el frente.
- El portero debe realizar el ejercicio con la pierna encogida sobre el poste y estirla por encima de este para la correcta ejecución

Ejercicio No5.

Desplazamiento sobre balón altura baja

Objetivo

Desplazarse sobre los balones parados

Organización

El portero se coloca dentro de las pelotas paradas a una altura baja y siempre tiene dos pelotas delante; este jugador se desplaza desde una postura y ataca el balón que siempre tiene delante, donde la pierna para y la mano apoya. Este movimiento lo realiza desde una posición hacia la otra, alternando la posición y la postura

Indicaciones metodológicas

- El atleta mantiene correcta postura y posición, la vista al frente y ataca cada balón que tiene delante
- El atleta mantiene correcta posición y el desplazamiento alterno sobre cada balón.

Conclusiones:

1.- Los ejercicios propuestos y aplicados a los porteros mejoraron el ni-

vel de ejecución técnico-táctica de estos.

- 2.- Los ejercicios propuestos, su metodología y presentación motivarán y servirán como material de consulta para aumentar el nivel pedagógico y metodológico de los entrenadores.
- 3.- Aún existen dificultades en la acción de anticipación de los porteros de la categoría estudiada ante los lanzamientos a porteros que reciben.

Bibliografía

- ALBA BARDEAL, A. (1987) *Conferencia, Pruebas Físicas y Funcionales Departamento Medicina Deportiva*, I.S.C.F "Manuel Fajardo"
- ANDONEGUI, J. (1995) "Ética y tolerancia" Buenos Aires, Lumen, XLIV, 375-428.
- DIETRICH, HARRE.(1983) *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. La Habana. Ed. Ciencia y Técnica.
- DONSKOI, ZATSIORKI V. (1988) *Teoría del Entrenamiento: Motricidad Deportiva*. Buenos Aires, ED: Stad.
- FORCADE, RIVALTA LUIS. (2008) *Balonmano, Selección de Textos*, Ciudad de la Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- FORCADE, RIVALTA LUIS. (1997) *Guía Metodológica de Balonmano* La Habana Cuba.
- GARCÍA, ANTÓN MENDUEÑO, JUAN LUIS Y ANA Mª CUBILLA (1993). *Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid. Editorial Madrid.
- HEGEDUS, JORGE. (1998) *Estudio de las Capacidades Físicas*. Argentina, ED. Plato nov, V.
- PLATONOV, V. (1998) *El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología*. Barcelona. ED, Paidritrivo



Aplicación metodológica de algunos ejercicios para la enseñanza- aprendizaje de los desplazamientos defensivos en balonmano en la categoría 11-12 años femenino

LIC. ANÍBAL PALAU SALAS

Profesor de balonmano en el municipio de San José de las Lajas, provincia Mayabeque, Cuba.

Resumen

Dado que el balonmano es un deporte de gran complejidad y de una dinámica de alta exigencia, lo que requiere el desarrollo de habilidades desde la formación inicial del atleta, el autor tomó como referente para este artículo un estudio sobre las deficiencias observadas al equipo del municipio San José de las Lajas, categoría 11-12 femenino, en relación con los desplazamientos defensivos en la competencia provincial. Como resultado, se propuso aplicar ejercicios específicos para su desarrollo así como una metodología para erradicar las dificultades observadas. Y es que la ejecución de la técnica de los desplazamientos defensivos depende, en primer término, de la formación del hábito motor; en segundo lugar, de la capacidad táctica que le permite seleccionar al atleta el más adecuado a la situación, sin olvidar que lo decisivo es una buena ejecución de los movimientos. Es por eso que se exige gran esfuerzo en la enseñanza para el desarrollo de estas habilidades básicas en las niñas, teniendo en cuenta su sexo y edad, lo que requiere tiempo y tratamiento especial. El autor considera que este artículo, será de utilidad para otros profesores y entrenadores de balonmano, debido a su aporte metodológico y servirá de base material de estudio para futuras investigaciones, así como para la enseñanza fundamental e inicial de esta disciplina.

Palabras clave: desplazamientos, defensivos, balonmano, femenino

A Methodological Application from Some Exercises for the Teaching- Learning of Defensive Move in Female Handball 11-12 Years Old Category.

Abstract

Handball is a sport of great complexity and dynamics of a high level of requirement. To be a player and get to play handball at a competitive level requires a certain mastery of skills and basic know ledges of how to do proper and good start contributing to the formation of an athlete discipline increasingly capable. That is why we are heading in the study of the difficulties observed in the female 11 – 12 years category handball provincial competition in the municipality of San José. In this paper we use the method of observation and through a survey response method specialist approach exercises and we decided to implement a methodology for improving the difficulties of defensive movements. The technical implementation of defensive movements primarily depends on motor habit formation in second place, in the tactical capability that allows you to select the most appropriate to the situation presented. Also, the decisive action for the movement is a good defensive execution of movements. That's why; it requires a greater effort towards teaching these basic skills of this discipline since they are from an early age and females require time and special treatment. This work will have a great importance from the methodological point of view because it is going to be used for future research and for initial or basic education in this discipline as vital problem in minor categories. The author considers this research work as a reference material for sport specialists from the age of initiation into sport, scholars and also for the development of handball in Cuba

Key words: movements, defensive, handball, female.

Introducción

En la actualidad el balonmano se ha fortalecido y organizado, además cuenta con el personal calificado para su desarrollo y perfeccionamiento basado en la política de principios del gobierno cubano que ha sabido colocar el deporte donde se merece.

La provincia Mayabeque está catalogada como una potencia en el balonmano en la categoría de mayores; sin embargo, el área donde más problemas se encuentran es en la de iniciación, fundamentalmente en lo que concierne a los elementos defensivos: posición clave del juego donde en gran medida el resultado depende de los conocimientos que se hayan adquirido.

Partiendo de la situación expresada, el autor considera que solo con el vínculo de las investigaciones científicas aplicables a este deporte, se solucionarán las problemáticas que existen en el balonmano, para lograr fortalecerlo de modo que sus espectáculos estén cada vez más plenos de momentos emocionantes y de alegría. De ahí que se sienta comprometido a profundizar cada día en el estudio científico de la actividad deportiva con el objetivo de perfeccionar a sus atletas, conociendo que su formación hay que concebirla en un proceso a largo plazo.

La categoría 11-12 años femenino de la provincia Mayabeque ha obtenido resultados insatisfactorios en los últimos Campeonatos de Copas Pioneriles que están divididos por zonas geográficas (Occidente, Centro y Oriente), lo que se debe a las dificultades defensivas como: en los desplazamientos, los blocajes, acompañamientos del oponente, etc. Por esta razón, el autor decidió realizar una investigación desde el punto de vista técnico-metodológico en la categoría 11-12 años femenino del municipio de San José de las Lajas.

Objetivo General

Ofrecer algunos ejercicios y sus pasos metodológicos para la correcta

enseñanza- aprendizaje de los desplazamientos defensivos del equipo de balonmano de San José de las Lajas de la categoría 11-12 años femenino

Desarrollo

Los desplazamientos defensivos constituyen una de las situaciones técnicas básicas del juego de balonmano. El rendimiento y la actuación de un equipo depende mucho de ellos, es decir, los errores defensivos que cometa el equipo son determinantes en el resultado final de la competencia. De hecho, una buena ejecución de los desplazamientos defensivos dará seguridad y confianza a un equipo durante todo el partido

Para ser un buen defensor se debe tener unas condiciones innatas pero también deberá dominar una serie de aspectos específicos, tales como:

- La concentración debe estar en función de su oponente.
- Los cambios y el control del oponente se deben ejecutar con el tiempo requerido.
- Los desplazamientos defensivos deben responder a las circunstancias del juego, o sea, a dónde se encuentra el oponente, si realiza un corte, si hay un cambio de posición.

A continuación se presenta la propuesta de ejercicios para desarrollar la habilidad correspondiente a los desplazamientos defensivos, así como sus aspectos metodológicos:

Ejercicio. No. 1

Control del adversario

Objetivo:

Lograr que imiten el control del adversario.

Organización:

Se colocarán las alumnas frente a una pared, la cual tiene pintados dos círculos: uno rojo y otro azul.

Las alumnas realizarán desplazamientos al frente y la imitación de control al adversario. Si es por el círculo rojo debe controlar a un jugador que lanza con el brazo derecho y si es por el círculo azul, a un jugador que lanza con el brazo izquierdo.

Indicaciones Metodológicas

Colocar las manos dentro del círculo

Colocar una pierna adelantada en dependencia del brazo de tiro.

No pegarse mucho a la pared.

Ejercicio. No. 2

Giro con desplazamiento al frente.

Objetivo.

Lograr desplazamientos de frente y realizar contactos con el oponente.

Organización:

Se colocan dos alumnas (A y B), separadas a más de tres metros, una frente a la otra, en el medio de dichas alumnas se ubicará una alumna (C) lateralmente, la cual realizará un giro de caderas y piernas y hará contacto con las manos de la alumna A; regresará con el mismo giro a la posición inicial y repetirá el ejercicio anterior, ahora con la alumna B. El profesor le indicará un tiempo determinado para la ejecución.

Indicaciones Metodológicas.

No se debe cruzar las piernas, cuando se realiza el contacto con las manos. La vista siempre será al frente.

Ejercicio. No. 3

Control del adversario.

Objetivo.

Lograr el control del adversario en su accionar ofensivo.

Organización.

Se coloca una hilera de alumnas (A) separadas de la línea de los 9 metros. Después se ubica una alumna (B) en el área de los 6 metros y por último, una

alumna (C) dentro del área de portería. La alumna C realizará un pase a la alumna A que ejecutará un ataque a puerta. Entonces, la alumna B hará un desplazamiento al frente y controlará al jugador ofensivo. Todas recorrerán las diferentes posiciones.

Un jugador dentro del área de portería realiza un pase al jugador B, que ataca y el C, se desplaza al frente para controlar al jugador oponente, después pasa al final de la hilera y así hasta el último. Este ejercicio lleva 5 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas.

El control debe ser con una mano al pecho y la otra, tratando de controlar el brazo de lanzar

Pierna adelantada contraria al brazo y entre las del oponente

Ejercicio. No. 4

Acompañamiento del adversario.

Objetivo.

Lograr el acompañamiento del adversario.

Organización:

Se formarán parejas tomadas de las manos, se dispersarán por todo el terreno. A la voz del profesor, realizarán cambios, es decir; cuando se diga verde, se continuarán los desplazamientos; cuando se diga amarillo, se realizarán cambios de oponentes o de adversario, y cuando se diga rojo, se mantendrán con el mismo adversario.

Indicaciones Metodológicas.

No se deben soltar de la mano; realizar los cambios según se les indique y acompañar al adversario para donde vaya.

Ejercicio. No 5.

Repliegues defensivos.

Objetivo:

Lograr el desplazamiento hacia atrás.

Organización:

Colocarse en dos hileras en los extremos opuestos, se ubica un jugador en el centro y trata de impedir la recepción del lanzamiento.

Se realizará un contraataque por los extremos y el jugador del centro evitará que puedan recibir el balón, desplazándose para el lado que sea necesario.

Indicaciones metodológicas.

Deben estar pendientes al balón y no cruzar los pies en los desplazamientos laterales.

Los desplazamientos hacia atrás deben solo apoyarse en el metatarso.

Ejercicio No: 6

Repliegue defensivo.

Objetivo.

Realizar desplazamiento de espaldas.

Organización:

Se colocarán en la línea de 9 metros de frente a la portería.

Realizarán una imitación de tiro a puerta y seguidamente, se desplazarán mirando hacia la portería contraria y después cambiarán el desplazamiento de espaldas a su portería, o sea, a la que están defendiendo.

Indicaciones metodológicas

Al inicio se debe mirar a la portería contraria.

El desplazamiento se debe realizar de espaldas a su portería.

Se deben apoyar en el metatarso.

Ejercicio No: 7

El bloqueo defensivo.

Objetivo:

Lograr que realicen bloqueo.

Organización:

Se amarra un balón con un cordel a una viga.

Se forma una hilera de alumnas que balancearán el balón y después se des-

plazarán al frente y ejecutarán el bloqueo, tomando el tiempo de recorrido del balón.

Indicaciones metodológicas

Los brazos deben estar arriba y saltar con las dos piernas a la vez.

Debe tomar el tiempo del balón.

Conclusiones

- 1.- Existen dificultades en la ejecución de los fundamentos teóricos, técnico-tácticos de los lanzamientos defensivos.
- 2.- Los ejercicios y su metodología servirán de material de consulta como una bibliografía novedosa en la enseñanza-aprendizaje del fundamento técnico de los desplazamientos.

Bibliografía

- ALBA BARDEAL, A. (1987) *Conferencia, Pruebas Físicas y Funcionales Departamento Medicina Deportiva, I.S.C.F "Manuel Fajardo"*
- ANDONEGUI, J. (1995) "Ética y tolerancia" Buenos Aires, Lumen, XLIV, 375-428.
- COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL, (1995) Federación Española de Balonmano.
- DIETRICH, H. (1983) *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. La Habana. Ciencia y Técnica.
- DONSKOI, ZATSIORKI V. (1988) *Teoría del Entrenamiento: Motricidad Deportiva*. Buenos Aires, ED: Stad.
- FORCADE RIVALTA, L. (2008) *Balonmano, Selección de Textos*, Ciudad de la Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- FORCADE RIVALTA, L. (1997) *Guía Metodológica de Balonmano* La Habana Cuba.
- GARCÍA, A. MENDUEÑO, J. L. Y CUBILLA A. M. (1993). *Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid. Editorial Madrid.
- HEGEDUS, J. (1998) *Estudio de las Capacidades Físicas*. Argentina, ED. Paidós
- PLATONOV, V. (1998) *El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología*. Barcelona. ED, Paidotribo

Estrategia didáctica para el perfeccionamiento de las situaciones táctico-ofensivas del equipo juvenil femenino de baloncesto de Ciudad Habana

LIC. ROUGET NÚÑEZ MIRANDA / LIC. YUSEF CHIÚ DUQUE

Escuela Comunitaria "Emilio Núñez". Municipio Habana Vieja, La Habana, Cuba

Resumen

La presente investigación está encaminada a solucionar problemas detectados en la preparación táctica ofensiva del equipo de baloncesto femenino categoría juvenil de La Habana. Por intermedio de las encuestas y la observación se confirmó que en el proceso de entrenamiento existían deficiencias en la preparación táctica ofensiva lo que motivó la realización de una Estrategia Didáctica como vía de solución. Los métodos utilizados fueron la medición y el criterio de especialista, además los teóricos: histórico, revisión bibliográfica y analítico - sintético.

En la investigación se sistematizan y organizan los contenidos, se hace una caracterización del equipo en cuestión y se exponen una serie de indicadores necesarios para el entendimiento del caso. Se realiza un desglose por etapas de todo lo referente a la Estrategia Didáctica, donde se mencionan objetivos, métodos y ejercicios a implementar.

Mediante la investigación se ha creado un instrumento capaz de optimizar y mejorar el entrenamiento de las acciones tácticas ofensivas en el equipo de baloncesto femenino categoría juvenil de La Habana.

Palabras clave: estrategia, didáctica, situaciones tácticas ofensivas, baloncesto

Introducción

Como es conocido el proceso de preparación de la táctica ofensiva en la alta competencia es un aspecto fundamental, pues todas las direcciones del entrenamiento están encamina-

Didactic strategy for the improvement of the offensive tactic situations of the juvenile female basketball team in Havana

Abstract

This work is the result of a research aimed to solve problems which arose and were known from the tactical-offensive physical training of female's basket team, juvenile category in Havana province. By means of surveys and observations, it was confirmed that in training process there were deficiencies in tactical-offensive training that brought about the creation of a didactical strategy and its application to solve them. Measurement and specialist's criteria were the used methods besides theoretical, biographical, and analytical-synthetic ones. In this research, the content matters are organized and systematized. The team on searching was characterized and some necessary indicators were stated to create a new tool able to optimize and improve tactical-offensive actions training. A detachment by different stages and a strategy-didactics were done where the aim methods and exercises to implement them were mentioned.

Key words: strategy, didactics, tactical offensive situations, basket.

das al desempeño táctico que tendrá el equipo en el terreno de juego; está claro que si no se incluye de manera eficiente, la finalidad del proceso no tendrá el resultado esperado. Hecha esta aclaración la situación problemática es que: El Programa de Preparación para el Deportista está diseñado para orientar a los entrenadores en cuanto a cómo conducir el proceso de entrenamiento en esta categoría de forma más efectiva; en él aparecen medios y métodos capaces de ubicar a los profesores con respecto a la actividad a realizar durante ese proceso. No obstante, carece de un tratamiento explícito en

la mayoría de los contenidos que en el documento rector aparecen (PPD), lo que exige hacer un análisis que particularice cómo, desde la formación general o básica, es posible contribuir al desarrollo de una concepción integral del proceso de preparación táctica y sus relaciones con los sistemas de juegos que han de ejecutarse durante la competencia.

Los elementos anteriormente abordados permitieron comprender que existía un problema científico que podía y debía ser investigado. De ahí que el mismo quedó estructurado en: ¿Cómo contribuir al desarrollo de una

concepción integral de la preparación táctica ofensiva desde la formación general o básica en el entrenamiento?

La investigación tiene como objetivo: Elaborar una estrategia didáctica capaz de contribuir al desarrollo integral de la preparación táctica ofensiva desde la formación general o básica en el entrenamiento de las baloncestistas juveniles de la provincia La Habana.

Métodos

Para el posible cumplimiento de las tareas propuestas es necesaria la aplicación de métodos científicos, a continuación se mencionan los que se utilizaron en esta investigación.

Métodos Empíricos:

- La observación, la medición, la encuesta, el criterio de especialistas

Métodos Teóricos:

- El histórico, la revisión bibliográfica, analítico – sintético

Principios que sustentan la Estrategia Didáctica

Según Rodríguez Álvarez, Maritza “Los principios son tesis iniciales y determinantes que reflejan y sintetizan los aspectos más importantes y esenciales de la actividad práctica cognoscitiva de los hombres, ideas directrices que determinan la orientación general de la actividad. Los principios son los puntos de partida que determinan las exigencias básicas de (algo) así como su contenido, organización y métodos.” Los principios del entrenamiento deportivo son aquellos que rigen y orientan el proceso de entrenamiento, su aplicación garantiza la eficiencia y el éxito del proceso que se aplica a un atleta. Los principios que sustentan esta Estrategia Didáctica son:

- El Principio de Periodización o Sistematización del Entrenamiento.
- Principio del Trabajo Colectivo.
- Principio de la Individualización.

Desarrollo

Para la elaboración del trabajo investigativo se realizaron una serie de procedimientos necesarios. Como primer paso se efectuó una búsqueda de los diferentes problemas que estaban afectando al equipo juvenil de la provincia de La Habana. Sus resultados mostraron que la táctica ofensiva no estaba funcionando de la mejor manera. Tras una observación de los entrenamientos, se pudo confirmar que la preparación táctica ofensiva en el equipo no era eficaz.

Al detectar esta situación, se hizo obligatoria la revisión del programa de preparación del deportista (PPD) para así saldar dudas. Esta revisión evidenció que no existe una sistematización de los contenidos para el entrenamiento de las situaciones tácticas ofensivas en esta categoría.

Más tarde se pusieron a prueba los conocimientos de las atletas mediante una encuesta, la que arrojó como resultado que tenían un bajo nivel de solución ante las situaciones tácticas ofensivas.

Se comenzó con un trabajo de búsqueda en las diferentes literaturas sobre el tema y al mismo tiempo se observaron los entrenamientos del equipo para verificar cuáles eran las acciones que más se repetían en los juegos de práctica y competencia.

Con toda la información recopilada se seleccionaron los contenidos que podrían favorecer la confección de una estrategia didáctica para el perfeccionamiento de las situaciones tácticas ofensivas y que además, fuera capaz de resolver las debilidades existentes en el Programa de Preparación del Deportista (PPD). Los contenidos seleccionados fueron distribuidos por grupos de acciones para de esa forma dar terminación a esta Estrategia Didáctica para el perfeccionamiento de las situaciones tácticas de grupo en las jugadoras juveniles de la provincia de La Habana.

Por último, mediante el criterio de especialistas se validó la propuesta y con ello se enriqueció teóricamente.

Descripción de las etapas que conforman la Estrategia Didáctica.

Primera etapa: Diagnóstico del objeto de estudio.

Objetivo: Constatar el estado actual del proceso y de las jugadoras en sí mismas, en cuanto al desarrollo de la enseñanza de las situaciones tácticas ofensivas.

- I. Confección de los instrumentos para el diagnóstico del estado actual del objeto estudiado.
- II. Aplicación y puesta en práctica de los instrumentos de diagnóstico.
- III. Análisis y discusión de los resultados del diagnóstico en las estructuras pertinentes, para buscar posibles acciones a desarrollar dentro de la estrategia.

Segunda etapa: Organización sistémica de los componentes que conforman la estrategia didáctica

Objetivo: Estructurar de forma sistémica los componentes didácticos y planificar el sistema de acciones que compondrán la estrategia.

- I. Selección y organización de los componentes didácticos que conformarán la estrategia.
- II. Diseño de las acciones a realizar para elevar el desarrollo de las situaciones tácticas ofensivas.

Tercera etapa: Evaluación y control de la estrategia.

Objetivo: Valorar el resultado de la aplicación de la estrategia.

La estrategia didáctica está planteada a partir del análisis de la actividad competitiva y el diagnóstico de la situación actual del proceso y las atletas, considerando además las acciones que más predominan, las que se toman como referencia para introducirlas en la preparación táctica ofensiva en el



equipo juvenil femenino de la provincia La Habana.

Para ello se seleccionaron una serie de contenidos que garantizarán la adecuada asimilación de los atletas, entre estos se encuentran:

- El ritmo del entrenamiento
- Cortar y pantallar
- Dos contra dos cortando y pantallando
- El trabajo de 2 vs 2 para la pantalla a través o de lado a lado.
 - Hacer la pantalla abajo
 - Pasar y cortar al poste bajo
 - Dos contra dos y un poste
 - Cómo jugar contra cambio de defensa
 - No mire el balón
 - Leer la defensa
 - Tres contra tres y un poste sin defensa
 - Dos contra dos y dos pasadores
 - Tres contra tres y dos pasadores
 - Acción de las pantallas.
 - Tres contra tres y un poste
 - Cuatro contra cuatro

Primer grupo: Acciones sin defensa

- Espacio

- Enfrentar la canasta con el balón.
- Cortes
- No hacer dos cortes en la misma dirección
- Pantalla abajo
- Jugar la línea final
- Llenar el poste alto
- Pantallas
- Pantalla abajo
- Pantalla ciega
- Pantalla a través o de lado a lado
- Énfasis en el ángulo de la pantalla

Segundo grupo: Acciones con defensa

- Cómo jugar contra el cambio
- Cortar
- Corte cerrado
- Corte por atrás:
- Entrar y salir.
- Opciones del cortador en la pantalla ciega
- Opciones del cortador en la pantalla a través o de lado a lado.
- Cortes sin la utilización de la pantalla
- Corte por atrás o puerta atrás
- Corte interior o interno
- Corte en flash

Conclusiones:

1. A partir de la encuesta, la observación y la revisión documental aplicada, se detectaron insuficiencias en el accionar táctico ofensivo de las jugadoras. El problema medular se encontraba en la mala sistematización del Programa de Preparación del Deportista (PPD).
2. Se seleccionaron una serie de indicadores capaces de proporcionar una caracterización exhaustiva sobre la situación en que se encontraba la táctica ofensiva del equipo.
3. Mediante la investigación se perfeccionó un instrumento capaz de optimizar y mejorar el entre-

namiento de las acciones tácticas ofensivas en el equipo de baloncesto femenino categoría juvenil de la provincia de La Habana.

La Estrategia Didáctica para el perfeccionamiento de las situaciones tácticas de grupo en jugadoras juveniles de La Habana fue de gran aceptación y validada por el grupo de expertos.

Bibliografía:

- BALLESTEROS, R. (2003). *Estrategia didáctica para la selección y ejecución de las prácticas de laboratorio sobre sistemas supervisorios en la carrera de Ingeniería en Automática*. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad Central de Las Villas. Cuba.
- KLINGBERG, L. (1980). *Introducción a la Didáctica General. La Habana*. Editorial Pueblo y Educación..
- LÓPEZ, A. (2000). *Estrategias Didácticas*. Consultado en Internet en: <http://ideasprevias.cinstrum.unam.mx:2048/estrategia.htm#TOP>
- MONEREO, C. et al. (1994). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje: Formación del profesorado y aplicación en la escuela*. Barcelona. Colección El Lápiz. Editorial GRAO.
- NAVARRO FALCÓN, SILVIO (1992). *Teoría y metodología del entrenamiento, Preparación Física, Planificación e iniciación Deportiva*. S.L. Sin.
- PARDO RICARDO, (2007) Baloncesto para niños y jóvenes. La Habana. Ed Deportes.
- RODRÍGUEZ ÁLVAREZ, MARITZA. (2008). *Pedagogía*. La Habana, Editorial Deportes.
- RODRÍGUEZ, M. y RODRÍGUEZ, A. (2004). *La estrategia como resultado científico de la investigación educativa*. Instituto Superior Pedagógico "Félix Varela". Santa Clara. 2004. Disponible en formato digital.
- SIERRA VIVO, EDEL. (2007). *Propuesta Pedagógica para el desarrollo de la orientación profesional del colectivo pedagógico de juegos deportivos de la EIEFD*. Tesis de Maestría.(no publicado)
- VYGOTSKI, L. S. (1999). *Pensamiento y Lenguaje*. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación..

La cultura física como complemento de una buena salud física y mental en los Círculos de Abuelos

Ms.C. JAVIER ALFREDO ROMERO GONZÁLEZ

Facultad de Ciencias Médicas "Julio Trigo López". La Habana, Cuba

(jaromero@infomed.sld.cu)

LIC. MERCEDES R. GONZÁLEZ ROQUE

Facultad de Tecnología de la Salud. La Habana, Cuba

Resumen

La educación física y los deportes ofrecen grandes posibilidades para las personas adultas mayores: lo fundamental es que la actividad esté adecuadamente adaptada a las posibilidades del grupo. En este artículo, los autores se trazaron como objetivos: demostrar que la actividad física realizada en los Círculos de Abuelos favorece una buena salud física y mental de sus miembros así como determinar los medicamentos (y dosis) consumidos por ellos al igual que su costo, antes y después de realizar actividades físicas, además de determinar el nivel de las relaciones interpersonales antes y después de comenzar las actividades en ese grupo social. Al analizar los resultados de la investigación concluyeron que los adultos mayores que participan en actividades físicas organizadas y programadas en su Círculo de Abuelos, se sienten mucho mejor de salud tanto física como mentalmente que quienes no están en esa organización; la práctica de actividades físicas, al incrementar los niveles de eficiencia física, provoca una disminución en los períodos de crisis de sus enfermedades de base lo que trae consigo un menor consumo de medicamentos y además, la pertenencia a un nuevo grupo de amistades de la misma edad, propicia un mejoramiento en las relaciones interpersonales de los practicantes de actividades físicas en los Círculos de Abuelos.

Palabras clave: promoción de salud, relaciones interpersonales, círculos de abuelos.

The Physical Culture as a Complement of a Good Physical and Mental Health in Elderly People's Clubs

Abstract

Physical education and sports offer great possibilities of exercises to elderly people; the most important thing is that the activity proposed should be appropriately adapted to the physical possibilities of the group. The objectives of this paper is to show that physical activity practiced by elderly people favors a good physical and mental health, as well as to determine the use and amount of medications used (dosages) and their cost, before and after starting the practice of physical activities and determine the level of interpersonal relationships before and after starting physical activity in the elderly people's club. While analyzing research results they concluded that elderly people, who practice organized physical activities and programs of their clubs, feel much better physically and mentally than those who do not take part in these kinds of activities. Besides, improving the levels of physical efficiency in elderly people brings about a decrease in crisis periods of underlying diseases causing a decrease in medications consumption so taking part in a new group of friends of contemporary ages improves personal interrelationship of participants in elderly people's clubs physical activities.

Keywords: Health promotion, interpersonal relationships, elderly's people club.

Introducción

Aunque el ejercicio físico regular no es una panacea para todas las dolencias de la humanidad, es reconocido que un programa de ejercicio regular dirigido a desarrollar los componentes de la aptitud física relacionados con la salud, ayuda a mejorar la calidad de la vida

mediante el aumento de la capacidad para efectuar trabajo físico y en la prevención de enfermedades o condiciones degenerativas e incapacitantes.

Según Freisjo Morales (3), el ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora; si

se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona de la vida.

No obstante, para que se puedan obtener en forma segura y rápida los beneficios del ejercicio, el programa de entrenamiento debe seguir unos principios científicos y basarse en el resultado de la evaluación del estado de salud del potencial participante, en sus metas, y en la disponibilidad de las facilidades.

Desarrollo

Como es sabido por todo el pueblo cubano, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ello, se debe unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la salud pública y su vínculo con la cultura física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población, es la actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; lo que ejerce un importante papel en el mejoramiento del organismo y desarrolla la autoestima.

Son muchos los autores como Foster W., (1995); Fujita F, (1995), los que estudian el problema de la involución por la edad, que han observado los cambios relacionados con el envejecimiento que se produce en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano.

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En este momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar. Es un fenómeno irre-

versible que incluye cambios estructurales y funcionales. Es común a todas las especies, aunque depende también de las condiciones socioeconómicas en las que se ha desarrollado el individuo como ser social. Provoca una disminución de la capacidad de adaptación y el aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

Se enumeran algunos efectos del envejecimiento en el sistema nervioso como: la alteración de la atención y la concentración, disminución de la capacidad sensorial (auditiva, visual), enlentecimiento mental, disminución de reflejos, menor coordinación y equilibrio, disminución de la velocidad de las reacciones y aumento de su período latente, lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, disminución de la capacidad de reacción compleja, prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje, irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional. Y se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Después de analizar estos elementos es indispensable que la conducta a seguir, según la experiencia cubana con los adultos mayores, sea: mantener un control médico sistemático, atención psicológica, visitas del trabajador social y del geriatra e incorporación a un plan sistemático de ejercicios físicos como estilo de vida permanente.

Los objetivos de las clases de Educación Física para el Adulto Mayor son: potenciar la sociabilidad, procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica, contribuir al mejoramiento de la salud, aumentando la calidad de vida y mejorar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones.

Para ello existen una serie de actividades en los Programas de Círculos de Abuelos como son: los ejercicios generales, las marchas y caminatas, los juegos de participación, las excursiones y paseos.

No debe propiciarse el espíritu competitivo entre grupos de abuelos o de forma individual y no se entregará, ni a modo de estímulo, ropa deportiva a grupos o individualmente, ya que el principio de este plan es la realización de los ejercicios con los recursos que cada uno posea, haciéndose un uso racional de aquellos con los que cuente la localidad.

Por todo ello, se necesitan una serie de indicaciones metodológicas para realizar actividad física pues hay que tener en cuenta: la edad y el sexo, las características de la personalidad, las condiciones físicas, la dosificación progresiva pero lenta, el tiempo de clase (no exceder de 45 a 60 minutos), los ejercicios encaminados a fortalecer grandes grupos musculares así como no realizar ejercicios bruscos con la cabeza, ni en alturas (vigas y espaldas) y mantener el control del pulso diariamente.

En Cuba, las personas de la tercera edad son propensas a la ingestión de medicamentos en gran cuantía debido a todas las enfermedades que trae consigo la llegada de los años; estos medicamentos, a pesar de tener un costo inferior al de otros países, les resultan en ocasiones caros pues debido a que son enfermedades crónicas no transmisibles el tratamiento en la mayoría de los casos, es de por vida. El uso de los medicamentos es diario y los más frecuentes son: antihipertensivos, diuréticos, antiasmáticos, antialérgicos, cardiotónicos, hipo e hiperglicemiantes, analgésicos, antiinflamatorios y antipiréticos, entre otros.

El ejercicio físico da lugar psicológica y socialmente a una mayor confianza del individuo en sí mismo, aparición de un espíritu grupal, compañerismo y deseos de continuarlo, mejorando la coordinación, los reflejos y disminuyendo el estrés.

Metodología utilizada.

Para la realización de esta investigación los autores analizaron el problema de que un gran número de per-

sonas de la tercera edad no integrados a las actividades físicas de los Círculos de Abuelos no presentan rasgos positivos de salud física y mental; por lo que se trazaron como objetivos: demostrar que la actividad física realizada en los Círculos de Abuelos favorece una buena salud física y mental; determinar el uso y cantidad (dosis) de medicamentos consumidos por ellos así como su costo, antes y después de comenzar a realizar actividades físicas y además, determinar el nivel de las relaciones interpersonales antes y después de comenzar las actividades físicas en los Círculos de Abuelos.

Como muestra, en esta investigación se utilizaron dos grupos de abuelos: uno como control y otro, experimental. El grupo control estaba representado por 45 personas con un promedio de edad de 69 años, mientras en el experimental participaron 53 abuelos con edades promedio de 71 años y practicantes habituales de actividad física, incorporados a Círculos de Abuelos en el Consejo Popular Luyanó, del municipio 10 de Octubre, provincia La Habana.

Los abuelos pertenecientes al grupo control no realizan actividad física sistemática ni organizada, característica esta que sí cumple el grupo experimental, en su mayoría con experiencia en actividad física sistemática por más de un año. El grupo experimental practicaba con una frecuencia de tres veces por semana durante un tiempo de 45-60 minutos. Se utilizó con ellos el programa de ejercicios orientado metodológicamente por el Departamento de Cultura Física del INDER.

Para la obtención de la información se utilizó una encuesta a todos los individuos de ambos grupos, la que sirvió para determinar una serie de aspectos importantes consignados en la base de datos.

Análisis de los resultados.

El análisis tiene como base los resultados de la encuesta aplicada a los dos grupos de abuelos de la muestra

para esta investigación. La de abuelos del grupo experimental contó con 44 mujeres y 9 hombres con un promedio de edad de 71 años, mientras que la del grupo control tenía 34 mujeres y 11 hombres con un promedio de 69 años.

En cuanto a las enfermedades base de estos grupos de abuelos fueron bastante similares con predominio en ambos de HTA: en el experimental, el 66 % y en el control, 82.2%. En ambos grupos, este dato fue ofrecido por ellos, pues no se midieron los niveles de HTA de cada participante; la incidencia de las enfermedades cardiovasculares fue similar con un 41,5 % y 40 % en el experimental y el control respectivamente; el asma bronquial se comportó de igual manera con un 16,9 % para el experimental y un 13,3 % para el grupo control; sin embargo, la incidencia de la Diabetes Mellitus fue superior en el grupo control con un 46,6 % contra un 28,3 % del experimental.

Del grupo que realiza actividad física (experimental) el 22,6 % practica hace menos de 1 año; el 41,5 % entre 1 y 3 años; el 22,6 % entre 3 y 5 años y el 15,1 %, hace más de 5 años. De estos el 30,1 % señaló que realiza ejercicios porque les gusta; el 41,5 % porque se los indicó el médico y el resto, el 28,3% porque se los indicó el médico y les gusta.

De los que realizan actividades físicas, el 79,2 % señaló que se siente mejor que cuando empezaron, el 15,1 % igual y solo 3, para el 5,6 %, peor que al inicio.

A la pregunta de cómo se ha comportado la relación con sus semejantes después de la práctica de ejercicios físicos, el 86,7 % respondió que mejor; el 11,3 %, que igual y solo 1 abuelo expresó que peor que al comenzar la ejecución de actividad física.

Las respuestas a las preguntas relacionadas con el aspecto económico (promedio salarial y gastos en medicamentos) evidenciaron que el grupo de abuelos antes de hacer ejercicios, como promedio, gastaban mensualmente

aproximadamente el 80% en medicamentos y ahora solo el 66,7 % de lo que consumían antes.

El 71,6 % de los abuelos que hacen ejercicios conversan con otras personas de la tercera edad de su comunidad sobre la importancia del ejercicio físico, lo beneficioso que este ha sido y lo saludable que se sienten después de su práctica; los del grupo control plantean que no lo hacen porque la personas que no los realizan, en ocasiones no quieren escuchar y plantean que no tienen tiempo.

De las opciones planteadas a los abuelos sobre qué es lo que más les facilita la práctica de actividad física, estos señalaron que tienen mejor calidad de vida, se les alivian los dolores y gozan de mejor salud en general y además, cuentan con mayores opciones recreativas.

	Cantidad	% que representa
Intercambio de criterios	22	41,5
Olvidarme de los problemas	25	47,1
Aliviar los dolores	41	77,3
Tener mejor salud	44	83
Tener mejor calidad de vida	49	92,4
Mayores opciones de actividades recreativas	45	84,9

Sobre la idea que tenían del envejecimiento cuando jóvenes, los dos grupos respondieron por igual, que estas han variado bastante porque cuando jóvenes no pensaron en que podían envejecer y que las condiciones del organismo iban a deteriorarse.

Del grupo que no hace ejercicios, el 44,4 % se despierta por las mañanas llenos de entusiasmo, sin embargo el 55,5 % lo hacen deprimidos y sin fuerzas; por el contrario, en el grupo que practica ejercicios, el 79,2 % se despiertan llenos de entusiasmo y con una serie de planes por realizar mientras solo el 20,8 % de ellos se siente deprimidos y sin fuerzas.

El 83 % de los que hacen ejercicios y el 71,1 % de los que no lo hacen, disfrutan de la compañía de sus seres queridos; sin embargo, el resto adolece de ella y se siente solo.

El grupo que realiza ejercicios entiende mejor la sexualidad en su edad pues el 58,4 % de estos respondió que es buena, mientras en el grupo control solo el 33% lo consideró así.

De 12 charlas realizadas por los psicólogos, los abuelos que hacen ejercicios han participado como promedio en 7 de ellas para un 63,6 %; sin embargo, el resto solo ha ido como promedio 2 veces para un pobre 18,2 %. El 92,4 % de los que se ejercitan consideran que estas han sido de utilidad al igual que el 77,7 % de los que no practican ejercicios. El 96,2 % de los ejercitados consideran que deben mantenerse al igual que el 87,2 % de los que no participan en círculos de abuelos.

Conclusiones.

- Los adultos mayores que realizan actividades físicas organizadas y programadas en su Círculo de Abuelos, se sienten mucho mejor de salud, tanto física como mental, que aquellos que no las practican.
- Al mejorar los niveles de eficiencia física en los adultos mayores, la práctica de actividades físicas provoca una disminución en los períodos de crisis de sus enfermedades de base lo que trae consigo un menor consumo de medicamentos con beneficios económicos.
- La pertenencia a un nuevo grupo de amistades de la misma edad propicia un mejoramiento en las relaciones interpersonales de los practicantes de actividades físicas en los Círculos de Abuelos.

Bibliografía

- CHÁVEZ S, LÓPEZ O, MARTÍN J, HERNÁNDEZ E. (1993). *Beneficios del ejercicio físico en el anciano*. Revista Cubana Enfermería.
- CEBALLOS DÍAZ, J. (2000). *El adulto mayor y la actividad física*. Material complementario, ISCF “Manuel Fajardo”
- FREISJO MORALES, M. (2005). *Particularidades de las actividades físicas en el adulto mayor*. Material complementario. ISCF “Manuel Fajardo”, Villa Clara.
- INDER. (2002). *Orientaciones metodológicas de la Cultura Física para adultos*.
- RAMOS P. (1992) *El ejercicio físico y el deporte en la salud de los ancianos*. Archivos Medicina Deportiva.
- VALDEZ, H. Y OTROS. (1988). *Introducción a la metodología de la Investigación*. Ciudad de La Habana. Imprenta J. A. Huelga, INDER.

Estudio de lesiones en practicantes de Gimnasia Aerobia Social del Combinado Deportivo “Daniel Buttary”, Municipio 10 de Octubre, en el año 2008.

LIC. GERARDO VARGAS PEREZA

Profesor de la Filial (Plaza de la Revolución) de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

(*deportehv@cb.gov.cu*)

LIC. MAYRA OVIEDO PEÑALVER

Dirección Municipal de Deportes, Habana Vieja, La Habana, Cuba.

LIC. MERCEDES TAMARA SUÁREZ BARRUECO

Profesora de la Filial (Plaza de la Revolución) de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

LIC. GLORIA DOLORES RIVERO REYES

Profesora del Combinado Deportivo "Daniel Buttary", municipio 10 de Octubre, La Habana, Cuba.

Resumen

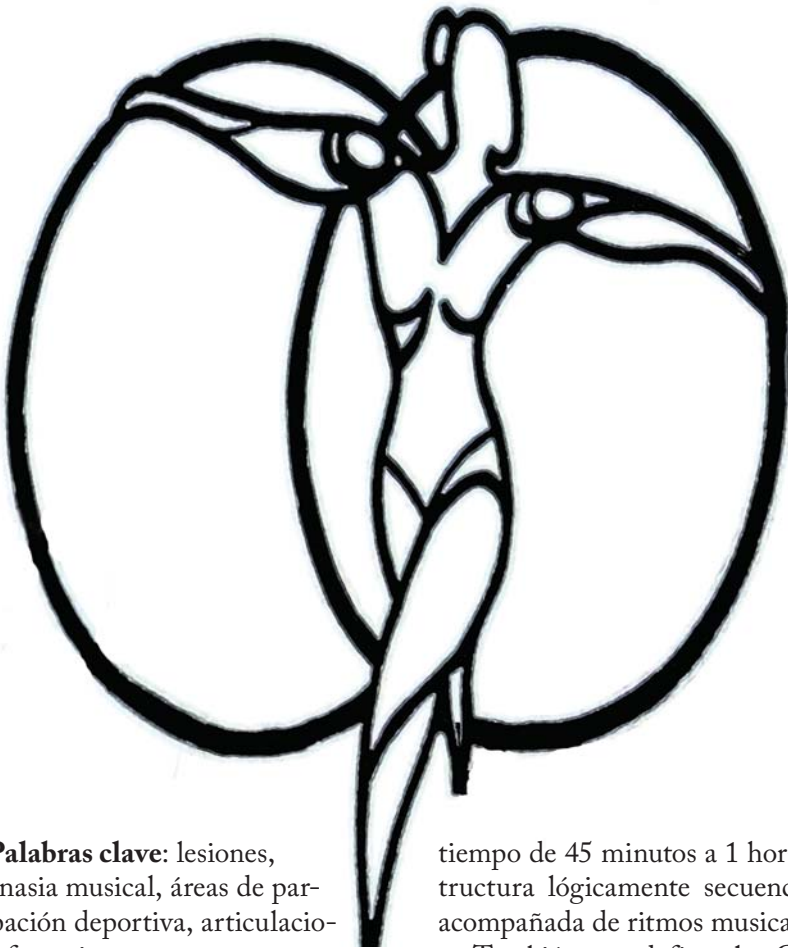
La Gimnasia Aerobia Social tiene la base en un sistema de entrenamiento aeróbico, su objetivo fundamental es mejorar la salud: disminuir las enfermedades cardiovasculares y respiratorias a través del uso de grandes grupos musculares porque en el esfuerzo de larga duración e intensidad moderada se combaten otras patologías asociadas a la vida sedentaria que conllevan el bienestar físico y mental de los practicantes. Considerando tal afirmación se realizó este estudio con el propósito de analizar un grupo de mujeres entre 20-45 años, quienes practican la Gimnasia Aerobia Social en el Combinado Deportivo “Daniel Buttary”, municipio 10 de Octubre, en La Habana. Algunas de ellas presentaban lesiones articulares, por lo que se hizo necesario abordar este tema: la identificación de las lesiones y algunos factores que las provocan, con el fin de prevenirlas y evitar todas aquellas que pudieran surgir en la práctica de esta actividad. Para darle cumplimiento, se efectuó un análisis histórico-lógico, y se aplicaron diferentes técnicas de investigación que permitieron corroborarlo.

A Study of the injuries suffered by Social Aerobic Gymnastics Trainees at Daniel Buttary Sports Center at “10 de Octubre” municipality, in 2008 year.

Abstract

Social Aerobic Gymnastics has its bases on an anaerobic training system; its main objective is to improve health, reduce cardiovascular and breathing diseases through the use of large muscular groups. With the long duration, moderate-intensity efforts, other pathologies may be avoided, those associated with a sedentary lifestyle, thus improving the physical and mental conditions of aerobics enthusiasts. Considering this statement, this project was carried out with the purpose of analyze a study-group of women between 20-45 years of age who practice Social Aerobic Gymnastics in the Sports Center “Daniel Butari” at 10 de Octubre municipality, In this study, some joints injuries appeared in some trainees, then, arising the need of referring to this topic, and identifying the injuries and some of their causes was essential, in order to be able to prevent these and some others that might appear during the practice of this activity. For the development of this project a historical-logical analysis was carried out, and several techniques of research were applied to corroborate it.

Key words: injuries, musical gymnastics, sport participation areas, joints, female.



Palabras clave: lesiones, gimnasia musical, áreas de participación deportiva, articulaciones, femenino.

Introducción.

Los orígenes del Aeróbic se remontan al año 1968, cuando se publica por primera vez en los Estados Unidos el libro titulado "Aerobic", de Kenneth Cooper.

En Cuba se introduce el Aeróbic competitivo en 1975, con gran aceptación en el ámbito escolar y social. Actualmente existen dos vertientes fundamentales: una, es el Aeróbic de Competencia o Aeróbic Deportivo como se le conoce mundialmente, y la otra, el aeróbico como clase (social). Sobre esta última trata este artículo. Las personas que lo practican asisten sistemáticamente a clases con el objetivo de potenciar la capacidad cardiorrespiratoria y prepararse físicamente.

En la actualidad existen varias definiciones acerca de ella, tales como:

La Gimnasia Aerobia Social se basa en el conjunto de ejercicios de intensidad moderada, con la duración en el

tiempo de 45 minutos a 1 hora. La estructura lógicamente secuenciada, va acompañada de ritmos musicales.

También se define la Gimnasia Aerobia Social como una variedad de ejercicios físicos que estimulan la actividad cardiaca, pulmonar y los procesos coordinativos, por un tiempo suficientemente largo para producir cambios beneficiosos en el organismo. Cuenta con movimientos de la Gimnasia Básica adaptados a la música y elementos de baile y danza, de forma coreografiada.

Sin embargo, se ha detectado que en el Combinado Deportivo Buttary, existe un grupo de practicantes de Gimnasia Aerobia Social, con aparición frecuente de lesiones articulares y en los segmentos musculares inferiores, lo que reduce su disposición al trabajo físico, generando malestar e influyendo de forma negativa en las restantes actividades que desarrolla el hombre como ser social. Esta situación resulta contradictoria, si se considera que el objetivo de los ejercicios aerobios está encaminado a potenciar el estado de salud de las personas,

también a minimizar la posibilidad de aparición de lesiones como las antes mencionadas, por lo que se realiza un estudio sobre las lesiones más comunes en las practicantes de Gimnasia Aerobia Social de dicho centro deportivo.

Por tal razón, en el estudio se presenta como objetivo general de la investigación: Determinar las lesiones en las practicantes de Gimnasia Aerobia Social del Combinado Deportivo Daniel Buttary, municipio 10 de Octubre de La Habana y las causas que las provocan

La población está constituida por las practicantes de Gimnasia Aerobia Social del Consejo Popular Buttary, municipio 10 de Octubre, provincia La Habana, con un universo real de 63 mujeres, del que se seleccionó una muestra de 25 para el 69.6 %, todas comprendidas entre 20 y 45 años de edad; de ellas, ocho con edades comprendidas entre (20-25) años, significando el 32 %; tres de (26 -30) años, para un 12 %; siete de (31-35) años, para el 28 %; cinco de (36-40), para el 20% y dos, de (41-45), simbolizando el 8 %. Del total, trece son amas de casa, siete estudiantes y el resto, se encuentran vinculadas a la actividad laboral con diferentes ocupaciones.

En la primera fase del estudio se empleó el método histórico-lógico para la búsqueda de información teórica del tema, relacionado con las causas de las lesiones y para poder determinar las características del grupo clase, así como el método de análisis - síntesis utilizado desde el momento en que se investiga al grupo clase y todo lo relacionado con las lesiones e identificación de los factores que las afectan y las provocan; por otra parte, la entrevista, la encuesta y la observación permitieron identificar los factores que provocaron las lesiones ocasionadas dentro de la práctica de la Gimnasia Aerobia Social. Para procesar la información obtenida durante la investigación, se empleó el método matemático estadístico, análisis porcentual.

Desarrollo.

La Gimnasia Aerobia Social en el más amplio concepto se expresa como un medio importante de la educación física y se ramifica en dependencia de las necesidades actuales del hombre. Se define como una actividad integrada por un sistema de ejercicios especialmente escogidos y de métodos científicos encaminados a solucionar los problemas de desarrollo físico integral, perfeccionar capacidades y mantener el estado de salud de quienes lo practican.

Aunque se ha identificado con diferentes nombres como: Aerobic, Gimnasia Aerobia, Gimnasia Musical Aerobia, Gimnasia Social Aerobia, lo importante es que su base está indiscutiblemente en la simbiosis música-ejercicios-físicos-movimientos, ingredientes muy demandados por la población y presenta diferentes vertientes definidas por sus objetivos.

La práctica de la Gimnasia Aerobia es de vital importancia, puesto que proporciona beneficios muy específicos; ayuda al desarrollo de los musculatura respiratoria; aumenta la ventilación pulmonar; aumenta el volumen cardíaco, la vascularización del corazón y la absorción de oxígeno por los tejidos; aumenta el volumen total de sangre y la hemoglobina, propicia la disminución de la presión arterial y de la frecuencia respiratoria; reduce las posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares; mejora la distribución de oxígeno y glucógeno en sangre; ayuda a la eliminación más rápida de productos de desecho; reduce el nivel de colesterol en sangre, contribuye a retardar los efectos del catabolismo y ayuda al fortalecimiento y la correcta reproducción del tejido óseo; reduce los problemas de estreñimiento, así como permite un control y equilibrio de la diabetes.

La rodilla es la articulación más voluminosa y también la más complicada de todas las articulaciones, lo que está condicionado por el hecho de que en

ese lugar se articulan las dos palancas más largas del miembro inferior (el fémur y los dos huesos de la pierna), que realizan los movimientos de mayor amplitud durante la marcha. En la articulación de la rodilla se efectúan dos géneros de movimientos de flexión, extensión y también de rotación. Sobre las rodillas recaen todos los impactos de los saltos y la realización de los movimientos bruscos, lo que las hace sensibles ante la aparición de lesiones si no se condiciona con eficacia.

Dentro de las lesiones más comunes se encuentran: osteocondritis disecante, la rodilla del saltador y el desgaste de meniscos.

Referente a los tobillos se comprobó que las lesiones más comunes eran: los esguinces en distintos grados y distensión del ligamentos del tobillo; en el pie, se corroboró como más frecuentes: la distensión del ligamento del pie y la tendinitis aquilea.

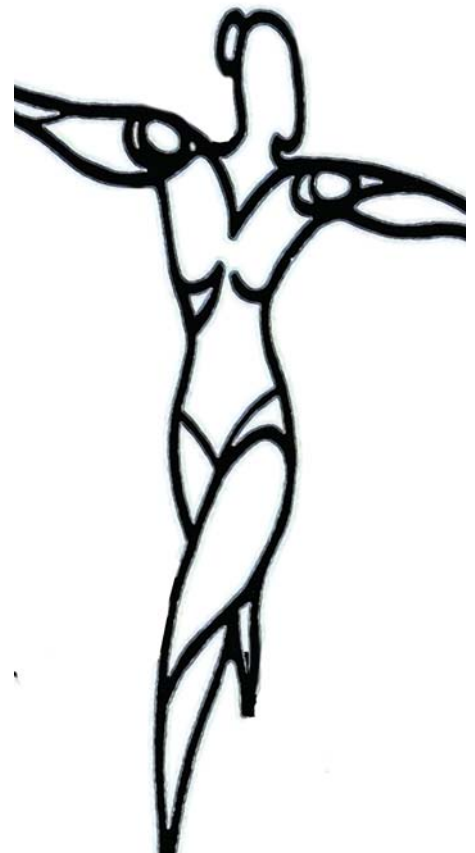
Muchas de estas lesiones son provocadas por repetición excesiva de determinado gesto o movimiento, roce continuo de la planta del pie con la zapatilla, movimientos demasiado forzados y con poco calentamiento, cuando se ignora el dolor y se continúa haciendo ejercicios; saltos demasiado bruscos en suelos duros, estiramientos con rebotes balísticos y sobre todo, en personas principiantes que intentan estirar demasiado el músculo sin que estén acostumbrados a hacerlo.

Teniendo en cuenta los aspectos referidos anteriormente y el estudio realizado de los programas sobre la especialidad, los cuales expresan los contenidos referidos a la Gimnasia Aerobia Social, que abordan las lesiones originadas en la práctica de esta actividad y los factores o causas que la provocan, se trabajó sobre este tema, para poder reflejar los factores más comunes que provocan dichas dolencias en los grupos clase, así como transmitir la importancia del uso de las medidas higiénicas de esta vertiente dirigida a la prevención de dichas lesiones en aquellas instalaciones que así lo requieran.

Las clases de Gimnasia Aerobia Social poseen una estructura igual que una clase de Educación Física, se divide en tres partes: parte inicial (presentación, calentamiento y objetivos), con una duración entre 10 y 15 minutos. Aquí se realiza un estiramiento suave para acondicionar al cuerpo y comenzar el calentamiento de lo simple a lo complejo, con movimientos de bajo impacto.

Cualquier sesión tiene que comenzar por un calentamiento que prepare al organismo para las siguientes partes de la clase. Cumpliendo con lo antes planteado se consigue reducir enormemente el riesgo de lesiones, puesto que se está en mejores condiciones para responder ante cualquier situación, como la ejecución de un paso complicado. Esto es así, ya que en el calentamiento se produce una adaptación fisiológica del organismo al esfuerzo.

La parte principal (fase aeróbica y tonificación muscular), es la parte donde se le da cumplimiento a los objetivos de la clase; se divide en



dos fases: la aeróbica donde se trabaja al máximo de las pulsaciones en un tiempo no menor de 20 minutos, vinculando pasos de bajo impacto, alto impacto, de baile y auxiliares y la gimnasia localizada, donde se trabaja para el fortalecimiento muscular con una duración total de 30 a 40 minutos.

Parte final (recuperación y estiramiento). En esta fase se intenta favorecer los mecanismos de recuperación del organismo llevándolo progresivamente a un estado de calma y bienestar.

Análisis de los resultados

Las principales lesiones detectadas en las practicantes de Gimnasia Aerobia Social del Combinado Deportivo Daniel Buttary, municipio 10 de Octubre son:

TIPO DE LESIONES	CANT.	%
Esguince de tobillo	5	45,5%
Rodilla del saltador	4	36,4%
Tendinitis aquilea	2	18,1%
Total	11	100%

Localización de las lesiones en las practicantes de Gimnasia aerobia social.

LOCALIZACIÓN DE LESIONES	CANT.	%
Rodillas	4	36%
Tobillos	7	64%
Total	11	100%

A partir de la información obtenida en los diferentes instrumentos aplicados se pudo constatar que entre las principales causas que provocan las lesiones en las practicantes de Gimnasia Aerobia Social del Combinado Deportivo Buttary, municipio 10 de Octubre, se encuentran:

- Problemas ocasionados por la propia práctica del deporte y sus peculiaridades. La mayor parte, por un esfuerzo demasiado intenso o por una repetición excesiva de un determinado gesto o movimiento.
- Sobre uso: la repetición excesiva de un buen número de movimientos

durante mucho tiempo, cuando la técnica no es la correcta, favorece que surja algún problema.

- Movimientos bruscos en la articulación y con poco calentamiento.
- Torcedura del tobillo por un mal apoyo o una caída defectuosa tras un salto que hace que el pie sufra un giro brusco
- Movimientos demasiado forzados y con poco calentamiento
- Saltos demasiado bruscos en suelos duros
- Estiramientos con rebotes balísticos y sobre todo, en personas principiantes que intentan estirar demasiado el músculo, sin que estén acostumbrados.

Conclusiones

- 1 En la literatura consultada se describen las lesiones que con mayor frecuencia aparecen en la práctica de la Gimnasia Aerobia Social en sentido general, sin embargo, no sucede lo mismo con respecto al aeróbic social.
- 2 En el Combinado Deportivo “Daniel Buttary” no existen antecedentes sobre la aparición de lesiones en la práctica del Aerobio Social y tampoco se constató la existencia de estudios indagatorios acerca de esta temática.
- 3 Las lesiones identificadas en el grupo clase de Gimnasia Aerobia Social del Combinado Deportivo “Daniel Buttary” son: el esguince de tobillo, la rodilla del saltador, la tendinitis aquilea, la osteocondritis disecante y el desgaste de meniscos.
- 4 Entre los factores que las condicionan se encuentran: la práctica de ejercicio aerobio sobre una superficie dura que presenta desniveles, utilización de calzado inapropiado, saltos bruscos sobre superficie dura

y calentamiento incorrecto con la utilización reiterada de flexiones de rodillas e incumplimiento del tiempo reglamentado.

Bibliografía

- FERNÁNDEZ CARBO, YANEVA Y SOSLEIDI SUÁREZ SONIA, (2000) *Efectividad de las sesiones de Gimnasia Musical Aerobia en el desarrollo de la resistencia general y la coordinación en practicantes de remo de alto rendimiento*. Ciudad de La Habana. Trabajo de Diploma (en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deportes) ISCF “Manuel Fajardo”
- HARRIS HERNÁNDEZ, CARLOS E Y RODRIGO ÁLVAREZ CAMBRAS, (1999). *Traumatología del Deporte*. Santiago de Cuba. Editorial Oriente.
- IZQUIERDO HURTADO, NORDY YUXY Y YULIET PÉREZ QUINTANA. (2000) *Comportamiento de la clase de Gimnasia Musical Aerobia en los gimnasios de los municipios Plaza de la Revolución y Playa*, Ciudad de La Habana. Trabajo de Diploma (en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deportes) ISCF “Manuel Fajardo”
- MORALES JACOBO, TANIA. (1993). *Impacto de la práctica regular de ejercicios aerobios sobre la capacidad de trabajo físico en un grupo de practicantes entre 25 y 30 años de edad*. Ciudad de La Habana. Trabajo de Diploma (en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deportes) ISCF “Manuel Fajardo”
- NAVARRO ENG, DALIA (2005) *Gimnasia Aerobia*. Ciudad de La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- NAVARRO ENG, DALIA E IRINA MÉNDEZ NORIEGA. (2006). *Manual práctico de Gimnasia Localizada* (en formato digital). Ciudad de La Habana. INDER.
- TRULL RAMOS, LAURA M. Y DAMARYS RIVERO ARIAS, (2001). *Estudio diagnóstico acerca del cumplimiento de las Orientaciones Metodológicas por parte de los profesores que llevan a cabo el proyecto de Gimnasia Musical Aerobia en la Educación Física para adultos en diferentes municipios de Ciudad de La Habana*. Trabajo de Diploma (en opción al título de Licenciado en Cultura Física y Deportes) ISCF “Manuel Fajardo”

Benchmarking y la Organización Deportiva

Ms.C. LUIS DEL TORO REYES

Especialista en Gestión y Dirección. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” La Habana, Cuba.

(ldtoro@inder.cu)

Resumen

El Benchmarking como técnica utilizada para medir el rendimiento o el componente de un sistema, frecuentemente en comparación con algún parámetro de referencia, es un proceso de comparar y medir las operaciones de una organización o sus procesos internos/externos contra los de un reconocido líder de mercado, tanto interior como exterior al mercado de referencia. En realidad, en muchas ocasiones, se necesita un patrón de medida para poder juzgar y evaluar la corrección de los procedimientos. Se precisa, en definitiva, de un standard o punto de referencia; es aquí donde entra a jugar un papel determinante, la búsqueda de la información, mediante las acciones técnicas correspondientes y los análisis pertinentes, por los especialistas, de modo que permita precisar con exactitud, las organizaciones que serán referentes o benchmark. Al ubicarse en cualquier organización deportiva, es lógico pensar en procesos de estudio de posibles adversarios, mediante la inteligencia deportiva, entre otros, donde se identifiquen los procesos sustantivos que le han permitido llegar a altos niveles de desarrollo y resultados competitivos, en lo que desempeña un papel considerable el benchmarking.

Palabras clave: Benchmark, Benchmarking, Proactiva, organización general deportiva, gerencia deportiva, inteligencia

Introducción

Este artículo tiene como **objetivo:** brindar los elementos iniciales que permitan el conocimiento y gradual

Benchmarking and Sport Organization

Abstract

This work is about different benchmarking definitions and their applications to sports field, as a technique used to measure the performance or one element of the system, as a process to be compared and measuring the internal or external processes operations of one organization against a well-known market leader; both home or abroad reference market. And as in today's world, a standard or reference point is needed to achieve any entrepreneur success. It is right here, where information searching plays a determinant role, through corresponding technical actions and proper analysis by the specialists, so it will enable to determine accurately which organizations will be referent or benchmarking. Referring to any sport organization, it is logical to think on the study processes about possible opponents, through sport knowledge, among others; where we can identify the operating process that have allowed them to achieve higher development levels and competitive results, in which benchmarking plays an outstanding role.

Key words: Benchmark, benchmarking, proactive, general sport organization, sport managing, knowledge.

introducción de este proceso en las organizaciones deportivas cubanas.

Para su elaboración han sido empleados como métodos de investigación, los siguientes: análisis de contenido, análisis y síntesis.

El Benchmarking es un concepto que empezó a utilizarse hace unos 20 años. En muchos casos más de forma teórica que práctica. Pero solo hasta avanzada la década de los 90 es que las principales empresas a nivel mundial comienzan a interesarse por este tema.

El efecto de la globalización hace que la competencia cada vez mayor a la que se ven sometidas muchas organizaciones, dentro de ellas las deportivas, han obligado a buscar recursos y

técnicas novedosas con las que poder ser más competitivas, una de estas técnicas es el Benchmarking.

Al principio, en la década de los 80, la idea del Benchmarking era comparar a las empresas norteamericanas con las japonesas. En la actualidad el Benchmarking consiste en comparar cualquier organización, con la mejor del mundo, es lograr romper con un paradigma tradicional, que era adaptarse al entorno, ahora se debe trabajar por conquistarlo e insertarse en él.

Existen numerosas definiciones respecto a este concepto. Sin embargo, de forma genérica, la mayoría de los autores coinciden, salvo en matices en cuanto a los principios fundamentales,

así que, algunas posibles definiciones podrían ser:

Del diccionario Webster's. Esta definición también es informativa y lo considera como: *Una marca del agrimensor... de una posición previamente determinada... y que se usa como punto de referencia... un estándar mediante el cual se puede medir o juzgar algo*. Sirve para reforzar la idea de que benchmark es un estándar para la comparación de otros objetos o actividades. Es un punto de referencia a partir del cual se medirán otros.

El **benchmark** es una técnica utilizada para medir el rendimiento o componente de un sistema, frecuentemente en comparación con algún parámetro de referencia. También se define como benchmarking, específicamente a la acción de ejecutar un benchmark. La palabra *benchmark* es un anglicismo traducible al castellano como *comparativa*. Si bien puede encontrarse este término como referencia a su significado original en la lengua anglosajona, es en el campo informático donde su uso está más ampliamente extendido

"Benchmarking es el proceso continuo de medir productos, servicios y prácticas contra los competidores reconocidos como líderes en su sector" (David T. Kearns, Director General de Xerox Corporation). Esta definición presenta aspectos importantes tales como el concepto de continuidad, ya que benchmarking no solo es un proceso que se hace una vez y se olvida, sino que es un proceso continuo y constante.

*"Benchmarking es la búsqueda de las mejores prácticas de la industria que conducen a un desempeño excelente"*¹ (Robert C. Camp) Esta definición es comprensible para las unidades de negocios y funciones orientadas hacia las operaciones. La atención se centra en las prácticas. Insiste en las prácticas y la comprensión de ellas antes

de derivar una métrica de benchmarking. Las mediciones se contemplan como el resultado de comprender las mejores prácticas, no como algo que pueda cuantificar primero y comprender después. Se concentra en lograr el desempeño excelente, la mejor de las prácticas, la mejor de su clase, la mejor de su especie. Es una definición proactiva ya que es un esfuerzo positivo y calculado para obtener la cooperación de los socios.

Benchmarking es la justificación más creíble para todas las operaciones. Es poca la discusión que pueda existir sobre la posición de un gerente si ha buscado lo mejor de la industria y lo ha incorporado a sus planes y procesos. Se entiende como Benchmarking el proceso de comparar y medir las operaciones de una organización o sus procesos internos/externos contra los de un reconocido líder de mercado, tanto interior como exterior al mercado de referencia. Al proceso continuo de medir y comparar una organización con las organizaciones líderes en cualquier lugar del mundo para obtener información que les ayude a ejecutar acciones en función de mejorar su desempeño, se denomina, Benchmarking o estudios de desempeño comparativo

En la práctica una organización que lo aplica, en realidad lo que hace es buscar organizaciones sean o no competidores, pues de lo que se trata es de buscar, aquellos elementos, prácticas, dentro y fuera del entorno específico de la actividad física y el deporte, que puedan ser conciliados y adaptados y analizarlos en función de los posibles procesos de mejora. Se trata de aprender basándose en la experiencia de los demás. No es precisamente un análisis comparativo de un producto de la competencia frente al propio. El Benchmarking va mucho más allá comparando los procesos de fabricación, lanzamiento, estrategia, organización, calidad, etc.

Entre otras definiciones se presenta la extraída del libro **BENCHMARKING** de Bengt Ka-

llöf y Svante Östblom que expresa: *"Es un proceso sistemático y continuo para comparar la propia eficiencia en términos de productividad, calidad y prácticas con aquellas compañías y organizaciones que representan la excelencia"*. Como se aprecia en esta definición se vuelve a mencionar el hecho de que benchmarking es un proceso continuo. También se presenta el término de comparación y, por ende, remarca la importancia de la medición dentro del benchmark. Estos autores se centran, aparte de la operaciones del negocio, en la calidad y en la productividad, considerando el valor que tienen dichas acciones en contra de los costos de su realización lo cual representa la calidad, y la relación entre los bienes producidos y los recursos utilizados para su producción, lo cual se refiere a la productividad.

Al ubicarse en cualquier organización deportiva, ya sea la Industria Deportiva o un equipo de cualquier deporte, considerando este último como organización, pues cuenta con todos los elementos que caracterizan una, es lógico pensar en procesos de estudio de posibles adversarios, mediante la inteligencia deportiva, entre otros, donde se identifiquen los procesos sustantivos que le han permitido llegar a altos niveles de desarrollo y resultados competitivos, en lo que desempeña un papel considerable el benchmarking.

Michael J. Spendolini plantea que es *"Un proceso sistemático y continuo para evaluar los productos, servicios y procesos de trabajo de las organizaciones que son reconocidas como representantes de las mejores prácticas, con el propósito de realizar mejoras organizacionales"*.²

Los cambios que se suceden de una forma dinámica y ágil en la teoría moderna de la administración van llevando a conocer la nueva misión y visión que ha de jugar la gerencia, la que ha de lograr mantener una elevada sinergia en la organización, vista esta como

¹ROBERT C. CAMP. (1993) *Benchmarking*, Primera edición, Editorial Panorama Editorial, S.A.

²MICHAEL J. SPENDOLINI. (1994) *Benchmarking*, Primera edición, Grupo Editorial Norma.

un sistema donde intervienen todos los factores internos y externos.

Es importante comprender y aceptarlo como un proceso continuo de comparación y no meramente como un hecho puntual.

En realidad, en muchas ocasiones, se necesita un patrón de medida para poder juzgar y evaluar la corrección de los propios procedimientos. Se precisa, en definitiva, de un standard o punto de referencia; es aquí donde entra a jugar un papel esencial la búsqueda de la información, mediante las acciones técnicas correspondientes y los análisis pertinentes de los especialistas, lo que permite determinar con exactitud, las organizaciones que serán referentes o benchmark.

En la realización de un proceso de benchmarking existe una variedad de metodologías desarrolladas. Una de ellas, propuesta por Robert Boxwell³, es la siguiente:

Determinar en qué actividades se va a hacer benchmarking, esencialmente en aquellas cuya mejora contribuya de modo significativo a la competitividad de la organización, así como los factores clave por medir; identificar las organizaciones y medir la actuación de las organizaciones con prácticas más avanzadas al igual que la propia actua-

ción; desarrollar un plan para igualar y superar, o mejorar el modelo; obtener el compromiso de la dirección y de los miembros del equipo además de poner en práctica el plan y supervisar los resultados.

Las diferentes metodologías de benchmarking son similares en cuanto a sus pasos básicos, sin embargo existe casi consenso en reconocer los siguientes tipos: interno, competitivo y funcional

El interno consiste en identificar las mejores prácticas en los diversos departamentos, áreas de resultados clave, unidades de acción estratégicas, etc. de la propia organización, para luego poder aplicarlas en otras de sus áreas con un desempeño similar. Este tipo de benchmarking lo realizan a menudo organizaciones grandes, con actividades ampliamente extendidas, con locales en diversas partes de un país o del mundo, y es que algunos procesos de trabajo que existen en una parte de la organización pueden ser más eficientes o eficaces que los de otras de sus partes. Con frecuencia, el compartir una significativa cantidad de información acompaña al benchmarking interno. Muchas organizaciones pueden darse cuenta de los beneficios inmediatos al identificar sus mejores prácticas internas y transferir esa información a otras partes de la organización.

El competitivo comprende la identificación de productos, servicios y

procesos de trabajo de los competidores directos de la organización en cuestión. Su objetivo es identificar información específica acerca de los productos, procesos y resultados de sus competidores y compararlos con los de la propia.

El benchmarking funcional comprende la identificación de productos, servicios y procesos de trabajo de organizaciones que podrían ser o no competidoras directas de la organización en cuestión. Su objetivo es identificar las mejores prácticas de cualquier tipo de organización que se haya ganado una reputación de excelencia en el área específica que se está sometiendo a benchmarking. Se usa la palabra funcional porque en este campo, principalmente comprende actividades específicas en un área funcional determinada, como por ejemplo manufactura, marketing, ingeniería, recursos humanos.

Por lo que se ha podido apreciar, existen varias definiciones sobre lo que es benchmarking, y aunque difieren en algunos aspectos, también se puede notar que concuerdan o presentan una serie de elementos comunes. Para empezar, en la mayoría de ellas se resalta el hecho de que es un proceso continuo y no solo una solución para todo, que al aplicarlo en la organización resuelva sus problemas, sino que es un proceso que se aplicará una y otra vez, ya que está en búsqueda constante de las

³BOXWELL ROBERT J.(1994)*Benchmarking para competir con ventaja*, McGraw-Hill/Interamericana de España.S.A

Tabla 1. Principales salidas de la Organización Deportiva Básica

GRUPO DE SERVICIO	TECNOLOGÍA DE PROCESO ASOCIADA	TIPO DE ACTIVIDAD PREDOMINANTE	NIVEL DE APTITUD EXIGIDA	SALIDAS DE SERVICIOS DE AREA DE ACTIVIDAD
ACTIVIDAD FÍSICA	EDUCACIÓN FÍSICA	ACTIVIDAD FÍSICA	MÍNIMO	ACTIVIDAD FÍSICA PARTICIPATIVA
ACTIVIDAD FÍSICA ESPECIAL				
ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA				
DEPORTE COMPETITIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	DEPORTE	ALTO	DEPORTE COMPETITIVO
DEPORTE ALTO RENDIMIENTO				DEPORTE ALTO RENDIMIENTO
ESPECTÁCULO DEPORTIVO	ESPECTÁCULO DEPORTIVO	ESPECTÁCULO	MÍNIMO	ESPECTÁCULO DEPORTIVO

mejores prácticas de la organización, y ellas están en un cambio constante, por lo que para adaptarse desarrolla nuevas prácticas, de modo que no se puede asegurar que las que se consideren mejor hoy lo serán también mañana.

Otro de los puntos importantes coincidentes, es que se precisa que el benchmarking no es una receta o modelo fijo, sino un proceso de descubrimiento y aprendizaje continuo, en el cual es de suma importancia el concepto de medición y de comparación, tomando en consideración, contexto, características, tanto del medio ambiente externo general como del específico.

Por otra parte, es común aseverar que este proceso no solo es aplicable a las operaciones de producción o generación de servicios, sino a todas las fases del proceso conducente a generar una salida, que en el caso de las organizaciones deportivas están reflejadas en la tabla 1⁴, asociadas a los posibles servicios, por lo que se puede asegurar que el benchmarking es una herramienta que ayuda a mejorar todos los aspectos y operaciones, hasta el punto de estar entre los mejores en la actividad física y el deporte, observando aspectos tales como la calidad y la efectividad.

De igual manera se puede concluir que es de suma importancia el hecho de que este proceso se concentrará en las prácticas y operaciones de las organizaciones que sean reconocidas como las mejores prácticas en el ámbito de la actividad física y deporte. Por eso es una nueva forma de administrar, ya que cambia la práctica de compararse solo internamente a comparar las propias operaciones sobre la base de estándares impuestos externamente por otras organizaciones reconocidas como los líderes o aquellas que tienen la excelencia dentro del ámbito específico.

En conclusión, se puede afirmar que el propósito final del proceso es

crear una ventaja competitiva sostenible en el tiempo; para ello es necesario desarrollar la colaboración, el apoyo mutuo, de manera que se pueda innovar, ensayar nuevas cosas, llegar a ser excepcionalmente productivos y eficaces, para convertirse en un modelo, un punto de referencia, un “benchmark”.

No pueden pasarse por alto las cinco etapas propuestas por Spendolini⁵.

<p>1.Determinar a qué se le va a hacer.</p> <ul style="list-style-type: none"> Definir quiénes son los clientes para la información. Determinar las necesidades de información de benchmarking. Identificación de factores críticos de éxito. Diagnóstico del proceso de benchmarking. 	<p>2.Formación de un equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Consideración como actividad de equipo. Los involucrados en el proceso: especialistas internos, externos y empleados. Definir funciones y responsabilidades. Definir habilidades y atributos de un practicante eficiente Capacitación y planificación.
<p>3.Identificación de socios del benchmarking.</p> <ul style="list-style-type: none"> Establecer red propia de información. Identificar recursos de información. Buscar las mejores prácticas. Redes de benchmarking. Otras fuentes. 	<p>4.Recopilar y analizar la información de benchmarking.</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocerse. Recopilarla. Organizarla. Analizarla.
<p>5.Actuar.</p> <ul style="list-style-type: none"> Producir un informe de benchmarking. Identificar posibles mejoras de servicios y procesos. Presentación de resultados a los clientes de benchmarking. Visión del proyecto en su totalidad. 	

Alcances y limitaciones del Benchmarking.

Los estudios de benchmarking facilitan que una organización conozca tanto sus puntos fuertes y débiles como los de la competencia, es decir, no solo se trata de un proceso introspectivo, sino que también permite a la organización conocer mejor el entorno en que se desenvuelve. Aunado a lo anterior, la perspectiva de mejoramiento se centra en el largo plazo y en alcanzar una superioridad tangible, esto hace del benchmarking una herramienta útil con valor estratégico para lograr una ventaja amplia que pueda defender para competir con éxito, beneficiando incluso, al cliente o usuario.

El benchmarking constituye un apoyo firme para la toma de decisiones, pues permite que se formulen con bases objetivas y verificables, además, de que por sí mismo ayuda a establecer metas y objetivos alcanzables y simultáneamente facilita el mejoramiento de la estructura organizacional, de los sistemas administrativos y de trabajo, así como los métodos de evaluación del desempeño en todos los niveles de la organización. Desafortunadamente no siempre será fácil

emprender un estudio con estas u otras técnicas, pues además de los recursos requeridos para ello, que pueden ser más o menos cuantiosos; hace falta el compromiso directivo en un esfuerzo permanente y que incluso podrá consumir bastante tiempo para lograr los resultados deseados.

Por otra parte, las dificultades para obtener información pueden ser varias, por ejemplo, la negación de las organizaciones con las que se desea comparar el diseño propio por diversas razones, por ejemplo: la posibilidad de que, a pesar de aceptar compartir la información, no cuenten con mecanismos de medición.

Cinco consejos para empezar a hacer benchmarking

- 1. Identifique las áreas de su organización en problemas:** Porque el benchmarking puede ser aplicado a cualquier proceso, pero se necesitará una investigación previa que incluya: charlas informales con usuarios, miembros del equipo, atletas, entrenadores, etc. esto mediante investigaciones de mercado, estadísticas cuestionarios, encuestas de satisfacción, mapas de procesos, análisis financieros e informes sobre controles de calidad.
- 2. Identifique las organizaciones que son líderes en esas áreas.** Busque las mejores de cada rubro y de cada país. Consulte a usuarios, proveedores, analistas deportivos, federaciones y revistas especializadas para determinar cuáles son las organizaciones que vale la pena investigar.
- 3. Estudie las mejores prácticas de estas organizaciones.** Un estudio inicial puede hacerse en una buena biblioteca universitaria o en internet. Esto le dará un panorama general, para mayores detalles se requerirá una visita en forma personal. Determine qué temas están fuera de estudio, qué cosas no le interesan. Pregunte si pueden llevar cámaras fotográficas y de video. Prepare bien dos listas por anticipado: una, con sus objetivos y otra, con preguntas. Elija entre 2 y 5 visitantes, gente que esté relacionada con el tema que los atrae para que sean las responsables de implementar cualquier recomendación. También pueden incluir a un consultor externo al grupo visitante.
- 4. Implemente las mejores prácticas.** Encuéntrese con su equipo de trabajo para explicarles el propósito de la visita y asignarle a cada uno una o dos preguntas para que hagan a los trabajadores de la organización que visiten. Explique qué temas están fuera del estudio. Dígales que piensen en cómo esta visita puede mejorar a la organización/sector/área y que piensen más preguntas. Envíe una notificación de confirmación una semana antes, aclarando día, hora, lugar de la visita, cuántas personas irán y sus cargos, sus objetivos y un listado de posibles preguntas. Las visitas duran aproximadamente entre 1 y 3 horas. Concéntrense en sus objetivos. Busque cualquier cosa inesperada o sobresaliente. Discuta qué ha aprendido y cómo aplicarlo satisfactoriamente. Asegúrese luego de que cada visitante tenga un plan de acción detallando cómo deberán implementar la nueva información en su trabajo. Después de transcurrido un tiempo, llame de nuevo al Centro visitado para expresarle su agradecimiento y dígale ejemplos concretos de cómo el conocimiento adquirido gracias a la visita será utilizado. Envíele una copia de todos los informes por haberles permitido el acceso a sus instalaciones.
- 5. Repita.** El benchmarking es un proceso continuo. Las mejores prácticas siempre pueden mejorar.

Para finalizar, el autor considera, que en las organizaciones deportivas, existen condiciones para iniciar la aplicación de esta técnica, que entre otras, puede conducir indiscutiblemente a la consecución de mayores logros en el resultado de la actividad física y el deporte en Cuba, fortaleciendo y consolidando una de las conquistas del proceso social.

Bibliografía

- ALONSO ARÉVALO J, MARTÍN CERRO S.(2004) *Benchmarking: Una herramienta para gestionar la excelencia en las bibliotecas y los servicios de información.* Disponible en: <http://www.ubu.es/biblioteca/bucle/5.htm>[Consultado: 3 de mayo del 2006].
- BENGT KARLÖF & SVANTE ÖSTBLOM.(1993) *Benchmarking,* / Primera edición, / New York. Editorial John Wiley & Sons.
- BOGAN, CHRISTOPHER E. AND MICHEL J. (1994), *English Benchmarking for best practices: Winning through innovative* (adaptation). Madrid. McGraw-Hill
- BOXWELL, ROBERT J./1994/ *Benchmarking para competir con ventaja,* Mcgraw-Hill/Interamericana de España.S.A
- CAMP, ROBERT C. (1993) *Benchmarking,* / Primera edición. Colombia. Editorial Panorama Editorial, S.A.
- LEÓN SANTOS, M. (2006). *Gestión de procesos.* Editorial Félix Varela. La Habana: Universidad de la Habana.
- SPENDOLINI, MICHAEL J.(2005) *Benchmarking.* / Colombia. Grupo Editorial Norma.

Eventos

V Taller Científico Nacional de Medio Ambiente y Deporte



Convocado por la Cátedra de Medio Ambiente de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, se efectuó en esta institución durante los días 3 y 4 de junio de 2011, el V Taller Científico Nacional de Medio Ambiente y Deporte, en el que participaron profesores y estudiantes del centro rector, de varios de la red de Cultura

Física y sus filiales, así como de otras cuatro universidades capitalinas.

Prestigiosos académicos impartieron Conferencias Magistrales, que por su rigor científico despertaron el interés en los participantes; además, la presentación de un panel de expertos y trabajos de alto nivel, discutidos en comisiones garantizaron su calidad.

El evento constituyó especial ocasión para realizar acciones como: la carrera ecológica, la exposición de las guayaberas con pinturas ambientalista presentadas por Osmel Francys así como la siembra colectiva de una palma real, como homenaje al Eco-Proyecto “Árbol del mundo”, que cumple nueve años.

De común acuerdo como resultado de la profundidad de los debates, los asistentes propusieron nuevos compromisos para enfatizar en la necesidad de promover acciones concretas para fortalecer el proceso de implementación de la dimensión ambiental en el ámbito de la cultura física y el deporte, dentro de estas, la creación del Grupo Nacional de Deporte y Medio Ambiente con vistas a apoyar el trabajo del Programa Ramal del INDER, y contribuir a la implementación de la Estrategia Ambiental del sector.

I Simposio de Deportes de Aventura y Camping

Del 10 al 12 de junio de 2011 se sesionó en el Departamento de Recreación de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo” el Primer Simposio de Deportes de Aventura y Camping.

A tales efectos se trabajó en plenarios todo el tiempo, con las temáticas: Deportes de Aventura y Camping y Actividades Recreativas y Medio Ambiente.

En el evento se presentaron 40 trabajos. De ellos 35 fueron expuestos, 5 en la modalidad de poster. Se pudo contar con un total de 110 participantes.

La próxima cita al 2do Simposio de Deportes de Aventura y Camping está planificada para 2012 en Viñales, provincia de Pinar del Río.



Doctorados

Autovaloración y dinámica de autoperfeccionamiento en deportistas cubanos de combate de alto rendimiento.

Autora: LILIANA MARÍA DEL MONTE.

País: Cuba. **Año:** 2010.

RESUMEN

La investigación destaca diferencias en la motivación superior en dos grupos de deportistas de combate de alto rendimiento: destacados y no destacados, a partir de un enfoque cualitativo en la instrumentación y mixto en el análisis de los resultados. Se introduce el concepto de dinámica de autoperfeccionamiento, y con este una metodología para su estudio. Indicadores de tal dinámica se relacionaron con el rendimiento deportivo, al tiempo que se permitió aportar, además, tendencias ideales de comportamientos en los mismos, con los cuales entrenadores y psicólogos del deporte pueden proyectar intervenciones psicopedagógicas que favorecerán el desarrollo integral del deportista. En la primera fase se valoró la expresión de la autovaloración de cualidades de rendimiento previo a las competencias, su adecuación y su correspondencia con los ideales de cualidades deportivas respecto a las demandas de la actividad

(dinámica de autoperfeccionamiento) en una muestra intencional de judo femenino. En una segunda fase este estudio se realizó en una muestra intencional de deportistas cubanos de combate y se brindaron los resultados, por deportes en particular y en sentido general. Se denotó tanto en las judokas de la primera fase como en el resto de los destacados de la segunda, una dinámica de autoperfeccionamiento "funcional productiva", mientras que en el grupo de los no destacados se exhibió una dinámica "pobremente establecida" y "esbozada pero no funcional", en ese orden. La definición de la autovaloración y su adecuación marcó una dirección precisa para el autoperfeccionamiento en los deportistas destacados y diferencia con los no destacados. En todos los deportes estudiados se diferenciaron ambos grupos.

Estrategia para la aplicación de un programa de rehabilitación a pacientes con enfermedades cardiovasculares del Hospital Nacional Donka de Conakry, República de Guinea

Autor: SOULEYMANE KANN.

País: República de Guinea. **Año:** 2010

RESUMEN

Las enfermedades cardiovasculares son las más frecuentes dentro de las enfermedades crónicas no transmisibles que afectan la salud de los individuos en todas las partes del mundo. En el Hospital Nacional Donka de Conakry, República de Guinea, el 20 por ciento de las personas atendidas sufren de enfermedades cardiovasculares debido a varios factores de riesgo. En este centro no se utiliza la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica para mejorar la salud de dichos pacientes, por falta de conocimientos, recursos y estrategia por parte de los especialistas. La investigación tiene como objetivo diseñar una estrategia que contribuya a la aplicación de un programa de rehabilitación a pacien-

tes con enfermedades cardiovasculares del Hospital Nacional Donka de Conakry. Durante el estudio se utilizaron métodos científicos tanto en el plano teórico, empírico y técnicas estadísticas. Teniendo en cuenta la estructura y ordenamiento metodológico de la estrategia, de acuerdo a las características de los pacientes y de los profesionales del centro, se presentan los aportes de la investigación y se proponen cinco fases para su implementación dentro del sistema de salud guineano. La aplicación de la Matriz Chanlat y de la consulta a expertos, mediante el método Delphy, permitieron confirmar su factibilidad y validez..

Centros de Investigaciones

Centro de Estudios e Investigaciones de Psicología para la Actividad física y el Deporte "Osmel Martínez".

COORDINADORA. DRA. MARTA CAÑIZARES HERNÁNDEZ

Profesora Titular. Dra. en Ciencias Psicológicas.

(martica@inder.cu, martacaniza@yahoo.com)

La creación de este Centro de Estudios responde a las necesidades de:

- Potenciar las investigaciones psicológicas en el deporte de alto rendimiento por el llamado que está realizando el INDER a la comunidad de psicólogos del deporte y que fue enfatizado en el Encuentro Nacional de Psicólogos del Deporte, en marzo de 2010.

- Estimular los proyectos de investigación en nuestra universidad, en el ámbito de las diferentes ramas de la Cultura Física

- Actualizar y apoyar el sistema de conocimientos en el proceso docente tanto de pregrado como de posgrado.

- Respaldar las investigaciones del programa de Maestría de Psicología del Deporte acreditado como "CERTIFICADO" por la Junta Nacional de Acreditación del Ministerio de Educación Superior en 2009. Esta Maestría contribuirá al desarrollo de las investigaciones en las diferentes esferas de la Psicología aplicada a la actividad física a nivel nacional e internacional.



Centro de Estudios de la Educación Física y el Deporte.

DR. MANUEL COPELLO JANJAQUE

(copello@uccfd.com)

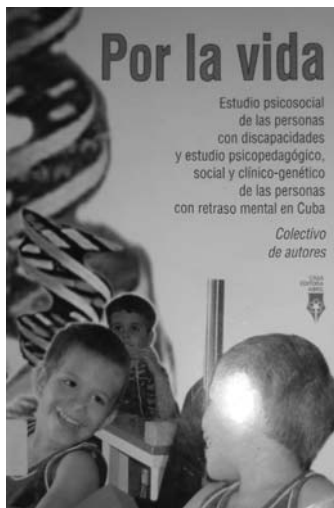
El Centro de Estudios de la Educación Física y el Deporte de la UCCFD "Manuel Fajardo", se crea después de una larga experiencia en la investigación y la gestión del conocimiento, con sede en la Vicerrectoría de Investigaciones y dirigido por el Dr. Manuel Copello Janjaque.

Entre sus propósitos fundamentales figuran: elaborar y gestionar proyectos de investigación y desarrollo, solucionar problemas de superación en las áreas afines, brindar servicios de asesoría y consultoría de acuerdo con las necesidades de las organizaciones solicitantes.

En el mes de abril fue evaluada de satisfactoria por la Junta de Acreditación Nacional de la República de Cuba, la Maestría sobre Entrenamiento Deportivo para la alta competición, la que ya cuenta con dos ediciones cerradas y una funcionando. Durante ese período ha graduado a 59 profesionales, de los cuales 9 son extranjeros.



Nuestras Publicaciones



Por la vida. Estudio psicosocial de las personas con discapacidades y estudio psicopedagógico, social y clínico – genético de las personas con retraso mental en Cuba

COLECTIVO DE AUTORES
200p.

Resumen:

Cuba, país que trabaja en la construcción de una sociedad más justa, en la que todos sus ciudadanos tengan las mismas oportunidades, dedica especial interés al estudio de la discapacidad y a la atención de las personas que la presentan. El libro aborda desde una óptica multidisciplinaria los resultados de la investigación realizada en los 169 municipios del país.

ISBN 959-210-301-1



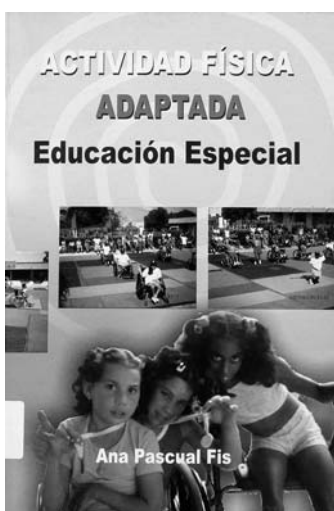
Apuntes para la historia de la cultura física.

JORGE ALFONSO CHACÓN.
312p.

Resumen:

La división de la sociedad en clases posibilitó la existencia del tiempo libre para los individuos con recursos económicos, quienes se ocuparon en desarrollar otras actividades, como en el caso de los participantes en los juegos olímpicos de la antigua Grecia. Precisamente, en el estudio de la cultura física encontramos las raíces de lo que ha sido su historia, llegando hasta la actualidad y a Cuba.

ISBN 978-959-203-0428



Actividad física adaptada. Educación especial

DRA.C ANA PASCUAL FIS.
147p.

Resumen:

La atención a niños con necesidades educativas especiales ha sido, y es, trabajo constante de las tareas priorizadas por nuestro estado.

Su autora, tiene en su quehacer científico, la investigación y puesta en marcha de numerosas experiencias en este campo tan sensible y nos ofrece las pautas a seguir para llevar a vías de desarrollo este importante trabajo.

ISBN 978-959-203-091-6.